

ÉCOLES *saines*

2006

Activité physique quotidienne dans les écoles

Guide du conseil scolaire



Table des matières

Chapitre 1

INTRODUCTION **5**

**MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE DANS LES ÉCOLES** 6

**AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE** 7

RÔLE DU CONSEIL SCOLAIRE 8

**RESPONSABILITÉS POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ACCURUE DES ÉLÈVES** 10

 Conseil scolaire 10

 École 10

 Élèves 10

 Parents 10

 Partenaires communautaires 11

**SURVOL DES EXIGENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE** 11

 Activité physique quotidienne
 et cours d'éducation physique 11

 Activités physiques d'intensité
 modérée à vigoureuse 12

LISTE DE CONTRÔLE POUR CONSEIL SCOLAIRE 13

Chapitre 2

PLANIFICATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE **15**

**RECOURS À UN COMITÉ DE MISE EN ŒUVRE
OU UN COMITÉ DIRECTEUR DU CONSEIL** 16

**ÉVALUATION DE L'ÉTAT ACTUEL
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE** 17

*An equivalent publication is available in English under the title Daily Physical Activity in Schools –
Guide for School Boards.*

Cette publication est postée dans le site Web du ministère de l'Éducation à www.edu.gov.on.ca.

ÉLABORATION D'UN PLAN DE MISE EN ŒUVRE DU CONSEIL	18
ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE	18
Activité physique quotidienne durant une classe d'éducation physique	19
Activité physique quotidienne en dehors d'une classe d'éducation physique	19
Activité physique quotidienne au niveau de l'école	20
SÉCURITÉ	20
PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES À L'APQ	21
FORMATION EN COURS D'EMPLOI DU PERSONNEL	21
AIRES D'ACTIVITÉ	22
ÉQUIPEMENT	23
RESSOURCES	23

Chapitre 3

MISE EN ŒUVRE ET RÉVISION **25**

COMMUNICATION DES PLANS DU CONSEIL	26
PLANIFICATION D'ÉVÉNEMENTS À L'ÉCHELLE DU CONSEIL	26
STRATÉGIES POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE CONTINUE	27
PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE PAR LE CONSEIL	28
SURVEILLANCE CONTINUE DE LA MISE EN ŒUVRE	28
RÉVISION ANNUELLE DES PLANS DU CONSEIL ET DE SON COMITÉ DE MISE EN ŒUVRE	29
ANNEXE 1: <i>Types d'appui offert pour la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne (APQ)</i>	31
ANNEXE 2: <i>Progression de la mise en œuvre de l'APQ par le conseil scolaire</i>	33
ANNEXE 3: <i>Exemple de questionnaire pour les écoles</i>	35
ANNEXE 4: <i>Utilisation des installations</i>	37
ANNEXE 5: <i>Matériel pour l'activité physique quotidienne</i>	42
ANNEXE 6: <i>Ressources pour l'activité physique quotidienne</i>	43

ANNEXE 7: <i>Modèles de plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ du conseil scolaire</i>	47
ANNEXE 8: <i>Modèles de grille horaire</i>	48
ANNEXE 9: <i>Lignes directrices en matière de sécurité</i>	58
ANNEXE 10: <i>Inclusion de tous les élèves à l'activité physique quotidienne</i>	64
ANNEXE 11: <i>Plan de communication du conseil scolaire</i>	67
ANNEXE 12: <i>Exemples de journées et d'événements liés à l'APQ</i>	68
ANNEXE 13: <i>Progression de la mise en œuvre de l'APQ à l'école</i>	69
ANNEXE 14: <i>Profil de la mise en œuvre de l'APQ à l'école</i>	71
ANNEXE 15: <i>Profil de la mise en œuvre de l'APQ par le conseil scolaire</i>	72

Chapitre 1

INTRODUCTION



Le ministère de l'Éducation encourage la participation des élèves à des activités physiques quotidiennes et s'engage à soutenir un milieu scolaire sain.

Ce guide vise à aider le personnel des conseils scolaires¹ à mettre en œuvre la politique en matière d'activité physique quotidienne énoncée dans la Note Politique/Programmes n° 138, « Activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires, de la 1^{re} à la 8^e année », du 6 octobre 2005. Selon cette politique, tous les élèves de la 1^{re} à la 8^e année, y compris ceux qui ont des besoins particuliers, doivent avoir la possibilité de faire quotidiennement durant les heures de classe au moins vingt minutes d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse. L'activité physique quotidienne permettra aux élèves des écoles élémentaires de maintenir, voire d'améliorer leur condition physique, leur santé et leur bien-être général ainsi que d'élargir leurs perspectives d'apprentissage. La version électronique du *Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : éducation physique et santé* (1998), diffusée sur le site Web du ministère de l'Éducation (www.edu.gov.on.ca), a été révisée en conséquence.

Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne dans les écoles

Les activités présentées dans le cadre de l'initiative devront respecter les politiques et les lignes directrices du conseil scolaire. Le conseil scolaire devra faire connaître ses politiques, procédures et lignes directrices régissant l'activité physique quotidienne et la sécurité à son personnel et à celui des écoles, qui sont responsables de la planification et de la mise en œuvre de cette activité.

Les extraits suivants de la Note Politique/Programmes n° 138 exposent les grandes lignes de la politique de mise en œuvre :

L'activité physique quotidienne peut être intégrée à la journée d'enseignement de maintes façons. Par exemple, une période de vingt minutes ou plus d'activité physique comme composante d'une classe normale d'éducation physique et santé serait conforme aux exigences d'activité physique quotidienne. Comme l'activité physique n'est qu'une des composantes d'un programme complet d'éducation physique et santé, il y aura des jours où le cours d'éducation physique et santé n'inclura pas d'activité physique. Ces jours-là et les jours où il n'y a pas de classe d'éducation physique et santé, il faudra introduire d'autres occasions de faire vingt minutes minimum d'activité physique pendant la journée de classe. Intégrer l'activité physique à d'autres domaines du curriculum est une stratégie appropriée.

Toutes les activités doivent être adaptées pour veiller à ce que les élèves ayant des besoins particuliers puissent y participer. L'adaptation doit être conforme aux adaptations et modifications typiques du plan d'enseignement individualisé de l'élève.

Puisque les classes risquent d'être chacune à des phases de mise en place différentes, l'activité physique quotidienne peut être offerte au début par courtes périodes de dix minutes au minimum pendant la journée de classe. Les directeurs et directrices d'écoles élémentaires feront de leur mieux pour

1. Les termes *conseil scolaire* et *conseil* englobent les conseils scolaires de district et les administrations scolaires.

offrir dès que possible au moins vingt minutes d'activité physique quotidienne soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant les heures d'enseignement. Cet objectif devra être atteint à la fin de l'année scolaire 2005–2006.

Guides d'activité physique canadiens

D'éminents spécialistes en santé ont conclu au rôle primordial de l'école en tant que lieu où privilégier l'activité physique des jeunes canadiens. Les conseils scolaires et les directeurs d'écoles jouent un rôle capital dans la mise en place de l'activité physique quotidienne à l'école et peuvent veiller à ce que chaque élève profite des excellentes occasions de faire une telle activité. Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants et le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes font valoir que l'intégration d'activités physiques à la vie quotidienne est amusante et favorise une bonne santé. En encourageant les jeunes à les intégrer à leur routine quotidienne, ils en garderont peut-être l'habitude leur vie durant. Ces guides sont disponibles à www.pguide.com.

Avantages de l'activité physique quotidienne

Il est largement reconnu que l'activité physique est essentielle à la croissance et au développement des enfants et des jeunes. Une activité physique régulière peut avoir des retombées positives sur leur bien-être physique, mental et social.

L'activité physique favorisera vraisemblablement le rendement des élèves et leur aptitude à l'apprentissage. Des recherches ont montré que l'activité physique régulière améliore les résultats scolaires et la productivité des élèves, de même que leur capacité à se concentrer pendant de longues périodes. De plus, certains indices portent à croire que les adeptes d'une activité physique soutenue en tirent des avantages dans leur comportement, leur estime de soi et leurs interactions sociales. L'acquisition d'habitudes saines dans un milieu motivant peut aider les élèves à avoir un sentiment d'appartenance au milieu scolaire et à resserrer leurs liens avec celui-ci.

Une activité physique positive à un jeune âge aide aussi à établir les bases d'une vie féconde caractérisée par une bonne santé. Les recherches indiquent qu'aujourd'hui les enfants sont menacés par des maladies graves à cause de l'obésité, conséquence de la sédentarité. L'activité physique régulière favorise le développement des os et des muscles, la posture et le maintien, le renforcement du cœur et des poumons, et elle améliore la condition physique de façon générale et durable. La bonne condition physique diminue la probabilité de maladies chroniques. De plus, de bonnes santé et condition physique sont source d'estime de soi et de confiance.

Voici quelques conclusions des recherches :

- « Les études indiquent que l'activité physique quotidienne améliore le rendement des élèves et leur réussite scolaire, notamment leur mémoire, leur sens de l'observation ainsi que leur capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions; elle réduit aussi nettement les problèmes de comportement, favorise une attitude positive et stimule la créativité. »
 - J. J. Keays et K. R. Allison, « The Effects of Regular Moderate to Vigorous Physical Activity on Student Outcomes: A Review », *Revue canadienne de santé publique* 86, n° 1 (janvier/février 1995), p. 64, traduction libre.
- « Entre 1981 et 1996 au Canada, on a vu tripler le nombre d'enfants de 7 à 13 ans qui sont obèses. Cette situation contribue à l'augmentation draconienne de maladies comme le diabète de type 2, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension et certains cancers... bien des jeunes n'ont pas l'occasion d'être physiquement actifs chaque jour... »
 - *Rapport 2004 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario : Poids santé, vie saine*, Toronto, ministère de la Santé et des Soins de longue durée, Ontario, 2004, p. 2.
- « Les programmes scolaires d'alimentation saine et d'activité physique offrent une excellente possibilité d'améliorer la santé et le bien-être futurs des enfants parce qu'ils peuvent atteindre presque tous les enfants et (1) favoriser l'apprentissage et procurer des avantages sociaux, (2) améliorer la santé durant des périodes critiques de croissance et de maturation, (3) réduire le risque de maladie chronique à l'âge adulte, et (4) aider les jeunes à adopter des comportements sains qu'ils conserveront toute leur vie. »
 - Paul J. Veugelers et Angela L. Fitzgerald, « Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison », *American Journal of Public Health* 95, n° 3 (mars 2005), p. 434, traduction libre.

- « D'après l'analyse des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, du sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, et du sondage sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire, moins de la moitié des enfants et des jeunes canadiens exerceraient une activité physique quotidienne entraînant une dépense d'énergie conforme aux lignes directrices pour une croissance et un développement sains. »
 - Active Healthy Kids Canada, *Dropping the Ball: Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth, 2005* (Toronto, 2005), p. 7, traduction libre.

- « ... les études réalisées appuient généralement les données transversales qui semblent indiquer qu'une augmentation du niveau d'activité physique habituelle aide l'élève à maintenir, voire à améliorer son rendement scolaire, et ce, malgré une réduction du temps d'enseignement ou du temps libre consacré aux autres matières du curriculum. »
 - Roy J. Shephard, « Curricular Physical Activity and Academic Performance », *Pediatric Exercise Science* 9 (1997), p. 119, traduction libre.

Rôle du conseil scolaire

L'activité physique quotidienne exige un fort engagement et l'appui continu du conseil scolaire pour que les directeurs d'école et le personnel enseignant mettent en œuvre avec succès sa politique. En effet, le conseil doit annoncer publiquement au personnel scolaire, aux élèves et aux parents, son engagement envers tant le succès scolaire que le développement physique des élèves à l'école. Il doit faire de l'activité physique quotidienne une priorité afin que les élèves puissent en profiter pendant les années passées à l'école. Pareil engagement passe, notamment, par l'adaptation des plans d'amélioration des écoles aux principes de la santé et de l'activité physique quotidienne. Il est recommandé au conseil scolaire de choisir une personne ou plus pour diriger la mise en place de l'activité physique quotidienne et encourager la communication ouverte entre le conseil, les directeurs d'école, le personnel enseignant et les partenaires communautaires (p. ex. services de santé publique, des parcs et loisirs).

Le conseil désignera le personnel apte à coordonner les dispositions concernant l'aide pendant la mise en place afin de garantir que tous les élèves ont l'occasion de faire de l'activité physique chaque jour. Voici quelques exemples de personnel :

- le personnel responsable du curriculum, y compris les conseillers et les coordonnateurs en éducation physique et en santé, peut décider de la meilleure façon d'intégrer l'activité physique quotidienne à divers programmes. Des directives sur les horaires scolaires peuvent être mises au point pour indiquer au personnel enseignant le temps à consacrer à cette activité et à d'autres matières, et comment intégrer l'activité physique à ces matières;
- le personnel responsable de l'enfance en difficulté peut formuler des recommandations (p. ex. ressources, équipement, formation du personnel enseignant) pour que les élèves ayant des besoins particuliers puissent participer à toutes les activités;
- le personnel responsable de la littératie et de la numératie peut donner des indications sur l'intégration efficace de l'activité physique quotidienne à ces domaines d'enseignement;
- le personnel responsable des installations peut recommander comment adapter ses ressources à l'activité physique quotidienne.

COLLABORATION POUR LA MISE EN PLACE

Pour que l'activité physique quotidienne (APQ) soit instaurée de manière efficace et durable, tous les partenaires et les intervenants et intervenantes doivent partager la responsabilité de favoriser la participation des élèves. L'engagement de chacun et la coordination des aides fournissent une base solide à un plan de mise en œuvre où chacun est responsable.

Titulaire de classe

- S'engager à mettre en place l'APQ.
- Surveiller la mise en place de l'APQ et offrir constamment des commentaires au comité de mise en place de l'APQ de l'école.
- Constituer un milieu positif et motivant pour les élèves.
- Veiller à ce que les activités et les installations soient adaptées à tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins particuliers.
- Mettre en place un large éventail d'activités pour garder les élèves motivés.
- Donner aux élèves l'occasion de fournir une rétroaction et des commentaires.
- Donner aux élèves l'occasion de jouer un rôle de leader.

Conseil scolaire

- Exercer un rôle de leader en surveillant et contrôlant la mise en place de l'APQ.
- Donner la direction à suivre et un appui continu pour l'APQ dans toutes les écoles.
- Offrir aux intervenants l'occasion de se prononcer aux différentes étapes de planification et de mise en place.
- Affecter le budget nécessaire à la mise en place continue et à la permanence de l'APQ.
- Nouer des partenariats favorisant la mise en place de l'APQ.
- Fournir aux directeurs et au personnel enseignant l'appui nécessaire à la mise en place de l'APQ.
- Surveiller la mise en place de l'APQ dans toutes les écoles du conseil.

