

ÉCOLES *saines*

2006

# Activité physique quotidienne dans les écoles

*Guide de la  
direction*





# Table des matières

## Chapitre 1

### **INTRODUCTION** **5**

**MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE** ..... 6

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

**RÔLE DU DIRECTEUR OU DE LA DIRECTRICE D'ÉCOLE** ..... 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

**SURVOL – LISTE DE CONTRÔLE DU DIRECTEUR OU  
DE LA DIRECTRICE D'ÉCOLE** ..... 13

## Chapitre 2

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

**RECOURS À UN COMITÉ DE MISE EN ŒUVRE  
DE L'ÉCOLE** ..... 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 Principals.

Cette publication est postée dans le site Web du ministère de l'Éducation à [www.edu.gov.on.ca](http://www.edu.gov.on.ca).

<b>ÉLABORATION DU PLAN DE MISE EN ŒUVRE DE L'ÉCOLE</b> .....	18
<b>ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE</b> .....	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
<b>SÉCURITÉ</b> .....	20
<b>PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE</b> .....	21
<b>FORMATION EN COURS D'EMPLOI DU PERSONNEL ENSEIGNANT</b> .....	21
<b>AIRES D'ACTIVITÉ</b> .....	23
Installations de l'école .....	23
Installations dans la collectivité .....	23
<b>ÉQUIPEMENT</b> .....	24
<b>RESSOURCES</b> .....	24
<b>PLANIFICATION – LISTE DE CONTRÔLE DU DIRECTEUR OU DE LA DIRECTRICE D'ÉCOLE</b> .....	25

### *Chapitre 3*

## **MISE EN ŒUVRE ET RÉVISION** **27**

<b>COMMUNICATION DES PLANS DE L'ÉCOLE</b> .....	28
<b>MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE</b> .....	29
Échauffement et retour au calme .....	29
Événements à l'échelle de l'école .....	29
<b>EXEMPLES D'ACTIVITÉS À L'ÉCHELLE DE L'ÉCOLE</b> .....	30
<b>STRATÉGIES POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE CONTINUE</b> .....	31
<b>PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE PAR L'ÉCOLE</b> .....	31
<b>SURVEILLANCE CONTINUE DE LA MISE EN ŒUVRE</b> .....	32
<b>RÉVISION ANNUELLE</b> .....	32
<b>MISE EN ŒUVRE ET RÉVISION – LISTE DE CONTRÔLE DU DIRECTEUR OU DE LA DIRECTRICE D'ÉCOLE</b> .....	33

<b>ANNEXE 1:</b> <i>Types d'appui offerts pour la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne (APQ)</i> . . . . .	35
<b>ANNEXE 2:</b> <i>Progression de la mise en œuvre de l'APQ à l'école</i> . . . . .	37
<b>ANNEXE 3:</b> <i>Exemple de questionnaire pour le personnel</i> . . . . .	39
<b>ANNEXE 4:</b> <i>Exemple de questionnaire pour les élèves</i> . . . . .	41
<b>ANNEXE 5:</b> <i>Exemple de questionnaire pour les parents</i> . . . . .	43
<b>ANNEXE 6:</b> <i>Utilisation des installations</i> . . . . .	45
<b>ANNEXE 7:</b> <i>Matériel pour l'activité physique quotidienne</i> . . . . .	50
<b>ANNEXE 8:</b> <i>Ressources pour l'activité physique quotidienne</i> . . . . .	51
<b>ANNEXE 9:</b> <i>Modèle d'analyse des écarts</i> . . . . .	55
<b>ANNEXE 10:</b> <i>Modèle de plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ</i> . . . . .	57
<b>ANNEXE 11:</b> <i>Modèles de grille horaire</i> . . . . .	58
<b>ANNEXE 12:</b> <i>Lignes directrices en matière de sécurité</i> . . . . .	68
<b>ANNEXE 13:</b> <i>Inclusion de tous les élèves à l'activité physique quotidienne</i> . . . . .	74
<b>ANNEXE 14:</b> <i>Exemple de lettre aux parents</i> . . . . .	77
<b>ANNEXE 15:</b> <i>Exemples de journées et d'événements liés à l'APQ</i> . . . . .	78
<b>ANNEXE 16:</b> <i>Profil de la mise en œuvre l'APQ à l'école</i> . . . . .	79

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

## Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne à l'école

Les activités présentées dans le cadre de l'initiative devront respecter les politiques et les lignes directrices du conseil scolaire<sup>1</sup>. Le directeur devra faire connaître les politiques, les procédures et les lignes directrices régissant l'activité physique quotidienne et la sécurité à tout son personnel responsable 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 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.