Directeur ou directrice

- S'engager à mettre en place l'APQ.
- Prêcher par l'exemple pour créer une ambiance de l'APQ positive et motivante.
- Collaborer avec le personnel, le conseil scolaire et le conseil d'école pour appuyer la mise en place de l'APQ.
- Offrir ses commentaires régulièrement au comité de mise en place de l'APQ.
- Veiller à ce que l'emploi du temps de chaque enseignant prévoie l'APQ pour tous les élèves tous les jours scolaires.
- S'assurer que le personnel enseignant dispose de l'appui et de l'équipement dont il a besoin pour offrir des occasions d'APQ à tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins particuliers.
- Participer à des initiatives d'APQ à l'échelle de l'école et les appuyer.
- Communiquer des informations au personnel, aux élèves, aux conseils d'école, aux parents et à la collectivité.
- Donner au personnel, aux élèves, aux conseils d'école, aux parents et à la collectivité l'occasion d'offrir une rétroaction et des commentaires.
- Surveiller la mise en place de l'APQ.

Personnel pour l'enfance en difficulté

(p. ex. enseignants et aide-enseignants de l'enfance en difficulté)

- Veiller à ce que tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins particuliers, aient accès aux ressources et à l'équipement et bénéficient d'appui.
- Faire en sorte que toutes les activités soient englobantes.

Élèves

- Participer à l'APQ.
- Offrir des commentaires et une rétroaction sur l'APQ de façon continue.
- Évaluer ses propres progrès et son évolution.
- Profiter des occasions de l'APQ pour devenir leader.

Conseil d'école

- Se tenir au courant de l'état actuel de l'APQ à l'école.
- Cerner les besoins de l'école et proposer d'éventuelles solutions.
- Repérer les personnes et les partenaires communautaires aptes à appuyer la mise en place de l'APQ.
- Donner la direction à suivre et un appui continu pour l'APQ.

Parents

- Comprendre les motifs de l'APQ et en appuyer la mise en place.
- Offrir des commentaires et une rétroaction continues en siégeant au comité de mise en œuvre de l'APQ de l'école.
- Informer l'école de toute préoccupation concernant la participation des enfants à l'APQ.
- Prévoir des occasions quotidiennes de faire de l'activité physique à la maison.

Partenaire communautaire

(p. ex. santé publique, parcs et loisirs)

- S'engager à appuyer la mise en place de l'APQ à l'école.
- Offrir des commentaires et une rétroaction en siégeant au comité de mise en place de l'APQ.
- Établir des partenariats avec le conseil scolaire pour l'utilisation d'installations ou d'équipement.
- Appuyer la formation et le développement de ressources.
- Harmoniser les initiatives existantes pour aider à la mise en place de l'APQ à l'école.

Responsabilités pour une activité physique accrue des élèves

Les programmes scolaires, tels ceux de l'activité physique quotidienne et de l'éducation physique et santé, ont un effet favorable sur les élèves. De plus, les écoles, les parents et la collectivité doivent conjuguer leurs efforts pour encourager les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique, non seulement à l'école, mais aussi à la maison et dans leur collectivité. Il est à noter que le médecin hygiéniste en chef de l'Ontario, la D^{re} Sheela Basrur, a invité « tous les ordres de gouvernement, le secteur de la santé, l'industrie alimentaire, les milieux de travail, les écoles, les familles et les particuliers à unir leurs forces en un effort concerté à l'échelle de la province dans le but de modifier tous les facteurs qui concourent aux problèmes de poids. Il faut agir dès maintenant pour créer des collectivités qui favorisent une saine alimentation et l'activité physique assidue². »

Conseil scolaire

Il est important que le conseil scolaire fasse de l'activité physique quotidienne une priorité. Le conseil guide, joue un rôle de leader et veille à ce que les écoles possèdent le personnel – et le forment –, l'équipement, les ressources et les installations nécessaires pour mettre en place cette activité. Il devra développer les outils pour surveiller la mise en place de l'APQ et s'assurer que chaque élève profite d'occasions de faire des activités physiques.

École

Le directeur doit veiller à ce que le contexte scolaire permette que chaque enfant puisse faire des activités physiques de qualité en toute sécurité. Toutes les écoles élémentaires offrent des cours d'éducation physique et santé, désormais, elles prévoient aussi un minimum de vingt minutes consacrées à l'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, chaque jour pendant les heures de classe. Les écoles peuvent aussi offrir aux élèves d'autres occasions d'être physiquement actifs grâce à des programmes internes et interscolaires en dehors des heures de classe.

Élèves

Pour qu'un programme d'activité physique quotidienne porte ses fruits, les élèves doivent s'engager à faire de leur école un lieu dynamique. Ils ne doivent pas simplement participer aux activités, mais prendre part aussi à leur planification et à leur mise en place. Les élèves devraient acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour évaluer leur propre niveau de conditionnement physique, élaborer un plan pour des objectifs à court et à long termes, et constater s'ils les ont atteints ou non. À mesure qu'ils avancent dans leur scolarité, leur comportement actif peut servir de modèle à l'école et ils peuvent devenir des mentors dynamiques pour les plus jeunes.

Parents

Il incombe essentiellement aux parents d'inculquer à leurs enfants une bonne attitude envers l'activité physique, et des comportements dynamiques. Il est important que les enfants s'intéressent à l'activité physique en bas âge, car un enfant actif a plus de chances qu'un enfant inactif de devenir un adulte actif. Les parents peuvent encourager des comportements sains à la maison en prêchant par l'exemple, c'est-à-dire en ayant un mode de vie actif et en veillant à ce que l'activité physique soit une partie agréable de la vie quotidienne. Les parents peuvent encourager l'activité physique chez leurs enfants en prévoyant des promenades familiales, en organisant des jeux actifs et en participant à des activités physiques saisonnières avec les enfants (p. ex. natation, randonnée, patinage) ou en encourageant la participation à des activités communautaires.

2. *Rapport de 2004 du médecin hygiéniste en chef : Poids santé, vie saine*, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, 2004, p. 3.

Partenaires communautaires

La collectivité, par son appui et ses commentaires précieux, est à même d'aider les écoles et les conseils scolaires à mettre en place l'activité physique quotidienne et à encourager les élèves à acquérir un mode de vie sain et actif. À titre d'exemple, les services de santé publique peuvent jouer un rôle utile en secondant à la fois l'école et le conseil scolaire. Les lignes directrices auxquelles sont soumis le personnel de santé publique les encouragent à collaborer avec les écoles et les conseils scolaires à la mise en œuvre de programmes de promotion de la santé dans divers domaines, y compris celui de l'activité physique quotidienne. Il leur est également recommandé de collaborer avec les conseils scolaires, les conseils d'école, les directeurs, le personnel enseignant et les parents à la conception et à la mise en œuvre de principes directeurs qui favorisent une alimentation saine et une activité physique régulière des enfants.

Survol des exigences de l'activité physique quotidienne

Activité physique quotidienne et cours d'éducation physique

L'activité physique quotidienne n'est qu'une composante du programme-cadre d'éducation physique et santé de l'école. L'une des attentes du domaine « Vie active » est la participation vigoureuse et régulière à un large éventail d'activités physiques. De plus, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes par jour (échauffement et retour au calme compris) à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse, pour améliorer ou maintenir leur condition physique. Cette exigence figure dans le *Curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé de la 1^{re} à la 8^e année*, 1998, p. 21.

Exigences pour une activité physique quotidienne

L'activité physique quotidienne doit :

- comprendre au moins 20 minutes d'activités soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour d'école;
- être prévue pendant les heures de classe chaque jour (à divers endroits, y compris le gymnase, à l'extérieur, dans des salles polyvalentes ou des salles de classe);
- être adaptée, selon le cas, afin que des élèves ayant des besoins particuliers puissent y participer;
- être accompagnée de périodes d'échauffement et de retour au calme;
- être une composante seulement du programme-cadre d'éducation physique et santé et ne doit pas le remplacer;
- avoir été mise en place à la fin de l'année scolaire 2005–2006.

Activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse

Il est important de voir à ce que les élèves pratiquent les activités correctement, de manière à augmenter progressivement leur capacité de rester actifs pendant au moins vingt minutes d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, chaque jour d'école.

Activités modérées	Activités vigoureuses
<p>Ces activités se caractérisent par une augmentation sensible du rythme de la respiration ou de la fréquence cardiaque; l'élève reste toutefois en mesure de converser aisément pendant l'activité. Exemples d'activités physiques d'intensité modérée : la marche rapide et la danse récréative.</p>	<p>Ces activités sont de nature aérobique. Elles augmentent le rythme de la respiration et la fréquence cardiaque. Cela peut, selon l'état physique, essouffler. Parler pendant l'activité est possible, mais avoir une conversation est limité. La durée recommandée est fonction de l'âge et du stade de développement de l'élève. Exemples d'activités vigoureuses : la course à pied et la danse aérobique.</p>

Liste de contrôle pour conseil scolaire

PLANIFICATION

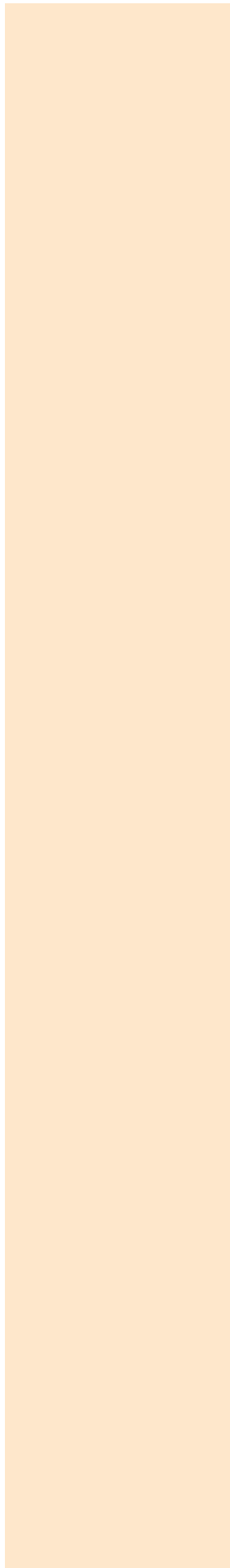
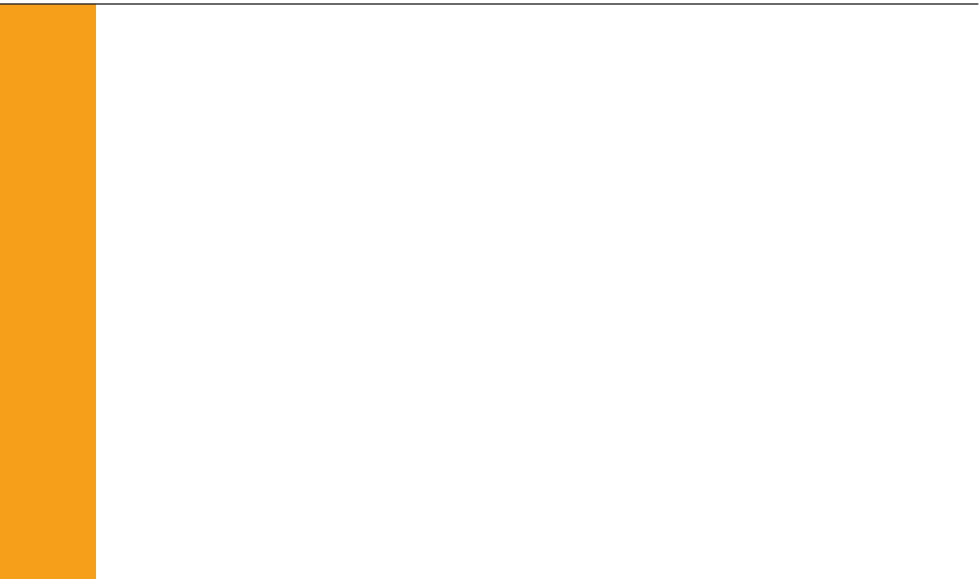
- Connaître la politique du ministère de l'Éducation sur l'activité physique quotidienne (Note Politique/Programmes no 138), les changements apportés au curriculum de l'éducation physique et santé, ses propres politiques et attentes et les avantages de l'activité physique quotidienne.
- Mettre sur pied un comité de mise en œuvre ou un comité directeur de l'activité physique quotidienne.
- Évaluer l'état actuel de l'activité physique quotidienne dans les écoles.
- Élaborer un plan de mise en place en se fondant sur l'apport des intervenants (p. ex. recenser les points forts et les défis, et élaborer des stratégies pour relever les défis).
- Prévoir un appui pour les écoles afin d'assurer la sécurité du milieu d'apprentissage et la participation de tous les élèves.
- Assurer un appui continu à la mise en place (p. ex. plans de dotation, formation du personnel, acquisition d'équipement ou de ressources, établissement d'horaires ou d'emplois du temps).

MISE EN ŒUVRE

- Communiquer ses plans à son personnel, aux directeurs et directrices d'école, au personnel scolaire, aux élèves, aux parents et aux partenaires communautaires.
- Fournir et coordonner la formation en cours d'emploi pour le personnel.
- Planifier et coordonner des événements sur l'activité physique quotidienne à l'échelle du conseil.
- Surveiller la mise en place de l'activité physique quotidienne dans les écoles.
- Promouvoir et célébrer régulièrement l'activité physique quotidienne.

RÉVISION

- Prévoir des occasions pour que les directeurs et directrices d'école, le personnel et les élèves fournissent une rétroaction et des commentaires.
- Examiner et réviser chaque année les plans de mise en œuvre.



Chapitre 2

PLANIFICATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



Recours à un comité de mise en œuvre ou un comité directeur du conseil

Il faudrait mettre sur pied, à l'échelon du conseil, un comité chargé de la mise en œuvre de l'activité. Grâce à celui-ci, les intervenants – y compris les directeurs et directrices d'école, le personnel enseignant, les conseils d'école et les partenaires communautaires – pourront faire valoir des idées, cerner les pratiques réussies, indiquer leurs préoccupations et fournir une rétroaction tout au long du processus de planification et d'exécution.

Le comité peut aider le conseil scolaire à déterminer les étapes d'une mise en place réussie de l'activité physique quotidienne et coordonner l'utilisation des ressources disponibles. Ce comité peut évaluer l'état actuel de la mise en place dans chaque école et recommander les moyens à prendre pour répondre aux besoins du directeur, du personnel et des élèves. Le comité peut aussi recommander des grilles horaires, déterminer les installations disponibles, le savoir-faire des personnels du conseil et des écoles, les partenaires communautaires possibles, et surveiller le travail d'exécution.

Le conseil scolaire qui met sur pied un comité de mise en œuvre :

- prévoira la participation du directeur de l'éducation, du surintendant ou d'un représentant désigné du conseil;
- nommera une personne chargée de diriger et d'orienter le comité et d'adresser des informations et des recommandations au conseil;
- utilisera les structures existantes offrant déjà un rôle directeur et un savoir-faire en éducation ou en activité physiques (p. ex. comités d'éducation physique, équipes de cycles, comités de santé des écoles, équipes chargées de l'amélioration des écoles);
- prévoira la participation des directeurs des écoles où la mise en œuvre en est à des étapes différentes, et de personnel scolaire possédant un large éventail d'expérience et d'expertise dans le domaine de l'éducation ou de l'activité physique (p. ex. généralistes, spécialistes);
- prévoira la participation de représentants d'élèves, chargés de fournir une rétroaction continue;
- inclura un représentant du conseil d'école;
- prévoira la participation de représentants de la collectivité aptes à appuyer les écoles (p. ex. le personnel des services de santé publique ou du service des parcs et loisirs);
- prévoira la représentation des fédérations des enseignantes et des enseignants.

De plus, le conseil scolaire :

- invitera des porte-parole des conseils scolaires voisins qui ont déjà mis en place l'activité physique quotidienne dans leurs écoles à commenter et à appuyer les initiatives en cours;
- fera participer à la surveillance et à l'évaluation de la mise en place de l'activité des représentants d'universités ou de collèges locaux qui ont des programmes sur la santé dans les écoles ou sur l'activité physique quotidienne.

Le conseil scolaire nommera à la présidence du comité du conseil une personne qui :

- est responsable du programme-cadre d'éducation physique et santé;
- a organisé et coordonné la mise en place de l'activité physique quotidienne dans toutes les écoles du conseil et a offert de la formation aux directeurs et au personnel enseignant;
- participe à des séances de formation et entretient des rapports avec les partenaires communautaires;
- est un défenseur d'une vie saine et active pour les élèves;
- a fait preuve de qualités de chef dans le cadre d'autres initiatives visant à encourager tous les élèves à être actifs physiquement.

Le conseil doit également encourager chaque directeur d'école à mettre sur pied un comité de mise en œuvre dans sa propre école et doit accorder à chaque directeur l'appui dont il a besoin pour son propre comité.

L'annexe 1, Types d'appui offert pour la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne (APQ), précise le genre d'aide à offrir.

Évaluation de l'état actuel de l'activité physique quotidienne

L'activité physique quotidienne est un élément du programme-cadre d'éducation physique et santé, aussi bien qu'une caractéristique des écoles qui encouragent les élèves à être actifs physiquement. Le conseil scolaire veille à ce que ses priorités et ses objectifs ainsi que ceux de ses écoles soient adaptés aux politiques énoncées dans la Note Politique/ Programmes n° 138, « Activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires, de la 1^{re} à la 8^e année », du 6 octobre 2005.

Avant d'élaborer un plan de mise en place de l'activité physique quotidienne, le conseil scolaire doit évaluer l'état actuel de cette activité dans ses écoles et les besoins particuliers du personnel et des élèves. Le personnel du conseil doit faire :

- une « analyse des écarts » de la mise en place à l'échelle du conseil. L'annexe 2, Progression de la mise en œuvre de l'APQ, par le conseil scolaire, peut servir à évaluer l'état de la réalisation des divers aspects de l'initiative (p. ex. vision globale, nomination de responsables et établissement de plans, définition des rôles, formation du personnel, disponibilité des ressources et de l'équipement, recours à des partenaires communautaires);
- une étude sur la mise en place à l'échelle de l'école. Le conseil peut utiliser l'annexe 3, Exemple de questionnaire pour les écoles, pour recueillir des informations sur l'état actuel de mise en place de l'activité dans ses écoles. Les directeurs avec leurs équipes de mise en œuvre peuvent indiquer les obstacles et les occasions offertes pour cette mise en place. Le questionnaire permettra aussi de recueillir des renseignements sur les directeurs d'école et le personnel enseignant disposés à partager leur expérience et leurs compétences particulières pour cette initiative;
- une analyse des aires d'activité possibles. Les informations sur ces aires, présentées à l'annexe 4, Utilisation des installations, aideront le conseil à examiner les endroits qui se prêtent à une activité physique quotidienne, les problèmes que cela pose et les solutions envisagées;
- un inventaire de l'équipement disponible. Le conseil pourra profiter des informations de l'annexe 5, Matériel pour l'activité physique quotidienne, pour répertorier l'équipement dont il dispose dans ses écoles et celui dont a besoin chaque cycle pour la mise en place des activités physiques quotidiennes des guides pédagogiques des enseignants;

- un inventaire des ressources disponibles. Avec l'annexe 6, Ressources pour l'activité physique quotidienne, le conseil pourra inventorier dans chaque école les ressources disponibles et celles qui manquent pour la mise en place de l'activité physique quotidienne.

Élaboration d'un plan de mise en œuvre du conseil

Le conseil scolaire établira un plan tenant compte des étapes à suivre pour la mise en place de l'activité dans chaque école. Il recueillera des informations sur les points forts et les besoins de chaque école, examinera le degré d'exécution actuel et décidera des installations, des ressources et de l'équipement disponibles dans chaque école. Le conseil se fondera sur les informations fournies par les intervenants pour cibler les secteurs qui appellent une attention particulière, décider des stratégies à exécuter pour améliorer ces secteurs, fixer les échéances et déterminer le type d'aide nécessaire. Le conseil affectera au plan les ressources financières suffisantes. Le plan prendra en compte les types d'aide que le conseil fournit déjà. (Voir l'annexe 7, Modèle de plan d'action du conseil scolaire pour l'activité physique quotidienne.)

Le conseil scolaire :

- adaptera l'activité physique quotidienne à ses propres priorités, plans d'amélioration et autres initiatives, et en assurera la coordination;
- examinera et analysera les informations et les données recueillies sur l'état actuel de l'activité physique quotidienne (p. ex. les occasions offertes aux élèves de faire cette activité pendant les heures de classe) dans ses écoles;
- présentera les informations recueillies aux membres du comité de mise en œuvre et leur demandera conseil sur les stratégies et l'appui nécessaires à une mise en place réussie de l'activité physique quotidienne;
- encouragera chaque école à élaborer son propre plan de mise en œuvre;
- offrira des conseils d'orientation et un appui aux directeurs d'école, tout en permettant aux écoles de décider des méthodes de mise en place les mieux adaptées à leur situation;
- communiquera les plans aux intervenants, recueillera leurs commentaires et demandera leur appui.

Organisation de l'activité physique quotidienne

La planification et l'organisation de l'activité physique quotidienne pourront se faire de différentes façons à l'école et en classe. On veillera à ce que cette activité ait lieu durant les heures de classe (qui ne comprennent ni les récréations ni les repas).

Les jours où il n'y a ni gymnase, ni salle polyvalente ni espace extérieur disponible, la séance d'activité physique quotidienne d'au moins vingt minutes pourra se dérouler ailleurs (p. ex. la salle de classe). Chaque séance doit inclure une activité d'intensité modérée à vigoureuse pour accroître la fréquence cardiaque et la maintenir ainsi pendant un certain temps.

Pour toutes les séances d'activité physique quotidienne, il faut prévoir des exercices d'échauffement et de retour au calme. L'échauffement est important, car il permet d'accroître l'apport sanguin aux principaux groupes de muscles et de prévenir les blessures graves aux muscles. Après des activités d'intensité modérée à vigoureuse – qui visent à améliorer la condition cardiorespiratoire en général ainsi que la force et l'endurance musculaire – les exercices de retour au calme servent à rabaisser la fréquence cardiaque à son niveau de repos.

On pourra planifier et coordonner l'activité physique quotidienne en faisant preuve de créativité au niveau de la classe, de l'école et du conseil scolaire. Il sera en effet possible d'intégrer souvent la séance d'activité physique soutenue aux classes d'éducation physique. Dans ce cas, il n'y aura pas lieu de prévoir une séance d'activité physique. Par contre, les jours où ce n'est pas possible ou lorsqu'il n'y a pas de classe d'éducation physique prévue, il faudra intégrer au temps d'enseignement au moins vingt minutes d'activité physique, ce qui pourra se faire en retranchant le même nombre de minutes de chaque période de la journée; par exemple, s'il y a sept périodes dans la journée, on peut réduire chaque période de trois minutes et accumuler ainsi les vingt minutes nécessaires. Les écoles peuvent aussi prévoir l'activité physique quotidienne à différents moments de chaque jour, par exemple, durant la 1^{re} période du lundi, la 2^e du mardi, la 3^e du mercredi et ainsi de suite. De cette façon, cette activité physique n'empiéterait sur une période donnée qu'une fois par cycle de sept jours. (Voir l'annexe 8, Modèles de grille horaire.)

Voici quelques façons d'intégrer l'activité physique quotidienne au programme.

Activité physique quotidienne durant une classe d'éducation physique

L'activité physique quotidienne ne peut être incorporée à une classe d'éducation physique que si les élèves peuvent y exercer une activité d'intensité modérée à vigoureuse pendant au moins vingt minutes. La durée de la classe d'éducation physique variera en fonction du niveau des élèves, de la disponibilité des installations et de l'activité elle-même. La composante application de la compétence/activité physique d'une classe d'éducation physique offre la possibilité d'au moins vingt minutes d'activité soutenue. Cette classe doit comprendre des exercices d'échauffement, l'acquisition et l'application d'une habileté ainsi qu'une période de récupération pour que les élèves puissent apprendre, pratiquer et démontrer les compétences et les stratégies nécessaires associées au programme-cadre d'éducation physique et santé.

EXEMPLE DE PLAN DE LEÇON

Échauffement : de 3 à 5 minutes

Acquisition des habiletés : de 10 à 20 minutes

Mise en application des habiletés/activité physique : de 15 à 30 minutes

Retour au calme : de 3 à 5 minutes

La composante **mise en application des habiletés/activité physique** pourrait offrir vingt minutes d'activité physique soutenue.

Activité physique quotidienne en dehors d'une classe d'éducation physique

On dispose de plusieurs stratégies pour intégrer l'activité physique quotidienne à l'horaire, par exemple, le titulaire de la classe peut :

- intégrer l'activité physique quotidienne pour renforcer les compétences en littératie et numératie. Les élèves ont ainsi l'occasion d'approfondir par l'action leur compréhension des notions enseignées dans le cadre des programmes de français et de mathématiques;
- intégrer d'autres matières à l'activité physique quotidienne. Cette stratégie permet aux élèves d'apprendre par l'activité physique certaines notions enseignées dans d'autres domaines du curriculum;

- intégrer certaines attentes rattachées au programme d'éducation physique et santé à une ou plusieurs autres matières. Les élèves ont alors l'occasion d'être physiquement actifs dans le cadre d'une unité ou d'une leçon intégrée ainsi que d'être évalués en fonction des attentes des deux matières;
- réserver du temps pour l'activité physique quotidienne. Cette stratégie offre au titulaire de la classe plus de souplesse pour prévoir l'activité physique quotidienne.

EXEMPLE DE SÉANCE APQ

Séance de 20 minutes

Échauffement : de 2 à 3 minutes

Activité d'intensité modérée à vigoureuse : de 15 à 16 minutes

Retour au calme : de 2 à 3 minutes

Activité physique quotidienne au niveau de l'école

L'activité physique quotidienne peut être intégrée de différentes façons à l'horaire d'une école, par exemple :

- elle peut se dérouler dans chaque classe après les annonces du matin ou de l'après-midi.
- elle peut se dérouler à l'échelle de l'école en réunissant tous les élèves au gymnase ou à l'extérieur, suivant un horaire établi.
- elle peut être programmée à divers moments suivant un cycle de manière à ne pas perturber l'enseignement d'une matière donnée.
- elle peut s'inscrire dans le cadre d'événements spéciaux prévus à l'horaire de la journée de classe (p. ex. célébrations saisonnières, rallyes scolaires, événements communautaires).

Sécurité

La sécurité doit être au centre de la planification et de la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne pour les élèves. La responsabilité de la sécurité des élèves incombe principalement au conseil scolaire et à ses employés. Il faut reconnaître les risques prévisibles et établir des procédures pour aider à prévenir ou à réduire au minimum les risques d'accident ou de blessure.

Le conseil scolaire s'assurera que tout le personnel sans exception soit au courant des politiques, des procédures et des lignes directrices régissant la sécurité. Il incombe aux directeurs d'école et au personnel enseignant d'avoir les informations à jour sur la sécurité et de faire preuve de bon sens et de prévoyance. (Voir l'annexe 9, Lignes directrices en matière de sécurité.)

Il incombe au conseil scolaire de veiller à ce que :

- les directeurs d'école et le personnel enseignant soient au courant des lignes directrices régissant la sécurité de l'activité physique quotidienne;
- des pratiques sécuritaires soient intégrées à tous les aspects de la formation en cours d'emploi du personnel enseignant;
- les aires d'activité et l'équipement des écoles soient soumis régulièrement à des inspections de sécurité;
- les directeurs d'école et le personnel enseignant aient accès aux informations sur la sécurité et à de l'aide en cas d'inquiétudes particulières;
- tout le personnel impliqué dans la direction de l'APQ reçoive une formation en cours d'emploi sur la sécurité.

Participation de tous les élèves à l'APQ

L'activité physique quotidienne offre aux élèves de tous les niveaux d'habileté la chance de participer avec leurs camarades à des activités agréables, adaptées à leur stade de développement. Certains élèves dont ceux ayant un plan d'enseignement individualisé (PEI) pourraient avoir besoin d'un soutien ou d'une aide supplémentaire pour participer aux activités³. La participation continue de tous les élèves leur permettra de bénéficier des avantages sur le plan de la santé, du rendement scolaire et de la vie sociale.

Une direction efficace du conseil scolaire et une bonne planification de sa part concourront à garantir à tous les élèves des occasions de participer aux activités dans un milieu sécuritaire, source de motivation. Le conseil scolaire veillera, par l'appui qu'il offre, à ce que tout le personnel mette sur pied des activités physiques quotidiennes conformes aux principes de la conception universelle de l'apprentissage⁴, selon laquelle l'aide pour un groupe particulier est susceptible de profiter à tous. L'enseignement fondé sur ces principes peut répondre aux besoins particuliers de divers élèves. Il est souple et adaptable, prévoit de l'aide et augmente la probabilité de réussite de tous les élèves. La conception de l'activité physique quotidienne doit être telle que des élèves aux habiletés physiques diverses puissent y participer avec succès. (Voir l'annexe 10, Inclusion de tous les élèves à l'APQ.)

Il incombe au conseil scolaire de veiller à ce que :

- des pratiques englobantes soient intégrées à tous les aspects de la formation du personnel enseignant;
- des ressources appropriées répondant aux besoins particuliers des élèves soient notées;
- les directeurs d'école et le personnel enseignant bénéficient d'appui et d'orientation;
- l'équipement et le matériel nécessaires soient accessibles;
- les directeurs d'école et le personnel enseignant aient accès à des informations sur les pratiques englobantes, aussi bien qu'à de l'aide, en cas de questions ou de préoccupations particulières.

Formation en cours d'emploi du personnel

Le conseil scolaire encouragera le directeur à désigner des membres du personnel à diriger et appuyer l'activité physique quotidienne. Ces personnes pourront coordonner, organiser et planifier cette activité avec le comité de mise en œuvre de l'école. Elles pourront aussi accorder un appui continu au personnel scolaire tout au long de la mise en place.

Le conseil scolaire fera le nécessaire pour que son personnel et celui des écoles soient formés à l'activité physique quotidienne. Des dirigeants confiants, ayant l'expérience de la mise en place de l'activité physique quotidienne ou de l'éducation physique peuvent constituer de précieuses ressources pour cette mise en place. La formation doit donner aux directeurs d'école et au personnel enseignant des consignes claires sur les attentes concernant la mise en œuvre, doit leur communiquer de nouvelles idées, cerner les secteurs où des besoins se font sentir et répondre de façon continue aux préoccupations et aux défis.

3. Voir les documents du ministère de l'Éducation intitulés *Plan d'enseignement individualisé : normes pour l'élaboration des programmes et la mise en œuvre, 2000* et *Plan d'enseignement individualisé (PEI) : Guide 2004*. Toute collecte, utilisation et divulgation de renseignements personnels doit être conforme à la *Loi sur l'accès à l'information municipale et la protection de la vie privée* et aux politiques décrites dans le *Dossier scolaire de l'Ontario : Guide 2000*.