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

### **Rapport avec les 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.paguide.com](http://www.paguide.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 aussi 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 bonne 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 directeur ou de la directrice d'école

Le directeur joue un rôle déterminant dans la planification, la mise en œuvre, la surveillance et l'examen de tous les programmes. Il est donc important qu'il participe activement à l'initiative de l'activité physique quotidienne et la soutienne avec l'aide du conseil scolaire et sous sa direction. C'est le directeur qui est ultimement responsable de veiller à ce que tous les élèves, y compris les élèves ayant des besoins particuliers, puissent participer à cette activité de manière sécuritaire. Le directeur doit également confirmer qu'une période d'activité physique quotidienne est prévue à l'horaire de chaque enseignant ainsi qu'à un moment de la journée de classe de chaque élève.

Pour que l'activité physique quotidienne devienne une priorité de l'école, non seulement le directeur doit être un leader important, mais toute une gamme d'intervenants doivent donner leurs commentaires et leur rétroaction. On peut créer un comité de mise en œuvre de l'APQ pour fournir assistance et direction, et aider ainsi le directeur dans le processus de mise en place. Grâce aux commentaires réguliers du personnel enseignant, des élèves, des parents et des partenaires communautaires, les responsables pourront planifier une mise en œuvre souple et pratique répondant aux besoins du personnel enseignant et des élèves.

Tout le personnel, y compris le directeur et les membres du comité de mise en œuvre, doivent travailler ensemble et instaurer un milieu favorable à l'activité physique quotidienne à l'école. Le directeur devra donc s'inspirer des recommandations suivantes :

- encourager le personnel et adopter une attitude positive envers l'activité physique quotidienne;
- s'assurer que le personnel enseignant dispose du matériel et des ressources nécessaires à la mise en place de cette activité (p. ex. guides de l'enseignant et enseignante, lignes directrices de sécurité, autres ressources du conseil et de la province);
- consulter le personnel enseignant pour prévoir les sujets de préoccupation qu'entraîne la mise en place de cette activité;
- encourager le personnel enseignant à commenter le cadre et le plan de mise en œuvre;
- prévoir un cadre souple de mise en œuvre de cette activité;
- former, en cours d'emploi, le personnel enseignant avant la mise en place;
- accorder au personnel enseignant des occasions pour planifier conjointement la mise en œuvre;
- accorder au personnel enseignant de nombreuses occasions de poser des questions et d'offrir une rétroaction;
- considérer donner l'occasion au personnel enseignant à l'aise avec l'activité physique des élèves, ou qui en a l'expérience, de servir de mentors à leurs collègues;
- encourager le personnel enseignant à assister à une formation en cours d'emploi pendant la mise en place.

## 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.
- Vérifier que l'emploi du temps de chaque enseignant prévoit 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, au conseil 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<sup>re</sup> 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 assidue<sup>2</sup>. »

### 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 et s'assurer que chaque élève profite d'occasions de faire des activités physiques.

### École

Le directeur doit travailler avec son personnel pour 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, et 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, 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 (périodes d'échauffement et de retour au calme comprises) 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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
Ces activités se caractérisent par une augmentation sensible du rythme de la respiration ou de la fréquence cardiaque; l'élève reste toutefois en mesure de converser aisément pendant l'activité. Exemples d'activités physiques d'intensité modérée : la marche rapide et la danse récréative.	Ces activités sont de nature aérobique. Elles augmentent le rythme de la respiration et la fréquence cardiaque. Cela peut, selon l'état physique, essouffler. Parler pendant l'activité est possible, mais avoir une conversation est limité. La durée recommandée est fonction de l'âge et du stade de développement de l'élève. Exemples d'activités vigoureuses : la course à pied et la danse aérobique.