4. Le document du ministère de l'Éducation intitulé *L'éducation pour tous, 2005* offre des précisions sur la conception universelle pour l'apprentissage.

Le conseil scolaire veillera à ce que :

- son personnel (p. ex. conseillers pédagogiques, coordonnateurs) offre aux directeurs d'école, de façon continue, de la formation en cours d'emploi;
- l'information pertinente soit communiquée régulièrement aux dirigeants du conseil (p. ex. conseillers, administrateurs principaux);
- le personnel du conseil spécialiste en éducation ou en activités physiques contribue à la formation en cours d'emploi et y accorde son appui;
- les nouveaux enseignants soient informés des exigences concernant l'activité physique quotidienne et bénéficient de la formation et de l'appui nécessaires pour mettre en place cette activité;
- les directeurs d'école et le personnel enseignant bénéficient de façon continue d'occasions offertes dans l'exercice de leurs fonctions d'aide pour la mise en place de l'activité physique quotidienne;
- les enseignants les moins confiants conjuguent leurs efforts à ceux qui ont plus d'assurance pour mettre en place l'activité physique quotidienne;
- le personnel soit encouragé à assister à des conférences et à des séances en cours d'emploi et à profiter d'autres occasions de perfectionnement professionnel;
- chaque membre du personnel soit encouragé à inclure l'activité physique dans ses plans d'apprentissage.

Le conseil scolaire fera le nécessaire pour que des séances de formation en cours d'emploi soient offertes sur les thèmes suivants :

- politique de l'activité physique quotidienne et son rapport avec le programme-cadre;
- stratégies de mise en place du conseil;
- activités physiques agréables susceptibles de motiver les élèves à participer;
- installations et équipement adaptés à l'activité physique quotidienne;
- ressources et appui offerts;
- stratégies pour établir des grilles horaires pour l'APQ;
- intégration de l'activité physique quotidienne à d'autres matières;
- sécurité;
- stratégies visant à garantir la participation de l'ensemble des élèves à l'APQ;
- projets et appui connexes.

Aires d'activité

Le conseil scolaire répertoriera les installations scolaires susceptibles d'accueillir des activités physiques et veillera à ce qu'elles soient sécuritaires et vérifiées régulièrement. Le programme-cadre en éducation physique et santé met l'accent sur la participation quotidienne à des activités physiques qui ne se déroulent pas nécessairement dans un gymnase. Le conseil scolaire encouragera les directeurs d'école à trouver différentes aires d'activité à l'école et des installations dans la collectivité pour la tenue de ces activités (p. ex. gymnases, salles polyvalentes, aires extérieures, salles de classe, stades) et à les indiquer au personnel. Le conseil déterminera des modes d'utilisation acceptables de ces aires et en établira des plans d'amélioration. Il fera le nécessaire pour que toute aire d'activité utilisée soit l'objet d'une surveillance suffisante. (Voir l'annexe 4, Utilisation des installations.)

Le conseil scolaire veillera à ce que :

- les aires d'activité, toutes sans exception, soient accessibles à tous les élèves;
- les aires d'activité soient vérifiées régulièrement;
- les aires d'activité extérieures servant à l'activité physique quotidienne soient bien entretenues;
- des accords soient conclus pour permettre l'accès aux ressources situées à proximité (p. ex. stades, piscines, parcs).

Équipement

Le conseil scolaire établira un processus garantissant que l'équipement servant à l'activité physique est vérifié régulièrement et qu'il est sécuritaire et en état de marche. Les documents indiquant les ressources fournies ou recommandées pour les écoles préciseront la quantité et la nature de l'équipement nécessaire aux activités. De nombreuses activités physiques peuvent se faire avec peu d'équipement, voire aucun, et des articles facilement disponibles peuvent souvent remplacer l'équipement recommandé. Le conseil élaborera à court et à long terme des plans d'achat et de réparation d'équipement afin d'assurer un assortiment de matériel utile; il indiquera aux directeurs tout contrat existant pour l'achat d'équipement. Le conseil voudra éventuellement acheter de l'équipement, l'entreposer dans un lieu central et permettre à ses écoles de l'emprunter chaque mois ou chaque semaine, ou de l'utiliser pendant un semestre. (Voir l'annexe 5, Matériel pour l'activité physique quotidienne.)

Le conseil scolaire veillera à ce que :

- les écoles répertorient leur équipement pour l'activité physique;
- il y ait assez d'équipement adéquat, compte tenu de l'activité et du lieu où elle se déroule;
- l'équipement acheté convienne aux élèves, compte tenu de leur âge;
- l'équipement soit vérifié régulièrement et réparé ou remplacé au besoin;
- il ait préparé des plans pour coordonner l'utilisation de l'équipement et des autres fournitures par ses écoles;
- l'équipement pour les élèves ayant des besoins particuliers soit inventorié et acheté;
- ses écoles partagent l'équipement onéreux et y aient accès.

Ressources

Le conseil scolaire fera le nécessaire pour que toutes ses écoles aient accès aux ressources nécessaires à la mise en place de l'activité physique quotidienne. Notamment, elles doivent toutes avoir accès aux documents pertinents du ministère de l'Éducation sur cette activité pour les élèves de la 1^{re} à la 8^e année. Il s'agit des trois guides du personnel enseignant (1^{re}–3^e années, 4^e–6^e années et 7^e et 8^e années), du Guide de la direction et du Guide du conseil scolaire. Le conseil s'assurera également que le personnel a accès aux politiques et aux lignes directrices pertinentes régissant l'activité physique, la sécurité et l'inclusion de tous les élèves. (Voir l'annexe 6, Ressources pour l'activité physique quotidienne.)

Le conseil scolaire veillera à ce que :

- le contenu du programme soit harmonisé avec la politique de l'activité physique quotidienne du Ministère et le programme-cadre éducation physique et santé;

- l'accent soit mis sur l'établissement d'objectifs et la réussite personnelle de l'élève;
- les pratiques de sécurité soient conformes à ses politiques;
- tous les élèves aient l'occasion de participer aux activités, peu importe leur niveau d'habileté;
- l'équipement et les installations proposés soient accessible et adaptés à l'âge et à l'habileté des élèves;
- les activités soient motivantes et agréables pour les élèves.

Chapitre 3

**MISE EN ŒUVRE
ET RÉVISION**



Communication des plans du conseil

Avant d'élaborer un plan de mise en œuvre, le conseil scolaire décrira les avantages de l'activité physique à tous ses partenaires et intervenants et affirmera son engagement à la participation quotidienne des élèves à ces activités. Le conseil devra aussi donner un aperçu des particularités de l'activité physique quotidienne, des informations sur les responsables de la mise en place du programme, des possibilités de formation, de l'appui offert et des étapes suivantes du processus. Ce sera l'occasion de recruter les membres pour le comité de mise en œuvre.

Une fois le plan de mise en œuvre élaboré, le conseil fera connaître à chaque école le cadre et la direction établis pour l'exécuter. Le conseil fournira aussi l'appui disponible et annoncera clairement l'échéancier à respecter. Il pourra alors désigner certaines écoles comme exemple servant à former et à aider les autres écoles. Il est important d'entretenir des contacts tout au long du processus de mise en place afin que tous les intervenants soient au courant des étapes à suivre et des exemples de réussite.

À la fin de chaque année scolaire, le conseil recueillera les commentaires et évaluera l'état de la mise en place. Il renseignera les intervenants et les partenaires sur le degré d'exécution et les réussites. En offrant aux intervenants l'occasion de donner leurs commentaires, le conseil peut améliorer chaque année la mise en place, étant donné que le plan doit être adapté pour répondre aux besoins spécifiques de chaque école et profiter aux élèves. (Voir l'annexe 11, Plan de communication du conseil scolaire.)

Planification d'événements à l'échelle du conseil

Des événements tenus à l'échelle du conseil, et dont l'objet est de promouvoir l'activité physique quotidienne, peuvent motiver les élèves à participer au programme et réaffirmer l'engagement du conseil envers la santé et le bien être des élèves. De telles manifestations peuvent avoir lieu toute l'année. Leur tenue à l'occasion d'autres activités prévues régulièrement pourrait se révéler un moyen efficace de renforcer le message auprès des directeurs et directrices, du personnel enseignant et des élèves. Le conseil pourrait aussi inviter les élèves à participer à l'organisation d'activités dans le cadre d'événements particuliers.

Le tableau suivant donne des exemples de manifestations. (Voir aussi l'annexe 12, Exemples de journées et d'événements liés à l'APQ.)

ÉVÉNEMENTS TYPES À L'ÉCHELLE DU CONSEIL

Événements	Format	Description
Journée de l'APQ	Activités pour toute l'école	<ul style="list-style-type: none"> Tous les élèves de chaque école du conseil font la même activité physique pendant 20 minutes, au même moment, le même jour.
Défi de l'APQ	Défi lancé au niveau des classes de chaque école	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves notent toutes leurs activités physiques en vue d'un objectif précis (p. ex. mesurer à l'aide d'un pedomètre le nombre de pas effectués pendant l'activité physique quotidienne au cours d'un mois).
Célébrations (lors de la rentrée, du milieu et de la fin de l'année scolaire)	Événements visant à motiver les directeurs, le personnel enseignant et les élèves	<ul style="list-style-type: none"> Chaque école délègue des membres du comité de mise en œuvre à un événement organisé par le conseil. L'objet est de susciter l'enthousiasme et d'amener les participants à faire connaître les réussites aux autres et à discuter de la mise en place.
Journée de formation à l'échelle du conseil	Perfectionnement professionnel pour le personnel enseignant	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil tient une journée de formation pour tous le personnel enseignant chargé de mettre en place l'APQ. Le personnel enseignant et les directeurs ont ainsi l'occasion de faire connaître leurs besoins particuliers et d'obtenir des réponses à leurs questions.

Stratégies pour une activité physique quotidienne continue

Le conseil fait appel aux équipes responsables de la mise en œuvre et aux comités d'intervenants clés pour élaborer des plans de mise en œuvre. Le conseil devra :

- veiller à ce que le milieu favorise la mise en œuvre et à ce qu'il existe des moyens de répondre aux préoccupations et aux questions;
- faire en sorte que le plan de mise en œuvre soit structuré par étapes et révisé de façon continue. Le conseil devra aussi offrir un appui suffisant aux écoles qui en sont à différentes étapes de l'exécution;
- nouer des partenariats pour appuyer la mise en place de l'activité physique quotidienne (notamment avec les parents, le personnel des services de santé publique, le service des parcs et loisirs);
- garder les notes des réunions du comité de mise en œuvre;
- faire le point auprès de tous les partenaires de façon continue;
- affecter des fonds annuels à la mise en place de l'activité physique quotidienne;
- promouvoir des événements et souligner les réussites dans son site Web et ses bulletins d'information.

Promotion de l'activité physique quotidienne par le conseil

Le conseil scolaire cherchera des moyens de promouvoir et de partager son ou ses plans d'action de l'activité physique quotidienne auprès des intervenants. Il est important que les progrès marqués par les écoles en faveur de la mise en place de l'activité physique quotidienne soient fréquemment reconnus. À cet égard, le conseil devra :

- informer les écoles (p. ex. mises à jour, pratiques exemplaires de l'APQ, cas de réussite, nouvelles ressources, occasions de perfectionnement professionnel, rappels en matière de sécurité et bons échéanciers);
- partager les informations sur l'activité physique quotidienne avec la collectivité dans le site Web du conseil ou dans ses bulletins d'information;
- offrir régulièrement aux médias locaux des occasions de souligner la mise en place de l'activité physique quotidienne dans les écoles locales;
- coordonner ou tenir une séance de formation interne pour le personnel de diverses écoles, y discuter des succès et des défis et faire connaître les ressources existantes;
- promouvoir l'activité physique quotidienne dans ses écoles en distribuant rubans, autocollants ou vêtements conçus pour l'événement;
- établir un calendrier de l'activité physique quotidienne qui facilitera la coordination d'événements et d'activités au sein de leurs écoles. Le calendrier pourra être distribué aux parents et à la collectivité à des fins promotionnelles;
- encourager les responsables de certaines écoles à consigner leurs idées innovantes et à les communiquer à leurs homologues d'autres écoles.

Surveillance continue de la mise en œuvre

L'équipe chargée de la mise en œuvre et les responsables du domaine au sein du conseil relèveront les mises en place réussies et les défis que suscite l'exécution du plan afin d'améliorer sans cesse le programme d'activité physique quotidienne. Les écoles doivent bénéficier d'un appui sans relâche, d'occasions pour établir des cadres de l'activité physique, pour expérimenter divers modèles d'exécution et pour discuter des avantages de la mise en œuvre et des défis qu'elle pose. Le conseil scolaire fixera les critères d'efficacité, les fera connaître aux écoles et déterminera comment vérifier s'ils ont été respectés. (Voir l'annexe 13, Progression de la mise en œuvre de l'APQ à l'école, et l'annexe 14, Profil de la mise en œuvre de l'APQ à l'école.)

Le conseil offrira toute l'année à tous les intervenants l'occasion de procéder à des révisions. Le comité de mise en œuvre du conseil utilisera les commentaires de tous les intéressés pour modifier et améliorer sans cesse le ou les plans du conseil au fur et à mesure.

La liste suivante propose des exemples d'indicateurs de succès de la mise en œuvre.

INDICATEURS DE MISE EN ŒUVRE RÉUSSIE

- Toutes les écoles du conseil tiennent des activités physiques quotidiennes. Oui Non
- Les écoles disposent de ressources suffisantes pour la mise en place de l'activité physique quotidienne. Oui Non
- Les directeurs, directrices, enseignants et enseignantes clés concernés ont été formés à la mise en place de l'activité physique quotidienne. Oui Non
- Tout le personnel enseignant des écoles a eu l'occasion d'assister à une formation. Oui Non
- Il existe un processus qui permet aux directeurs et directrices de répondre aux préoccupations suscitées par la mise en œuvre. Oui Non
- Le comité de mise en œuvre du conseil est composé d'un large éventail d'intervenants. Oui Non
- Les installations scolaires sont utilisées et adaptées pour garantir la disponibilité de locaux propices à une participation sécuritaire. Oui Non
- Le conseil coordonne l'achat d'équipement. Oui Non
- Les directeurs et les directrices bénéficient de ressources en matière de sécurité pour l'activité physique quotidienne. Oui Non
- L'appui et l'équipement nécessaires ont été fournis aux élèves ayant des besoins particuliers afin qu'ils puissent participer pleinement à l'activité physique quotidienne. Oui Non
- Le conseil a un plan d'action indiquant les objectifs à long et à court termes. Oui Non

Révision annuelle des plans du conseil et de son comité de mise en œuvre

À la fin de chaque année scolaire, le conseil consultera les intervenants afin d'évaluer l'efficacité de la mise en œuvre et de rectifier son plan en conséquence. Par exemple, le comité de mise en œuvre pourra inviter les directeurs à présenter un profil de l'école comportant un aperçu des modèles utilisés, des membres de l'équipe de mise en œuvre de l'école, des partenaires communautaires impliqués, de la nature de l'appui offert pour l'activité physique quotidienne, des réussites et des projets. L'ensemble des profils permettra de distinguer les cas de succès de ceux qui ont besoin d'un appui supplémentaire. (Voir l'annexe 14, Profil de la mise en œuvre de l'APQ à l'école.)