## Survol – Liste de contrôle du directeur ou de la directrice d'école

### PLANIFICATION

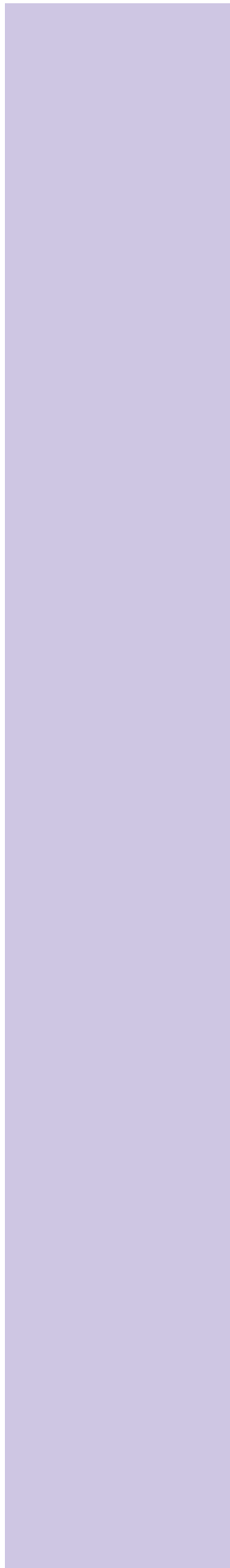
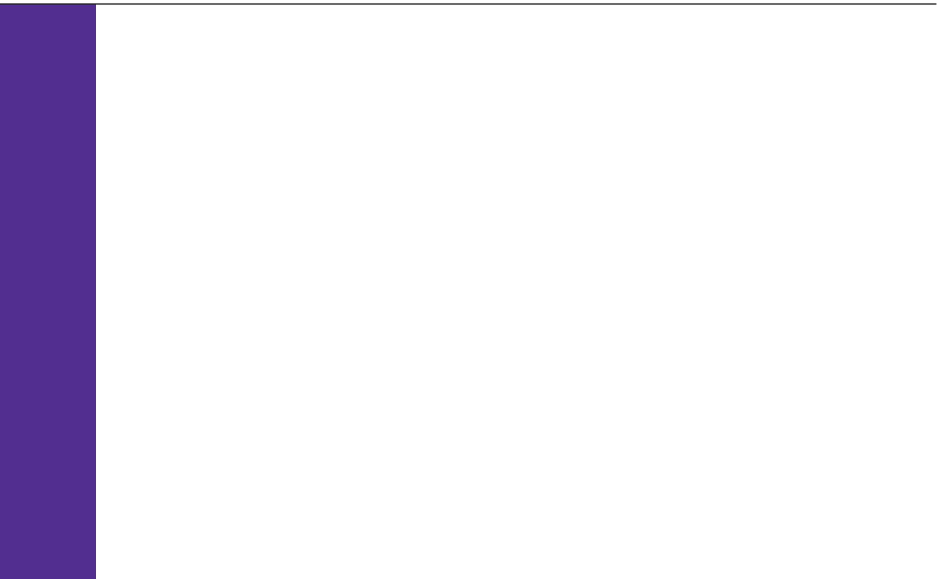
- Connaître la politique du ministère de l'Éducation sur l'activité physique quotidienne (Note Politique/Programmes n° 138), les changements apportés au curriculum de l'éducation physique et santé, ses propres politiques et attentes et les avantages de l'activité physique quotidienne.
- Mettre sur pied un comité ou une équipe de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne.
- Évaluer l'état actuel de l'activité physique quotidienne à l'école.
- Élaborer un plan de mise en place pour l'école.
- Organiser et coordonner l'utilisation de l'équipement et des installations.
- Prévoir de l'aide et des ressources pour assurer la sécurité et la participation de tous les élèves.
- Assurer un appui continu à la mise en place pour l'établissement d'horaires ou d'emplois du temps.

### MISE EN ŒUVRE

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

### RÉVISION

- Prévoir des occasions pour que le personnel et les élèves fournissent régulièrement 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 de l'école

Un comité de mise en œuvre peut aider efficacement à organiser, planifier, mettre en place et surveiller l'APQ à l'échelon de l'école. Grâce à celui-ci, le personnel et les élèves pourront faire valoir leurs idées, indiquer leurs préoccupations et fournir une rétroaction continue.

Pour la mise en place de l'activité, le comité de mise en œuvre peut aider l'école à créer une structure qui réponde aux besoins du personnel et des élèves. Le comité peut aussi recommander des grilles horaires et déterminer les installations disponibles, le savoir-faire du personnel de l'école et les partenaires communautaires possibles.

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

- recherchera un membre du personnel pour diriger et orienter le comité et lui adresser des informations et des recommandations;
- utilisera les structures existantes offrant déjà un rôle directeur et un savoir-faire en éducation ou activités physiques (p. ex. comités d'éducation physique, équipes de cycles, comités de santé des écoles, équipes chargées de l'amélioration des écoles).