Le conseil scolaire examinera diverses façons de modifier l'activité physique quotidienne (p. ex. pour tenir compte des changements de personnel enseignant et administratif ou de contenu d'un semestre ou d'une année à l'autre). Le conseil pourra dresser un profil global de l'activité physique quotidienne pour surveiller la progression de la mise en œuvre d'une année à l'autre. (Voir l'annexe 15, Profil de la mise en œuvre de l'APQ par le conseil scolaire.)

Le conseil révisera ses objectifs et les indicateurs de succès établis au début du processus de mise en œuvre pour noter les réussites et les domaines à rectifier ou à coordonner avec d'autres priorités. Le comité de mise en œuvre voudra peut-être distribuer à nouveau le questionnaire aux écoles pour que les directeurs mettent à jour l'état de leur mise en œuvre et de signaler leurs besoins pour la prochaine année scolaire. (Voir l'annexe 3, Exemple de questionnaire pour les écoles.)

Le conseil doit aussi revoir la composition du comité de mise en œuvre si des lacunes ou des besoins se font sentir.

Le conseil :

- constatera l'état actuel de la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne dans l'ensemble de ses secteurs;
- relèvera et célébrera les cas de mise en œuvre réussie;
- fera connaître les résultats de la mise en œuvre aux intervenants;
- relèvera les aspects du plan de mise en œuvre qui n'ont pas été exécutés entièrement et décidera de la suite à donner;
- fixera des objectifs à long terme;
- établira un processus de révision et de renouvellement du plan actuel;
- offrira aux membres du comité de mise en œuvre l'occasion de partager leur expérience avec la direction du conseil ou le président du comité;
- établira si les membres du comité de mise en œuvre veulent rester;
- remplacera les membres sortants ou recrutera des membres afin de combler les lacunes constatées pendant la mise en place.

Annexe 1

TYPES D'APPUI OFFERT POUR LA MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ)

Groupe	Membres éventuels	Aide possible
Comité de l'activité physique quotidienne du conseil scolaire	Cadre supérieur, conseiller, représentant du conseil scolaire, directeur d'école, personnel enseignant, élèves, expert conseil ou coordonnateur du conseil scolaire (p. ex. éducation physique et santé, éducation de l'enfance en difficulté), représentant de la fédération du personnel enseignant, partenaire communautaire (p. ex. fonctionnaires des services municipaux des parcs et loisirs ou des services de santé publique), représentant d'universités et de collèges voisins	<ul style="list-style-type: none"> ● Recueillir dans toutes les écoles des informations sur l'APQ. ● Élaborer un plan de mise en œuvre qui comprend une planification à court et à long terme et qui précise les ressources, le matériel, le financement et les appuis qui seront nécessaires. ● Coordonner l'achat des ressources et du matériel. ● Coordonner les occasions de perfectionnement professionnel du personnel du conseil scolaire et des écoles. ● Offrir aux écoles un soutien continu durant la mise en œuvre. ● Permettre aux écoles de signaler et d'échanger leurs réussites et leurs difficultés de mise en œuvre. ● Donner au conseil scolaire des mises à jour régulières sur la mise en œuvre, les meilleurs exercices et les prochaines étapes. ● Coordonner les partenariats à l'échelle du conseil scolaire.
Comité de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne de l'école	Directeur, titulaire de classe, personnel enseignant, responsable de l'éducation physique, personnel affecté à l'enfance en difficulté, membres du comité de dotation ou d'établissement de l'horaire, représentant du conseil scolaire, parents, élèves, partenaires communautaires (p. ex. fonctionnaires des services municipaux des parcs et loisirs ou des services de santé publique)	<ul style="list-style-type: none"> ● Recueillir dans l'école des informations sur l'APQ. ● Élaborer un plan de mise en œuvre qui comprend une planification à court et à long terme et qui précise les ressources, le matériel, le financement et les appuis qui seront nécessaires. ● Coordonner l'achat des ressources et du matériel. ● Offrir un perfectionnement professionnel au personnel de l'école. ● Recommander des horaires au personnel. ● Donner au conseil scolaire des mises à jour régulières sur la mise en œuvre. ● Contacter d'autres écoles et conseils scolaires pour faire connaître les réussites et chercher ensemble comment surmonter les difficultés. ● Faire connaître à la communauté scolaire (incluant les parents, les partenaires et les organismes communautaires) l'initiative de l'APQ.

Groupe	Membres éventuels	Aide possible
Leader de l'activité physique quotidienne à l'école	Directeur, titulaire de classe, personnel enseignant responsable de l'éducation physique, personnel affecté à l'enfance en difficulté, élève leader (p. ex. représentant du conseil des élèves, membres du conseil d'activité physique ou d'athlétisme), stagiaire, candidat enseignant	<ul style="list-style-type: none"> ● Être membre des équipes de démonstration chargées de motiver l'école et de mener sa participation à l'activité physique quotidienne. ● Mener des activités physiques quotidiennes dans les classes et à l'échelle de l'école. ● Former des élèves pour qu'ils puissent mener des activités physiques quotidiennes sous la supervision du personnel enseignant. ● Planifier et animer des événements liés à l'APQ. ● Travailler avec d'autres écoles pour organiser des activités communes et partager les ressources. ● Annoncer les activités physiques quotidiennes et les événements à venir dans l'école. ● Inventorier le matériel à utiliser par les classes durant l'APQ et tenir cette liste à jour.
Leader de l'activité physique quotidienne dans la classe	Titulaire de classe, aide-enseignant, enseignant et candidat enseignant, membres du comité d'APQ de l'école, élèves leaders (en alternance)	<ul style="list-style-type: none"> ● Animer chaque jour l'APQ dans la classe (quand l'élève mène, l'enseignant s'assurera d'une supervision adéquate). ● Veiller à ce que le matériel requis soit prêt pour l'activité physique quotidienne. ● Offrir au nom de la classe une rétroaction sur l'activité physique quotidienne. ● Former d'autres élèves à devenir leader de la classe.
Appuis communautaires	Parents, services de santé publique, universités et collèges, services des parcs et loisirs, installations récréatives, organisations sportives, personnes intéressées	<ul style="list-style-type: none"> ● Fournir de la formation et une aide spécialisée. ● Fournir des ressources et du matériel. ● Permettre au besoin l'accès des élèves à des installations pour leurs exercices d'APQ. ● Coordonner les ressources et programmes existants qui sont offerts parallèlement à l'initiative de l'APQ.

Annexe 2

PROGRESSION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ PAR LE CONSEIL SCOLAIRE

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Vision et intégration	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire ne s'est pas doté d'une vision pour la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne (APQ) dans toutes ses écoles. L'initiative de l'APQ n'est pas reconnue comme prioritaire par le conseil et n'est ni reliée ni intégrée à ses autres initiatives, buts et objectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire a une vision pour la mise en œuvre de l'APQ, mais celle-ci n'est pas communiquée au personnel ni aux autres intervenants. L'initiative de l'APQ est vue comme une priorité, mais n'est pas intégrée aux autres initiatives, buts et objectifs du conseil. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire a une vision pour la mise en place de l'APQ qui est communiquée à tous les intervenants. Les initiatives, buts et objectifs du conseil scolaire ont été conçus pour inclure l'initiative de l'APQ.
Leadership	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil n'a pas désigné de responsable et la mise en œuvre n'est pas centralisée. Le conseil n'a pas de plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire a désigné un responsable de la mise en œuvre dans l'ensemble du conseil. Un plan d'action du conseil incluant des objectifs à court terme a été établi. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire a identifié un ou plusieurs responsables pour mettre en place l'APQ et a créé un comité pour en surveiller la mise en œuvre dans tout le conseil. Un plan d'action du conseil incluant des objectifs à long et à court terme a été établi.
Communication	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire communique aux directeurs et directrices les exigences en matière d'APQ. Le conseil scolaire a communiqué à chaque directeur et directrice les responsabilités concernant l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire fournit régulièrement aux directeurs et directrices des informations sur l'APQ. Le conseil scolaire est au courant du niveau de mise en œuvre de l'APQ de chaque école. 	<ul style="list-style-type: none"> Le conseil scolaire planifie et organise des occasions pour les directeurs et directrices de discuter de l'APQ et de communiquer des informations à ce sujet. Le conseil scolaire connaît l'état de la mise en place de chaque école et il élabore des plans et prévoit un soutien en fonction de cette information.

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Formation, ressources et autres formes d'aide	<ul style="list-style-type: none"> ● Il n'y a pas de possibilité de formation à l'échelle du conseil. ● Les écoles utilisent chacune leurs ressources existantes et n'ont pas accès à d'autres ressources. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le conseil scolaire a organisé une séance de formation ciblant une personne clé dans chaque école. ● Les écoles achètent, indépendamment les unes des autres, des ressources et de l'équipement. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le conseil scolaire organise des séances de formation continue centrées sur les besoins des écoles et sur les acquis antérieurs. ● Le conseil scolaire a mis en place et coordonne une aide pour l'achat et le partage des ressources et de l'équipement par les écoles.
Surveillance du programme	<ul style="list-style-type: none"> ● Les approches actuelles à la mise en œuvre ne sont pas surveillées et ne font pas l'objet d'une révision. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Les pratiques courantes concernant la mise en œuvre de l'APQ font l'objet d'un suivi annuel et les nouvelles approches sont encouragées. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Le conseil scolaire procède à la révision continue des pratiques reliées à l'APQ, repère les succès et les communique aux autres écoles et conseils scolaires.
Partenariats	<ul style="list-style-type: none"> ● Les possibilités de partenariats communautaires n'ont pas été déterminées et la mise en œuvre de l'APQ se fait sans l'apport d'intervenants. ● Les ressources communautaires pour l'APQ sont distribuées sans l'aide du conseil scolaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Des partenaires communautaires ont été repérés et font partie du comité du conseil pour la mise en œuvre de l'APQ. ● Les ressources et les mécanismes de soutien communautaires ont été repérés mais pas nécessairement reliés à l'initiative de l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Les partenaires communautaires ont été identifiés et participent à tous les niveaux de la planification et de la mise en place. ● Les ressources et les mécanismes de soutien communautaires sont coordonnés et cadrent avec l'orientation de l'APQ et de l'initiative Écoles saines.

Annexe 3

EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE POUR LES ÉCOLES

1. Nom de l'école : _____ Date : _____

2. Personne-ressource pour l'activité physique quotidienne (APQ) : _____

Information personne-ressource : _____

3. Y a-t-il un comité responsable de la mise en œuvre de l'APQ dans l'école? Oui Non

4. Quand l'activité physique quotidienne aura-t-elle lieu : durant les cours d'éducation physique, en dehors des cours d'éducation physique, à l'échelle de toute l'école?

	De la 1 ^{re} à la 3 ^e année (primaire)	De la 4 ^e à la 6 ^e année (moyen)	7 ^e et 8 ^e années (intermédiaire)
Durée de la semaine ou du cycle de l'école (p. ex. 5, 6 jours)			
Nombre de cours d'éducation physique par semaine ou par cycle			
Durée des cours d'éducation physique en minutes			
Nombre de jours par semaine ou par cycle où une APQ est prévue pendant les classes d'éducation physique			
Nombre de jours par semaine ou par cycle où l'APQ est prévue par le titulaire de classe en dehors des cours d'éducation physique			
Durée de l'APQ (en minutes) en dehors des cours d'éducation physique			
Nombre de jours par semaine ou par cycle où une APQ est prévue au niveau de toute l'école			
Durée de l'APQ (en minutes) au niveau de toute l'école			

5. D'après vous, dans quelle mesure les formations et les ressources suivantes seraient utiles pour la mise en œuvre de l'APQ à l'école?

	Pas utile	Utile	Très utile
Formation des directeurs et directrices d'école			
Formation d'enseignants et d'enseignantes clés			
Formation de tout le personnel enseignant			
Achat d'un nouvel équipement			
Davantage de ressources			

Énumérez d'autres types de soutien possibles que vous aimeriez avoir :

6. Des partenariats communautaires ont-ils été établis pour aider à mettre en œuvre l'APQ?

Oui Non

Si oui, quels sont-ils?

7. Les informations concernant l'APQ ont-elles été communiquées aux :

personnel? Oui Non

élèves? Oui Non

parents? Oui Non

8. Le plan d'amélioration de l'école prévoit-il de mettre l'accent sur les écoles saines et l'APQ?

Oui Non

9. Selon l'information fournie dans l'annexe Progression de la mise en œuvre de l'APQ à l'école du Guide de la direction, à quelle étape de la mise en place en est l'école?

Étape 1 Étape 2 Étape 3

Annexe 4

UTILISATION DES INSTALLATIONS

L'activité physique quotidienne peut avoir lieu dans des endroits différents. Voici des conseils et des suggestions pour optimiser l'utilisation des installations, des locaux à envisager et leurs avantages respectifs, des conseils pour gérer les classes et des stratégies pour régler les problèmes de chaque endroit. Pour les directives en matière de sécurité, voir l'annexe 9.

Salles de classe

Avantages

- Il n'est pas nécessaire de déplacer la classe pour les activités physiques.
- Il est possible de pratiquer l'activité physique n'importe quand, sans avoir au préalable réservé des installations.
- La salle de classe offre des possibilités d'activité physique spontanée.
- On ne risque pas qu'une autre classe ait réservé l'espace en même temps.

Conseils pour la gestion de classe

- Définir clairement les attentes avant le début de l'activité physique en classe.
- Établir une procédure pour s'assurer que la salle de classe est un lieu sûr pour l'activité physique (p. ex. vérifier que les planchers sont propres et que rien ne traîne avant de commencer l'activité).
- Établir des signaux de départ et d'arrêt et veiller à ce que les élèves les connaissent.
- Donner des instructions aux élèves pendant qu'ils sont encore à leur pupitre et avant de distribuer le matériel.

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
<ul style="list-style-type: none"> ● Trop de meubles (pupitres, chaises) ● Salle trop petite ● Trop d'élèves 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités stationnaires. ● Organiser la classe de manière à ce qu'il soit facile de pousser les pupitres sur le côté ou de les grouper pour libérer de l'espace. ● Désigner des espaces où les élèves pourront être physiquement actifs.
Surface du plancher (p. ex. plancher glissant, carrelage)	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser des tapis ou des surfaces anti-dérapantes pour l'activité physique. ● Veiller à ce qu'on balaie régulièrement et à ce que le plancher de la classe soit propre.
Risque d'endommager l'éclairage, les fenêtres, les ordinateurs	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser du matériel approprié (disque volant d'intérieur, balles de mousse, papier, etc.). ● Ne pratiquer que des activités appropriées pour une salle de classe.
Pas de matériel approprié dans la classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités qui exigent peu ou pas de matériel. ● Mettre du matériel approprié à la disposition du personnel enseignant pour utilisation dans les salles de classe (p. ex. carrousel, conteneur ou matériel commun pour un groupe de classes). ● Créer une liste du matériel pouvant être entreposé à proximité pour que les classes puissent y avoir rapidement accès.
Trop de bruit	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire jouer de la musique pour concentrer l'attention des élèves sur l'activité. ● Si d'autres classes risquent d'être dérangées par le bruit de l'activité physique quotidienne, informer les titulaires de ces classes du moment de l'activité.
Aération défectueuse	<ul style="list-style-type: none"> ● Prévoir l'activité avant le déjeuner ou à la fin de la journée pour que la salle de classe puisse être aérée avant d'être réutilisée. ● Faire fonctionner les ventilateurs et garder les fenêtres ouvertes si l'école n'est pas climatisée.