Le comité de mise en œuvre de l'école peut comprendre :

- le personnel scolaire possédant un large éventail d'expérience et d'expertise dans le domaine de l'éducation ou activités physiques (p. ex. généralistes, spécialistes);
- des représentants des universités ou des collèges locaux qui ont des programmes sur la santé dans les écoles ou sur l'activité physique quotidienne pour proposer des suggestions;
- des représentants d'élèves, chargés de fournir une rétroaction continue sur la planification et la mise en place des activités;
- un représentant du conseil d'école;
- des représentants de la collectivité aptes à appuyer l'école (p. ex. le personnel du service de santé publique ou du service des parcs et loisirs).

Le président du comité sera une personne qui :

- est responsable du programme-cadre d'éducation physique et santé;
- est prête à organiser et à coordonner des occasions de formation pour le personnel enseignant;
- participe à des séances de formation et entretient des rapports avec les partenaires communautaires;
- est un défenseur de la vie saine et active des élèves;
- a fait preuve de qualités de chef dans le cadre d'autres initiatives visant à encourager tous les élèves à être actifs physiquement.

L'annexe 1, Types d'appui offerts pour la mise en place de l'activité physique quotidienne, 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 directeur veille à ce que ses priorités et ses objectifs soient adaptés aux politiques énoncées dans la Note Politique/Programmes n° 138, « Activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires, de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année », du 6 octobre 2005.

Avant d'élaborer un plan de mise en place de l'activité physique quotidienne, le directeur doit évaluer l'état actuel de cette activité dans son école et les besoins particuliers du personnel et des élèves. Le directeur doit encourager le comité à faire :

- une « analyse des écarts ». L'annexe 2, Progression de la mise en œuvre de l'APQ à l'école, peut servir à évaluer l'état de la réalisation des divers aspects de l'initiative (p. ex. nomination d'un responsable et établissement des activités et des horaires, disponibilité des ressources et de l'équipement, recours à des partenaires communautaires);
- une étude du personnel. L'annexe 3, Exemple de questionnaire pour le personnel, peut servir à recueillir des informations sur le personnel impliqué dans l'activité physique quotidienne ou qui désire l'être. Le personnel peut indiquer les cas de réussite, les obstacles et les occasions offertes pour cette mise en place. Le questionnaire permettra aussi de recueillir des renseignements sur le personnel enseignant disposé à partager son expérience et ses compétences particulières pour cette initiative;
- une étude des élèves. L'annexe 4, Exemple de questionnaire pour les élèves, peut servir à recueillir des informations sur l'attitude des élèves et leur expérience de l'activité physique quotidienne. Ils pourront aussi indiquer leur niveau d'intérêt et leurs préoccupations;
- une étude des parents. L'annexe 5, Exemple de questionnaire pour les parents, peut servir à recueillir des informations sur l'attitude des parents envers l'activité physique quotidienne. Ils pourront aussi indiquer s'ils veulent s'impliquer dans la planification et la mise en place de cette activité;
- une analyse des aires d'activité possibles. Les informations sur ces aires, présentées à l'annexe 6, 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 comité pourra profiter des informations de l'annexe 7, Matériel pour l'activité physique quotidienne, pour répertorier le matériel dont il dispose à l'école 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 8, Ressources pour l'activité physique quotidienne, le comité pourra inventorier les ressources disponibles à l'école et celles qui manquent pour la mise en place de l'activité physique quotidienne.

## Élaboration du plan de mise en œuvre de l'école

Le plan de mise en œuvre présentera des cas de réussite de l'activité physique quotidienne et les secteurs à améliorer, et recensera le personnel, les installations, les ressources et l'équipement disponibles. À partir des renseignements recueillis auprès du personnel, des élèves, des parents et des partenaires communautaires, le comité repérera les secteurs d'importance particulière et les stratégies à exécuter pour améliorer ces secteurs précités, fixer les échéances et déterminer le type d'aide nécessaire. Le plan prendra en compte les types d'aide déjà fournis. (Voir l'annexe 9, Modèle d'analyse des écarts, et l'annexe 10, Modèle de plan d'action pour la mise en œuvre de l'APQ.)

La planification au niveau de l'école devra veiller à ce que :

- l'activité physique quotidienne soit adaptée aux priorités du conseil, aux plans d'amélioration et aux autres initiatives, et en assurera la coordination;
- les informations et les données recueillies sur l'état actuel de l'activité physique quotidienne soient révisées et analysées (p. ex. les occasions offertes aux élèves de faire cette activité pendant les heures de classe);
- les points forts, les points faibles, les occasions et les défis actuels soient recensés;
- le personnel ait l'occasion de commenter les stratégies et les types d'appui nécessaires;
- un cadre approprié de l'activité physique quotidienne soit établi pour l'école;
- les informations sur l'aide, les ressources et les échéances que contient le plan de mise en œuvre soient communiquées au personnel;
- les plans d'action soient soumis au conseil d'école pour qu'il puisse les commenter et accorder son appui;
- les plans d'action soient communiqués au surintendant ou à toute autre personne-ressource du conseil.

## 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.

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.

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 la journée, par exemple, durant la 1<sup>re</sup> période du lundi, la 2<sup>e</sup> du mardi, la 3<sup>e</sup> du mercredi et ainsi de suite. De cette façon, cette activité physique n'empêcherait sur une période donnée qu'une fois par cycle de sept jours. (Voir l'annexe 11, 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 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 physique** : 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 sept jours de manière à ne pas perturber l'enseignement d'une matière donnée.
- elle peut s'inscrire dans le cadre d'événements spéciaux prévus à l'horaire de la journée de classe (p. ex. célébrations saisonnières, rallyes scolaires, événements communautaires).

## 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 directeur s'assurera que tout le personnel enseignant soit au courant des politiques, des procédures et des lignes directrices de sécurité du conseil et de l'école, y compris les lignes directrices de sécurité régissant les activités physiques quotidiennes et les sports particuliers. 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. Le personnel enseignant, avant d'entreprendre les activités prévues avec les élèves, devra disposer des lignes directrices du conseil pour la sécurité en éducation physique et en activité physique quotidienne, ainsi que de celles concernant l'équipement, les vêtements, les chaussures, l'utilisation des installations, et des règles et instructions spéciales sur la surveillance des activités physiques. Tout le personnel participant à la direction de l'APQ devra bénéficier aussi d'une formation en cours d'emploi sur la sécurité. (Voir l'annexe 12, Lignes directrices en matière de sécurité.)

Les procédures suivantes doivent être aussi instaurées :

- pour obtenir des informations médicales, précises et pertinentes sur les élèves, conformément aux politiques du ministère et du conseil<sup>3</sup>;
- pour les élèves malades, blessés ou incapables par ailleurs de participer à l'activité physique quotidienne;
- pour les élèves qui ont été malades ou blessés et qui se remettent à l'activité physique;
- pour permettre au personnel enseignant de discuter de ses préoccupations concernant sa propre participation à l'activité physique quotidienne.

3. 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*.

## Participation de tous les élèves à l'activité quotidienne

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 activités<sup>4</sup>. 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.

Le directeur d'école devra s'assurer que chaque élève a l'occasion de participer aux activités physiques quotidiennes dans un milieu sécuritaire et motivant. Le directeur veillera à ce que le personnel responsable de la planification et de la coordination ait des informations à jour ainsi que l'aide, les ressources, les installations et la formation nécessaires. Les activités physiques quotidiennes devraient être planifiées conformément aux principes de la conception universelle de l'apprentissage<sup>5</sup>, 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.

La communication entre les parents d'un élève qui bénéficie d'un PEI et le personnel scolaire est important afin de s'assurer que l'élève fasse les activités physiques quotidiennes adaptées à ses besoins. Cette communication continue permettra de rectifier, au besoin, les activités physiques et d'évaluer les progrès de l'élève. (Voir l'annexe 13, Inclusion de tous les élèves à l'activité physique quotidienne.)

Il incombe au directeur de veiller à ce que :

- l'activité physique quotidienne soit une composante du PEI d'un élève;
- l'information du PEI d'un élève soit mise à jour régulièrement pour tenir compte de l'apport du directeur, de l'enseignant, du personnel chargé de l'enfance en difficulté et des parents, et à ce qu'elle soit communiquée au personnel concerné;
- le personnel bénéficie de la formation en cours d'emploi et de l'appui dont il a besoin pour offrir à tous les élèves l'occasion de faire des activités physiques sécuritaires et adaptées à son âge;
- les élèves ayant des besoins particuliers aient accès à l'équipement et reçoivent l'aide dont ils ont besoin;
- les aires d'activité physique conviennent aux élèves ayant des besoins particuliers;
- les activités et les installations soient sécuritaires pour tous les élèves;
- des plans d'urgence soient instaurés pour les élèves ayant des besoins particuliers.