Espaces polyvalents

Ces espaces comprennent les salles d'activité, les couloirs, les salles de classe vides, les espaces libres, la bibliothèque, les forums et les auditoriums.

Avantages

- Ces espaces offrent un lieu de rechange pour l'activité physique quand le gymnase est utilisé ou quand la météo ne se prête pas à la pratique d'activités à l'extérieur.
- L'utilisation de ces espaces renforce l'idée que l'activité physique peut avoir lieu n'importe où, n'importe quand.
- Certaines écoles n'ont pas de gymnase, et les installations polyvalentes sont essentielles à la pratique de l'éducation physique et de l'activité physique.

Conseils pour la gestion de classe

- Informer les élèves qu'ils doivent éviter de déranger les autres classes en élevant la voix ou en faisant plus de bruit que nécessaire.
- Les informer du degré de participation acceptable compte tenu du lieu.
- Adopter un signal qui servira à attirer l'attention des élèves une fois dans le lieu d'activité.

Difficultés et solutions possibles

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

Gymnase

Avantages

- Le gymnase offre un grand espace ouvert, idéal pour l'activité physique.
- Il est facile de déterminer quand le gymnase est utilisé pour les classes d'éducation physique.
- Les élèves connaissent déjà la marche à suivre dans le gymnase.
- Le matériel est facile d'accès.
- Le gymnase est souvent disponible quand d'autres classes choisissent de tenir les cours d'éducation physique à l'extérieur.

Conseils pour la gestion de classe

- Établir pour l'école au complet une seule et même procédure pour l'entrée et la sortie du gymnase, l'arrêt des activités et la distribution du matériel.
- Établir d'avance les groupes pour accélérer les choses.
- Mettre en place un plan d'urgence en cas d'accident et voir à ce qu'une trousse de premiers soins soit accessible.
- Déterminer clairement les attentes en matière de comportement et les sanctions prévues.
- Établir une routine qui garantit que les élèves sont prêts à être physiquement actifs quand ils entrent dans le gymnase (p. ex. port de vêtements et de chaussures appropriés).

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
Gymnase utilisé par une autre classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Diviser (si possible) le gymnase en sections pour que plus de classes puissent l'utiliser. ● Combiner plusieurs classes et choisir une activité physique pouvant se pratiquer avec un grand nombre d'élèves (p. ex. programme de conditionnement physique).
Gymnase réservé pour des assemblées ou des concerts	<ul style="list-style-type: none"> ● Concevoir une procédure efficace de montage et de démontage du matériel pour maximiser l'utilisation du gymnase. ● Faire d'autres arrangements à l'avance lorsque le gymnase n'est pas disponible. ● Libérer le gymnase en utilisant d'autres salles pour les présentations plus petites. ● Voir à ce que les assemblées n'aient pas toujours lieu à la même période ou le même jour.
Matériel non disponible au moment voulu Matériel insuffisant	<ul style="list-style-type: none"> ● Prévoir du temps pour vérifier la bonne organisation et gestion du matériel. ● Faire l'inventaire du matériel requis par la classe pour l'activité physique quotidienne.
Les cours d'éducation physique sont donnés à l'extérieur ou dans d'autres installations, et le reste du personnel enseignant ne sait pas que le gymnase est disponible.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mettre en place un système de communication pour informer le personnel enseignant de la disponibilité du gymnase et permettre à d'autres classes d'en bénéficier quand il est libre.

Espaces extérieurs

On peut utiliser n'importe quel espace sur le terrain de l'école, y compris les champs, le revêtement asphalté ou tout autre espace sécuritaire.

Avantages

- Les espaces extérieurs élargissent les possibilités d'activité physique.
- Ils donnent aux élèves la possibilité d'être actifs dehors. Les activités auxquelles ils participent peuvent les encourager à être plus actifs durant la récréation, le midi et avant ou après l'école.

Conseils pour la gestion de classe

- S'assurer que les élèves connaissent les règles et procédures à suivre avant de les conduire dehors. Donner le plus de consignes possible avant de sortir, car il est plus difficile de se faire entendre à l'extérieur.
- Lorsqu'il est nécessaire de donner des consignes à l'extérieur, demander aux élèves de se tenir le plus près possible et parler en s'adressant aux élèves à l'arrière.
- Veiller à ce que les élèves soient dos au soleil et à ce qu'il n'y ait pas de distractions dans leur champ de vision, de sorte qu'ils puissent bien se concentrer sur les directives.
- Tenir compte du fait qu'il pourrait ne pas être approprié pour les élèves de s'asseoir durant la présentation des directives (p. ex. le gazon pourrait être mouillé). Ils pourront dans ce cas rester debout ou s'appuyer sur un genou.
- Concevoir des moyens sécuritaires de transporter le matériel (p. ex. aide d'élèves, conteneurs).

Difficultés et solutions possibles

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

Annexe 5

MATÉRIEL POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Le tableau indique le matériel minimum nécessaire pour les activités présentées dans les guides pédagogiques du Ministère à l'intention du personnel enseignant *Activité physique quotidienne dans les écoles – 1^{re}, 2^e et 3^e année*, *Activité physique quotidienne dans les écoles – 4^e, 5^e et 6^e année* et *Activité physique quotidienne dans les écoles – 7^e et 8^e année* (2005). La liste est fournie à titre indicatif et ne détaille pas de manière exhaustive le matériel nécessaire pour mettre en œuvre l'activité physique quotidienne. Les besoins dépendent souvent des activités choisies ainsi que de l'âge et des habiletés des élèves.

Matériel	... ou	1 ^{re} à 3 ^e année	4 ^e à 6 ^e année	7 ^e et 8 ^e années
Lecteur de CD et musique	lecteur de cassettes, tourne-disque	1	1	1
Sacs de pois	Petites balles	20–30	20–50	30–50
Bancs	Boîte	4	4	4
Cartes vierges		pour toute la classe	pour toute la classe	pour toute la classe
Épingles à linge			50–75	
Dés				30
Frisbee			6	15
Bandes élastiques d'exercice (facultatif)			12	15
Cerceaux		6	4	5
Matelas				4
Assiettes en papier		pour toute la classe		
Dossards	Identificateurs (papier couleur)	pour toute la classe	4	16
Jeux de cartes			5 jeux	2 jeux
Cônes		12	12	12
Poulets en caoutchouc		6		5–6
Cordes à sauter		pour toute la classe	pour toute la classe	pour toute la classe
Ballons de soccer			6	4
Ballons mous	différentes balles	pour toute la classe	12	
Cibles				9–18
Balles de tennis			12	

Annexe 6

RESSOURCES POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Les ressources suivantes décrivent divers types d'activités que le conseil scolaire peut proposer pour les séances d'activité physique quotidienne, qu'il s'agisse d'exercices de conditionnement physique, de jeux de poursuite, de danses ou d'exercices aérobiques.

Pour plus de renseignements, consulter les sites Web des organismes qui produisent ou distribuent ces ressources. La communication du répertoire ne signifie pas que le ministère de l'Éducation approuve les ressources indiquées.

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
acti-v	Jeunes en forme Canada	Français et anglais	Maternelle et jardin 1 ^{re} à la 3 ^e année 4 ^e à la 6 ^e année 7 ^e et 8 ^e années	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télec. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
Active Playgrounds	Pat Doyle, 2005 CIRA Ontario	Anglais		CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Adapter, adopter et améliorer – idées de jeux pour les enfants de la maternelle à la 6 ^e année	CIRA-BC, 1992	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Agir dans le monde	Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin, 2000	Français	1 ^{re} année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Bang for Your Buck	CIRA Ontario	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Banque de 150 jeux	Mireille Bergeron, 1998	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
100 jeux de plein air	François Huot, Michel Portmann et Denise Poulet, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
150 jeux pour tous	André Larouche, 1996	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
101 jeux à jouer d'une nouvelle façon	Ministère des services gouvernementaux de l'Ontario, 1992	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
125 activités pour les enfants de 6 à 15 ans	Francine Boisvert, 2002	Français	1 ^{re} à la 10 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Dances Even I Would Do!	Pat Doyle et Les Potapczyk CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Danse créative	Marois Music Publication, 1996	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Danse folklorique	Conseil scolaire de Calgary et ACSEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Danse, mon cœur danse!	France Bourque-Moreau, 2002	Français	Maternelle à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Des jeux à la carte – 200 jeux pour l'éducation physique	CPD/CPC Gironde, 1984	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Éducation physique et santé, Répertoire de leçons	Ministère de l'Éducation, 2000	Français	Série de la 1 ^{re} à la 8 ^e année	PPFD 80, promenade William Smith Whitby, Ontario L1N 9W1 Tél. : 905 665-4367 Télééc. : 905 668-2499 Courriel : eduservice@ppfd.com
Esprit sportif chez les jeunes – Guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif	Esprit sportif Canada, 1995	Français	4 ^e à la 8 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Everybody Move! Daily Vigorous Physical Activity	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
50 Games with 50 Tennis Balls	CIRA Ontario	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Games for the Whole Child	Brian Barrett, 2005	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Great Gator Games	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Heart Healthy Kids : Daily In-Class Physical Activities for Grades K–6	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 6 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.heartandstroke.ca
H&PE Curriculum Support Documents	OPHEA	Anglais	Série de la maternelle à la 8 ^e année	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télééc. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
Idées géniales : jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes	Condition physique	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Intégration en mouvement	Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994	Français et anglais	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Je coopère, je m'amuse : 100 jeux coopératifs à découvrir	Christine Fortin, 1999	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de la maternelle à la 3^e année	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Maternelle à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de parachute	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de relais	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Journée des jeux du Canada	Jeux du Canada, 2004	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
JUMP2BFIT	Atec Marketing, 2002	Français et anglais	Maternelle à la 9 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jumping into the Curriculum™	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 3 ^e année 4 ^e à la 6 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.heartandstroke.ca
Junkyard Sports	Bernie DeKoven, 2005	Anglais	Maternelle à la 12 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Kids on the Ball	Anne Spalding, Linda Kelly, Janet Santopietro et Joanne Posner-Mayer, 1999	Anglais	4 ^e à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Lignes directrices sur la sécurité en matière d'éducation physique	OPHEA, 1999	Français et anglais	Palier élémentaire	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télec. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
Mix, Match, and Motivate : 107 Activities for Skills and Fitness	Jeff Carpenter, 2004	Anglais	Maternelle à la 6 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Oodles of Noodles	CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
PlaySport	OPHEA	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.playsport.net
40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans	Micheline Nadeau, 2002	Français	1 ^{re} à la 8 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
48 fiches jeux – Répertoire de jeux moteurs de 2 à 6 ans	Eisenbeis, Lamouroux, Pesquié et CPC	Français	1 ^{re} année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Quels jeux choisir?	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
6 Fit Kids' Workouts (DVD)	Judy Howard	Anglais	Cycles moyen et intermédiaire	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
65 Energy Blasts (DVD)	Judy Howard	Anglais	Cycles primaire et moyen	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Stretching	Bob Anderson, 2002	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Vivre l'EPS	Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin, 2002	Français	1 ^{re} à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag : Games for all Ages	Pat Doyle CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : www.ciraontario.com
Zany Activities with Rubber Chickens	CIRA, 1997	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Annexe 7

MODÈLE DE PLAN D'ACTION POUR LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ DU CONSEIL SCOLAIRE

Buts _____

Indicateurs de réussite	
Stratégies	
Échéancier	
Responsabilités	
Ressources	
Perfectionnement professionnel	
Budget	
Progrès	

Annexe 8

MODÈLES DE GRILLE HORAIRE

Les modèles de grille horaire présentés aux pages suivantes proposent trois modes d'intégration de l'activité physique quotidienne aux 300 minutes d'enseignement quotidien : à l'échelle de l'école; en tant que combinaison d'activité planifiée à l'échelle de l'école et d'activité planifiée par les titulaires de classe; et en tant qu'activité planifiée entièrement par les titulaires de classe. On encourage les conseils scolaires, les directeurs et directrices d'école, et le personnel enseignant à explorer diverses façons d'intégrer les 20 minutes d'activité physique quotidienne soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, dans leurs écoles, de façon à choisir l'option qui leur convient le mieux.

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

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

1^{re}, 2^e et 3^e année
Modèle 1
Activité physique quotidienne planifiée à l'échelle de l'école

Période	1 ^{re} journée	2 ^e journée	3 ^e journée	4 ^e journée	5 ^e journée
20 premières minutes de la journée	Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne
1	Français	Français	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
Récréation					
3	Éducation artistique	Éducation artistique	Éducation religieuse	Éducation artistique	Français
4	Éducation religieuse	Éducation artistique	Mathématiques	Éducation religieuse	Éducation religieuse
Déjeuner					
5	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
6	Éducation physique et santé	Études sociales	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Mathématiques
Récréation					
7	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Études sociales	Sciences et technologie	Sciences et technologie

Dans cet exemple, qui reflète la programmation d'une école catholique, tous les élèves participent à l'activité physique quotidienne en même temps, que ce soit en classe, au gymnase ou en plein air, si le temps le permet. De la musique peut être diffusée par le biais du système public d'intercommunication. Chaque année d'études pourrait être responsable de l'organisation et de la direction des activités dans l'école, selon un cycle de huit jours. Les activités pourraient consister en des circuits, des exercices d'aérobic, des jeux, etc.

1^{re}, 2^e et 3^e année

Modèle 2

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

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

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

1^{er} semaine – Période 1, le lundi, mercredi et vendredi

2^e semaine – Période 2, le mardi et jeudi

3^e semaine – Période 3, le lundi, mercredi et vendredi

4^e semaine – Période 4, le mardi et jeudi

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

1^{re}, 2^e et 3^e année
Modèle 3
Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe

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

Dans cet exemple, les titulaires de classe ou l'enseignant ou l'enseignante d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé à une journée de la semaine. Les autres jours, les titulaires de classe prévoient une activité physique quotidienne à différentes heures pendant la semaine, pour éviter que cette activité n'ait un impact sur la même matière tous les jours. Les titulaires décideront quand l'activité physique quotidienne pourra être intégrée à l'enseignement, et quand elle devra avoir lieu, indépendamment de l'enseignement dispensé dans toute autre matière.

4^e, 5^e et 6^e année

Modèle 1

Activité physique quotidienne à l'échelle de l'école

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

Dans cet exemple, tous les élèves participent à l'activité physique quotidienne en même temps, que ce soit en classe, au gymnase ou en plein air, si le temps le permet. De la musique peut être diffusée par le biais du système public d'intercommunication. Chaque année d'études pourrait être responsable de l'organisation et de la direction des activités dans l'école, selon un cycle de huit jours. Les activités pourraient consister en des circuits, des exercices d'aérobic, des jeux, etc.

4^e, 5^e et 6^e année

Modèle 2

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

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

Dans cet exemple, qui reflète la programmation d'une école catholique, les titulaires de classe ou l'enseignant ou l'enseignante d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé chaque jour de la semaine.

4^e, 5^e et 6^e année

Modèle 3

Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe

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

Dans cet exemple, les titulaires de classe ou l'enseignant ou l'enseignante d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé à une journée de la semaine. Les autres jours, les titulaires de classe prévoient une activité physique quotidienne à différentes heures pendant la semaine, pour éviter que cette activité n'ait un impact sur la même matière tous les jours. Les titulaires décideront quand l'activité physique quotidienne pourra être intégrée à l'enseignement, et quand elle devra avoir lieu indépendamment de l'enseignement dispensé dans toute autre matière.

7^e et 8^e année
Modèle 1
Activité physique quotidienne planifiée par cycle

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

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

7^e et 8^e année

Modèle 2

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

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

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

1^{re} semaine – Période 1, le lundi, mercredi et vendredi

2^e semaine – Période 2, le mardi et jeudi

3^e semaine – Période 3, le lundi, mercredi et vendredi

4^e semaine – Période 4, le mardi et jeudi

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

7^e et 8^e année
Modèle 3
Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe

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

Dans cet exemple, les titulaires de classe ou l'enseignante ou l'enseignant d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé deux jours par semaine. Les autres jours, les titulaires de classe prévoient une activité physique quotidienne à différentes heures pendant la semaine, pour éviter que cette activité n'ait un impact sur la même matière tous les jours. Les titulaires décideront quand l'activité physique quotidienne pourra être intégrée à l'enseignement, et quand elle devrait avoir lieu, indépendamment de l'enseignement dispensé dans toute autre matière. Dans cet exemple, l'horaire de l'activité physique quotidienne pourrait changer chaque semaine ou chaque mois.

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Le conseil scolaire veille à ce que les directeurs et directrices d'école et le personnel enseignant connaissent les lignes directrices générales suivantes en matière de sécurité et à ce que ces lignes soient suivies.

La responsabilité d'assurer la sécurité de l'activité ou du milieu d'apprentissage incombe au conseil scolaire et à son personnel. (Le Ministère ne prescrit ni n'approuve aucun ensemble particulier de lignes directrices en matière de sécurité.) La plupart des conseils scolaires disposent de leurs propres lignes directrices et politiques en matière de sécurité, auxquelles leur personnel doit se conformer. Cependant, les directives suivantes, inspirées du document de l'OPHEA intitulé *Ontario Safety Guidelines for Physical Education, Elementary Curricular* et mis à jour en 2005, peuvent servir de guide au personnel enseignant et aux autres membres du personnel appelés à travailler avec les élèves.

Les activités physiques quotidiennes peuvent avoir lieu à différents endroits (gymnases, espaces extérieurs, salles de classe, espaces polyvalents, installations communautaires). Il existe toutefois de nombreuses lignes directrices communes en matière de sécurité, énoncées ci-après, qui s'appliquent à tous ces lieux.

Généralités pour garantir la sécurité des élèves durant l'activité physique

Afin de garantir la sécurité des élèves, le conseil scolaire devrait :

- vérifier que le directeur d'école planifie en fonction de la sécurité;
- vérifier que le directeur d'école possède le matériel et les ressources nécessaires pour mettre en place cette activité de façon sécuritaire;
- s'assurer que les directeurs d'école connaissent les mesures sécuritaires concernant le matériel, les vêtements et les chaussures, les installations, les règles spéciales à suivre ainsi que les instructions et la supervision;
- utiliser son leadership pour s'assurer de la sécurité des installations de chaque école et de la bonne marche du matériel;
- communiquer régulièrement avec les directeurs et les encourager à noter et à signaler les meilleures pratiques aussi bien que les problèmes en matière de sécurité.

Renseignements médicaux

Il faut :

- être au courant des limitations physiques qui pourraient empêcher la pleine participation de certains élèves aux activités physiques quotidiennes;
- être prêt à faire face aux situations d'urgence dans lesquelles pourraient se trouver les élèves souffrant d'asthme, de diabète ou d'une allergie potentiellement mortelle;
- suivre les politiques du conseil scolaire concernant la collecte et la gestion des renseignements médicaux sur les élèves.

Premiers soins

Il faut :

- connaître le plan de secourisme de l'école, savoir qui sont les secouristes et où se trouvent l'infirmier et les trousseaux de premiers soins;
- déterminer au préalable comment obtenir des secours lorsqu'il s'agit d'activités extra-muros;
- observer les précautions universelles du conseil concernant le sang et les liquides organiques.

Risques associés à une activité

Avant une activité physique, il faut informer les élèves :

- des risques possibles associés à l'activité;
- des façons de réduire les risques au minimum;
- des consignes de sécurité à suivre.

Situations d'urgence

En prévision de situations d'urgence, il faut :

- signaler aux élèves l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours et des aires de rassemblement;
- leur expliquer les modalités d'évacuation du lieu d'activité.

Activités extra-muros

Lorsque les activités se déroulent en dehors de l'école, il faut consulter les politiques, les protocoles et les formulaires du conseil scolaire.

Vestiaires et déplacements

Au début de l'année, il faut expliquer aux élèves le comportement à respecter dans les vestiaires et durant les déplacements entre la classe et les lieux d'activité physique. Par la suite, des rappels périodiques seront nécessaires.

Matériel

- Le matériel doit convenir à l'installation ou au lieu utilisé (p. ex. salle de classe, espaces extérieurs).
- L'état du matériel doit être vérifié périodiquement.
- Les ballons doivent être gonflés à la pression recommandée.
- Des tapis doivent être placés sous le matériel surélevé (p. ex. barres de traction, panneaux perforés).
- Les élèves doivent être encouragés à signaler les défauts du matériel.

Habillement et chaussures

Le port de chaussures appropriées est essentiel. Il faut rappeler aux élèves de bien attacher leurs lacets. Pour ce qui est des vêtements, ils pourront par exemple porter un short ou un pantalon d'entraînement avec un t-shirt ou un pull molletonné. Aucun bijou pendant ne sera porté. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui posent un risque pour la sécurité de l'élève (p. ex. bracelet d'alerte médicale) seront maintenus en place avec du ruban adhésif.

Installations

Il faut :

- vérifier au préalable (inspection visuelle) l'espace devant être utilisé pour une activité afin de repérer et d'éliminer les dangers;
- retirer le matériel et l'ameublement superflus de l'aire de jeu (p. ex. tables, chaises);
- signaler aux élèves les objets fixes qui présentent un risque potentiel (p. ex. poteau de but ou scène en saillie) et créer un périmètre de sécurité d'au moins un mètre sur tout le pourtour de l'aire de jeu. Si possible, ce périmètre de sécurité sera délimité par des cônes;
- choisir, à l'intérieur comme à l'extérieur, une surface offrant une bonne traction pour le déroulement des activités;
- indiquer clairement aux élèves l'aire de jeu et les limites à ne pas dépasser;
- encourager les élèves à signaler au personnel enseignant leurs préoccupations relatives à la sécurité de l'installation.

Activités physiques

- Les activités proposées doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves, de même qu'au lieu.
- Les jeux et activités doivent faire appel aux habiletés enseignées.
- Les élèves doivent connaître le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant de l'utiliser.
- Il faut rappeler aux élèves qu'ils doivent se tenir à une distance sécuritaire les uns des autres et se déplacer avec prudence.
- Les règles doivent être clairement expliquées aux élèves et rigoureusement appliquées, mais adaptées à l'âge et aux capacités physiques des élèves.

- Il faut rappeler aux élèves que les contacts corporels de type corps à corps ou plaquage sont interdits.
- Les activités physiques quotidiennes doivent comprendre une période d'échauffement appropriée, une activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, et une période de retour au calme.
- Il faut encourager chaque élève à maintenir un niveau d'intensité qui lui convient.
- Il faut tenir compte de la température et/ou des conditions climatiques lorsqu'on planifie des activités physiques à l'intérieur comme à l'extérieur. Par exemple, il faut s'abstenir de planifier de telles activités les jours de grande chaleur ou de grand froid ou lorsque le temps est trop humide. De même, il faut éviter de tenir des activités physiques à l'extérieur les jours de pluie, de smog ou lorsque le temps est orageux.

Supervision

En matière de supervision, il faut :

- assurer la supervision de l'activité physique quotidienne conformément aux politiques et aux protocoles du conseil scolaire;
- être présent et attentif en tout temps et garder la maîtrise de l'aire où les élèves s'activent;
- informer les élèves et leur rappeler qu'il est interdit d'utiliser le matériel et l'aire de jeu en l'absence de supervision. On prendra aussi des moyens de dissuasion (p. ex. annonces, verrous, panneaux sur la porte);
- établir en début d'année la marche à suivre, les règles de conduite et les responsabilités des élèves, et faire des rappels périodiques durant l'année;
- voir à ce qu'un ou une élève ne soit pas poussé par les autres à essayer une activité pour laquelle il n'est pas prêt;
- discuter avec tout élève qui se montre hésitant face à une activité des raisons de son hésitation et lui proposer au besoin une activité qui lui convient davantage.

Dans le tableau qui suit, des lignes directrices en matière de sécurité sont fournies pour les activités qui se déroulent à l'extérieur ou dans une salle de classe, un espace polyvalent, un gymnase ou une installation communautaire. Si l'activité physique proposée consiste à pratiquer un sport en particulier (p. ex. soccer), il convient de consulter les politiques du conseil scolaire régissant la pratique de ce sport. L'Ontario Physical and Health Education Association publie des lignes directrices en matière de sécurité.

	Matériel	Habillement et chaussures	Installations	Règles et instructions spéciales	Supervision
Salle de classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de la classe. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à la classe (p. ex. plancher glissant et obstacles tels que livres, sacs à dos et rallonges électriques). ● S'assurer que les élèves ne risquent pas de trébucher sur les tapis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités dont les mouvements sont restreints, p. ex. courir sur place ou faire des exercices assis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place
Espaces polyvalents	<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de l'emplacement. ● Tout le matériel de conditionnement physique doit être en bon état. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'emplacement (p. ex. proximité de fontaines et de vitrines pour trophées). ● Ne pas utiliser les murs comme ligne d'arrivée ou pour tourner; utiliser une ligne ou un cône. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités dont les mouvements sont restreints, selon les dimensions du lieu (p. ex. exercices d'aérobic, exercices au sol, appareils de conditionnement physique, sauts à la corde, danse). ● Expliquer le fonctionnement du matériel avant que les élèves ne l'utilisent. ● Si le lieu d'activité est une aire ouverte commune (p. ex. atrium, forum, bibliothèque), les élèves qui ne participent pas à l'APQ devraient marcher autour de l'aire ou emprunter un autre chemin. ● Prendre les précautions nécessaires pour empêcher que l'ouverture d'une porte donnant sur l'aire de jeu ne cause un accident ou une blessure. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place
Gymnase	<ul style="list-style-type: none"> ● Inspection régulière du matériel et réparation au besoin. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'emplacement. ● Ne pas utiliser les murs comme ligne d'arrivée ou pour tourner; utiliser une ligne ou un cône. ● Boucher les trous du plancher où sont ancrés les poteaux de buts. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Expliquer le fonctionnement du matériel avant que les élèves ne l'utilisent. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place

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

Annexe 10

INCLUSION DE TOUS LES ÉLÈVES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Le personnel enseignant devrait connaître et utiliser les informations suivantes sur l'inclusion de tous les élèves. Il revient au directeur et à la directrice de l'école de veiller à ce que le personnel enseignant en ait connaissance et soit en mesure de l'appliquer à l'activité physique quotidienne (APQ).

Il faut se rappeler qu'il n'est pas toujours nécessaire d'apporter des adaptations. Si des adaptations sont apportées, on s'efforcera dans la mesure du possible de préserver l'intégrité de l'activité pour la classe. Une gamme d'adaptations sont possibles, allant des plus minimes aux très importantes. Celles qui contribuent au succès des élèves ayant des besoins particuliers sans altérer le programme pour les autres sont les plus souhaitables. Pour adapter une activité, on prendra en considération les capacités et les expériences antérieures de l'ensemble des élèves. Le personnel enseignant qui planifie des activités doit envisager d'y apporter les modifications nécessaires pour que tous les élèves puissent y participer. Dans certains cas, il peut être nécessaire d'apporter des adaptations pour un ou une élève en particulier. Exceptionnellement, l'élève pourra prendre part à une activité parallèle. Voici quelques adaptations possibles pour que les élèves ayant des besoins particuliers puissent participer aux activités de classe :

- **Aucune adaptation requise à l'activité de la classe.** L'élève ayant un handicap physique peut être capable de participer à une activité donnée sans qu'il soit nécessaire d'apporter des adaptations.
- **Adaptation de l'activité pour toute la classe.** Une partie de soccer peut être disputée sur un terrain de taille réduite pour que l'élève dont la mobilité est réduite puisse jouer avec la classe.
- **Adaptation de l'activité pour un ou une élève seulement.** L'élève ayant une incapacité participe à l'activité de la classe moyennant certaines adaptations au matériel, aux règles ou à la complexité de l'habileté.
- **Activité parallèle.** L'élève ayant des besoins particuliers peut participer à une activité semblable à celle de la classe, mais à son propre niveau et avec l'équipement et les ressources appropriés.

Adaptations pour les élèves ayant des besoins particuliers⁵

Il est important de préciser que l'élève ayant des besoins particuliers n'aura pas toujours besoin des mêmes adaptations. Le type d'adaptation requis variera d'une leçon et d'une unité d'apprentissage à l'autre en fonction de l'activité, des capacités de l'élève et de son expérience antérieure. Sont énumérées ci-après et réparties sous les rubriques appropriées diverses possibilités d'adaptation pour permettre ou favoriser la participation des élèves ayant des besoins particuliers à l'activité physique quotidienne.

5. Les suggestions figurant dans cette section ont été adaptées de *Intégration en mouvement : La vie active par l'éducation physique*, document publié par l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (www.ala.ca) et des présentations faites aux ateliers offerts par *Active Living Resource Centre for Ontarians with a Disability* (www.ala.on.ca).

Temps

- Autoriser des pauses fréquentes.
- Permettre aux élèves de tenir un objet (p. ex. une balle ou un ballon) plus longtemps.
- Permettre des frappes ou des rebonds additionnels (p. ex. au volleyball).
- Diminuer la durée d'une partie.
- Permettre à l'élève de commencer avant les autres.

Matériel

- Utiliser des ballons plus gros, plus légers et moins durs pour ralentir une activité et ainsi donner plus de temps aux élèves pour réagir (p. ex. utiliser un ballon de plage plutôt qu'un ballon de soccer).
- Utiliser des balles plus légères, plus petites et moins dures, qui s'attrapent plus facilement.
- Utiliser un matériel de frappe plus court et plus léger (p. ex. des bâtons de baseball en mousse), qui donnera plus de contrôle aux joueurs.
- Utiliser des bornes ou des cônes à base plate pour faciliter la manœuvre des fauteuils roulants ou des marchettes.
- Pour lancer, utiliser du matériel facile à tenir (p. ex. sacs de pois, balles de mousse ou anneaux).
- Tenir les activités sur une surface plane et dure, comme un plancher ou une surface asphaltée, ce qui facilitera le déplacement des élèves avec un fauteuil roulant, des béquilles, une marchette, etc.
- Utiliser des repères visuels pour les élèves qui ont une déficience auditive. Par exemple, utiliser à la fois un drapeau et un sifflet pour signaler le départ et l'arrêt ou, encore, pour indiquer que le numéro ou le nom d'un ou d'une élève est appelé ou que la musique a cessé.
- Dans un jeu de poursuite (chat ou tague) ou d'activités similaires, utiliser un morceau de mousse pour augmenter la portée de l'élève.
- Demander aux élèves de porter des dossards pour que les joueurs se reconnaissent plus facilement.
- Si la mobilité d'un ou d'une élève est réduite, faire jouer tous les élèves sur des plateaux roulants ou dans des fauteuils roulants, si l'école en possède.

Aire de jeu

- Réduire les dimensions de l'aire de jeu.
- Augmenter le nombre de joueurs par équipe, de manière à réduire le mouvement requis de chacun.
- Placer des barrières autour d'un groupe pour empêcher le ballon d'aller trop loin.
- Dans les activités avec un ballon ou une balle, placer devant un mur l'élève qui a de la difficulté à attraper.

Nombre d'élèves

- Pour les jeux avec course, avoir recours au jumelage où chaque partenaire couvre une partie du circuit.
- Dans un jeu de poursuite (chat ou tague), l'élève et son partenaire courent séparément, et il faut toucher les deux pour les éliminer.

Programmation

- Créer des stations pour indiquer que différentes activités sont disponibles.
- Offrir une gamme d'activités adaptées à différents niveaux d'habileté.
- Jumeler ou grouper les élèves selon leurs capacités.
- Permettre aux élèves de faire plusieurs essais et d'utiliser différentes méthodes.
- Privilégier les activités qui n'exigent pas trop d'habiletés spécialisées.
- Utiliser des jeux préparatoires pour améliorer l'habileté des élèves et leurs chances de succès.

- Permettre aux élèves de donner des coups de pied à un ballon ou de le lancer plutôt que de le frapper.
- Dans les jeux comportant des passes, s'assurer que chaque élève a la chance d'effectuer un certain nombre de passes.
- Dans les activités rythmiques, utiliser des bâtons, ballons, tambourins, rubans et foulards pour aider les élèves à exprimer le rythme.
- Procéder ainsi pour les élèves ayant une déficience visuelle :
 - avoir recours à des couleurs vives ou contrastées pour marquer les limites;
 - utiliser du matériel aux couleurs contrastées;
 - avoir recours au son pour identifier les membres d'une équipe (p. ex. taper des mains, appeler, porter une clochette au poignet);
 - les faire courir avec un guide, chacun tenant le bout d'une corde courte.

Consignes

Si un ou une élève a du mal à comprendre quoi faire, essayer une ou plusieurs méthodes suivantes :

- S'assurer d'avoir l'attention de l'élève avant de donner les consignes (p. ex. en établissant un contact visuel).
- Demander à l'élève de répéter les consignes pour vérifier qu'elles ont bien été comprises.
- Envoyer à la maison une description de l'activité pour que l'élève puisse s'exercer seul avant d'y participer devant ses camarades.
- S'assurer que les élèves ont la possibilité de réviser et de répéter.
- Démontrer l'habileté qu'on cherche à faire acquérir aux élèves.
- Donner des consignes claires, brèves et précises.
- Utiliser des questions incitatives.
- Recourir à des jeux coopératifs et des jeux demandant peu d'organisation pour enseigner l'habileté.
- Rendre une activité plus accessible en la divisant en une série de tâches distinctes.

Annexe 11

PLAN DE COMMUNICATION DU CONSEIL SCOLAIRE

Public cible	Responsable recommandé	Outils de communication	Informations communiquées
Personnel administratif du conseil scolaire (conseillers scolaires compris)	Directeur, directrice, surintendant, surintendante ou personne désignée	<ul style="list-style-type: none"> Rapport du conseil Réunion Réunion du conseil Présentation 	Étape 1 <ul style="list-style-type: none"> Introduction générale à l'activité physique quotidienne (APQ) Exigences du Ministère Mesures déjà prises par le conseil (responsable pour le conseil ou personne ressource) Invitation à travailler avec le comité de mise en œuvre Prochaines étapes
Directeurs, directrices, directeurs-adjoints et directrices-adjointes	Directeur, directrice, surintendant, surintendante ou personne désignée	<ul style="list-style-type: none"> Séance sur place Bulletin électronique Courriel Réunion avec les directeurs Site intranet du conseil Journée d'activité pédagogique 	
Présidents et présidentes de conseil d'école	Surintendant, surintendante	<ul style="list-style-type: none"> Réunion du conseil Page Web du conseil consacrée à l'APQ Serveur avec liste Courriel 	
Comité consultatif sur l'enfance en difficulté	Surintendant, surintendante	<ul style="list-style-type: none"> Réunion du comité Page Web et bulletin du conseil Réunion avec les directeurs et directrices Réunion du conseil d'école 	Étape 2 <ul style="list-style-type: none"> Plan de mise en œuvre du conseil Ressources disponibles Calendrier de mise en œuvre Exemples d'écoles réussissant actuellement la mise en œuvre de l'APQ Où trouver d'autres informations sur l'APQ Stratégies pratiques pour la mise en œuvre de l'APQ Sécurité Favoriser un milieu inclusif Utilisation d'une gamme d'aires activité Intégration de l'APQ à d'autres matières Avantages de l'activité physique Membres du comité de mise en œuvre Prochaines étapes
Personnel enseignant	Directeur, directrice, responsables du conseil scolaire	<ul style="list-style-type: none"> Séance sur place Conférence Séance de formation pour le personnel enseignant clé Séance de formation générale du personnel enseignant Séances de formation du nouveau personnel enseignant Intranet du conseil Journée d'activité pédagogique Réunion du personnel Bulletin de l'école Réunion de divisions 	
Parents	Directeur, directrice, comité de mise en œuvre, personnel enseignant	<ul style="list-style-type: none"> Bulletin de l'école Réunion du conseil d'école Journée d'activité pédagogique Foires de santé de l'école 	
Élèves	Directeur, directrice, titulaire de classe	<ul style="list-style-type: none"> Assemblée Discussion en classe APQ dans toute l'école 	Étape 3 <ul style="list-style-type: none"> Sommaire des réussites et des difficultés durant la mise en œuvre Révision et bilan de l'état du plan de mise en œuvre Prochaines étapes
Partenaires communautaires (personnes faisant la promotion de l'activité physique)	Représentant ou représentante du conseil scolaire	<ul style="list-style-type: none"> Site Web du conseil scolaire Réunion du conseil d'école 	

Annexe 12

EXEMPLES DE JOURNÉES ET D'ÉVÉNEMENTS LIÉS À L'APQ

Manifestation et activité	Date (Les dates peuvent changer)	Organisation	Site Web
AUTOMNE			
Marathon de l'espoir de Terry Fox	Mi-septembre	La Fondation Terry Fox	www.journeeterryfox.org
Semaine internationale marchons vers l'école	Début octobre	Vert l'action	www.goforgreen.ca
Semaine nationale de la famille	Début octobre	Services à la famille-Canada	www.familyservicecanada.org
Semaine nationale de la sécurité scolaire	Mi-octobre	Conseil canadien de la sécurité	www.safety-council.org
Semaine nationale de la santé au travail	Milieu ou fin d'octobre	Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail	www.semainesanteautravail.ca/
HIVER			
Mois du diabète	Novembre	Association canadienne du diabète	www.diabetes.ca
Journée mondiale du diabète	Mi-novembre	Association canadienne du diabète	www.diabetes.ca
Journée mondiale de l'enfance / Journée nationale de l'enfant	Mi-novembre	Association canadienne pour les Nations Unies	www.unac.org
Mois du cœur	Février	Fondation des maladies du cœur	ww2.heartandstroke.com
PRINTEMPS			
Journée mondiale de la santé	Début avril	Organisation mondiale de la santé (OMS)	www.who.int/world-health-day
Étéactif	Mai à juin	Vie active 2010	www.active2010.ca
Semaine nationale de la sécurité estivale	Début mai	Conseil canadien de la sécurité	www.safety-council.org
Journée mondiale de l'asthme	Début mai	L'Association pulmonaire	www.poumon.ca
Journée mondiale de l'activité physique, OMS	Début mai	Organisation mondiale de la santé (OMS)	www.who.int
Journée jeunes en forme	Fin mai	Jeunes en forme Canada	www.activehealthykids.ca
ÉTÉ			
Mois de la récréation	Juin	Parks and Recreation Ontario	www.recreationmonth.on.ca
Journée des parcs du Canada	Mi-juillet	Conseil canadien des parcs	www.parksday.ca

Annexe 13

PROGRESSION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ À L'ÉCOLE

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Animation	<ul style="list-style-type: none"> Le titulaire de classe anime l'APQ sans aide ni direction coordonnées. 	<ul style="list-style-type: none"> À l'école, un leader travaille avec le directeur ou la directrice pour mettre sur pied un comité de mise en œuvre pour l'école. 	<ul style="list-style-type: none"> Le leader travaille avec le directeur et le comité à la pleine mise en œuvre de l'APQ dans l'école.
Emploi du temps	<ul style="list-style-type: none"> L'élève a parfois l'occasion d'être actif physiquement durant les 300 minutes d'enseignement. 	<ul style="list-style-type: none"> Durant la journée, l'élève est souvent actif 20 minutes durant les 300 minutes d'enseignement. 	<ul style="list-style-type: none"> Chaque jour, on offre à l'élève l'occasion d'être actif pendant 20 des 300 minutes d'enseignement quotidien.
Représentation des élèves	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves ne participent pas à la planification ni à la mise en œuvre de l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont représentés dans les comités d'activité physique, mais leurs idées ont une influence limitée sur les décisions et la direction de la mise en œuvre. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont bien représentés dans les comités et jouent, à tous les niveaux, un rôle actif dans la planification et la mise en œuvre de l'APQ.
Qualité de l'APQ	<ul style="list-style-type: none"> Très peu d'élèves sont physiquement actifs pendant les 20 minutes. Rares sont les activités qui conviennent à tous les élèves, sont motivantes, sont centrées sur les élèves ou sont conçues pour promouvoir la réussite. Les tâches augmentent rarement la respiration ou la fréquence cardiaque des élèves. L'élève fixe rarement ses propres objectifs et ne sait pas surveiller son niveau d'activité physique. 	<ul style="list-style-type: none"> Quelques élèves sont physiquement actifs pendant les 20 minutes. Souvent les activités conviennent à tous les élèves, sont motivantes, sont centrées sur les élèves et sont conçues pour promouvoir la réussite. Les tâches augmentent parfois la respiration ou la fréquence cardiaque des élèves. L'élève fixe parfois ses propres objectifs et surveille parfois son niveau d'activité physique. 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les élèves sont physiquement actifs pendant les 20 minutes. Les activités permettent d'inclure tous les élèves, sont toujours motivantes, sont centrées sur les élèves et sont conçues pour promouvoir la réussite. Les tâches augmentent toujours notablement la respiration et la fréquence cardiaque des élèves. L'élève fixe régulièrement ses propres objectifs et surveille régulièrement son niveau d'activité physique.

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Ressources	<ul style="list-style-type: none"> ● La mise à la disposition du personnel de ressources limitées. ● Aucun membre du personnel n'a été formé pour mettre en œuvre l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La mise à la disposition du personnel de quelques ressources. ● Un leader parmi le personnel enseignant a suivi une formation sur la mise en œuvre de l'APQ. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La mise à la disposition du personnel de ressources pertinentes. ● Tous les membres du personnel ont reçu une formation sur la mise en œuvre de l'APQ.
Partenariat (p. ex. avec les services de santé publique ou les services des parcs et loisirs)	<ul style="list-style-type: none"> ● L'école n'a pas de partenaire communautaire susceptible de commenter sa mise en œuvre de l'APQ ni de la guider. 	<ul style="list-style-type: none"> ● L'école a des partenaires communautaires dont l'apport à la mise en œuvre de l'APQ est limité. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Des partenariats communautaires ont été créés et éclairent ou guident la mise en œuvre de l'APQ.

Annexe 14

PROFIL DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ À L'ÉCOLE

École (nom)	Conseil scolaire	Responsable de l'APQ à l'école
Année du début de mise en œuvre	Années d'études à l'école	Nombre d'élèves
Modèles d'APQ utilisés (cocher ceux qui s'appliquent) : <input type="checkbox"/> Activités pour l'ensemble de l'école, animées avec le système de sonorisation <input type="checkbox"/> Activités en classe, animées par le titulaire de classe <input type="checkbox"/> Activités par cycle, animées dans une aire commune <input type="checkbox"/> Autre (préciser) :		
Composition du comité de mise en œuvre de l'école (nombre de membres, rôles au sein du comité, partenaires communautaires)		
Lignes directrices de l'école ou objectifs d'amélioration ou de renouveau à l'appui de l'APQ		
Ressources servant à l'activité physique quotidienne		
Formation du personnel (année en cours)		
<i>Date</i>	<i>Nombre de personnes</i>	<i>Objet de la formation</i>
Partenaires communautaires		
<i>Partenaire</i>	<i>Aide ou ressources fournies</i>	<i>Avantages</i>
Réussites		
Projets		
Autres renseignements sur l'APQ		

Annexe 15

PROFIL DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ PAR LE CONSEIL SCOLAIRE

Conseil scolaire (nom)	Responsable du comité de mise en œuvre (nom)	Coordonnées du responsable	
Année du début de la mise en œuvre	Nombre d'écoles élémentaires du conseil scolaire		
Situation de la mise en œuvre de l'APQ <input type="checkbox"/> La mise en œuvre vient juste de commencer. <input type="checkbox"/> L'APQ vient d'être mise en œuvre dans toutes les écoles. <input type="checkbox"/> L'APQ vient d'être mise en œuvre dans la plupart des écoles. <input type="checkbox"/> L'APQ est en place dans toutes les écoles.			
Composition du comité de mise en œuvre du conseil scolaire (nombre de membres, rôles au sein du comité)			
Politiques ou énoncés de priorités du conseil pour l'APQ			
Ressources et autre aide disponible (élaborée par le conseil)			
Formation du personnel prévue (année en cours)			
<i>Date</i>	<i>Nombre de personnes</i>	<i>Objet de la formation</i>	<i>Fournisseur de la formation</i>
Partenaires communautaires			
<i>Partenaire</i>	<i>Aide ou ressources fournies</i>		<i>Avantages</i>
Réussites			
Projets			
Autres renseignements sur l'APQ			

Remerciements

Le ministère de l'Éducation remercie toutes les personnes, les groupes et les organismes qui ont participé à l'élaboration et à la production de ce guide pédagogique.

Le Ministère tient tout particulièrement à reconnaître le leadership et la contribution de l'*Ontario Physical and Health Education Association* (OPHEA). Animée par la conviction que tous les élèves peuvent mener une vie active et faire des choix sains en matière de santé et de bien-être physique, l'OPHEA est un organisme sans but lucratif qui, par ses activités de promotion et de partenariat ainsi que par la prestation de programmes et de services divers, apporte un précieux concours au milieu scolaire.

OPHEA
1185, avenue Eglinton Est, bureau 501
Toronto, Ontario M3C 3C6
Téléphone : 416 426-7120
Télécopieur : 416 426-7373
Site Web : www.ophea.net