## Formation en cours d'emploi du personnel enseignant

Le conseil scolaire et le directeur d'école devront encourager le personnel enseignant qui participe à l'activité physique quotidienne à suivre une formation en cours d'emploi. Cette formation devra être offerte régulièrement et donner aux participants de nouvelles idées et approches. Elle devra aussi permettre au personnel enseignant de cerner les secteurs où les besoins se font sentir et de répondre aux préoccupations et aux défis du moment. Les plans de formation devront prévoir du temps pour que les membres du personnel se réunissent, discutent de l'activité physique quotidienne

4. 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*.

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

et coordonnent cette activité en classe. Les spécialistes et les membres du personnel qui sont sûrs d'eux et ont l'expérience de la mise en place de programmes d'activité physique quotidienne ou d'éducation physique procureront un précieux soutien à leurs collègues.

Voici divers types de formation possible en cours d'emploi :

- le personnel de l'école et celui du conseil (conseillers pédagogiques, coordonnateurs et autres) qui possèdent un savoir-faire en éducation physique ou en activité physique peuvent présenter leur points de vue et offrir de l'aide au cours des séances tenues pendant les heures de travail;
- le personnel de l'école et celui du conseil peuvent offrir en cours d'emploi une formation en stratégie d'aide aux élèves ayant des besoins particuliers;
- le personnel enseignant peut bénéficier d'occasions, offertes régulièrement pendant les heures de travail, pour devenir plus à l'aise dans la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne;
- le personnel enseignant qui manque de confiance en soi peut être associé à des collègues plus à l'aise;
- le personnel peut être encouragé à assister à des conférences, à des séances de formation en cours d'emploi et à d'autres types de séances de perfectionnement professionnel hors de l'école;
- le personnel peut être encouragé à intégrer l'activité physique dans ses plans d'apprentissage particuliers;
- des membres de la collectivité spécialisés en activité physique peuvent faire une présentation à une réunion du personnel ou du cycle (p. ex. des représentants des services de la santé publique ou des loisirs, des parents, des représentants d'organismes d'appui aux élèves ayant des besoins particuliers).

Le directeur d'école devra s'assurer que le personnel responsable de la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne soit au courant :

- des rapports entre la politique de l'activité physique quotidienne et le programme-cadre;
- des stratégies de mise en œuvre du conseil;
- des stratégies de mise en œuvre de l'école;
- des activités physiques agréables qui susciteront la participation des élèves;
- des installations et l'équipement adaptés à l'activité physique quotidienne;
- des ressources et de l'appui disponibles;
- des stratégies pour établir des grilles horaires pour l'APQ;
- de l'intégration de l'activité physique quotidienne à d'autres matières;
- des facteurs concernant la sécurité;
- des stratégies d'intégration de tous les élèves à l'activité physique quotidienne;
- des projets et de l'appui nécessaire pour ces projets.

## Aires d'activité

Le programme-cadre d'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 directeur d'école devra trouver les différentes aires d'activité de l'école et les installations dans la collectivité pour la tenue de ces activités (p. ex. gymnases, salles polyvalentes, aires extérieures, salles de classe, stades) et les indiquer au personnel. Le directeur s'assurera que toute aire d'activité utilisée soit l'objet d'une surveillance suffisante. (Voir l'annexe 6, Utilisation des installations.)

### Installations de l'école

Pour utiliser au mieux ces installations, il faudra, au cours de la planification au niveau de l'école, veiller à ce que :

- les aires situées à l'école, ou à proximité de celle-ci, qui se prêtent à l'activité physique quotidienne soient inventoriées (p. ex. gymnases, salles polyvalentes, corridors, hall, entrée et bibliothèque de l'école, aires extérieures avec revêtement bitumineux, sentiers et parcs très proches);
- les cours d'éducation physique aient priorité sur les autres activités tenues dans le gymnase;
- le personnel soit au courant de toutes les aires d'activité physique disponibles et de la manière d'en partager l'utilisation;
- le nombre d'élèves qui puisse participer en toute sécurité à une activité dans une aire donnée soit calculé;
- les aires d'activité soient sécuritaires, inspectées régulièrement et adaptées à l'âge des élèves;
- les grandes aires (p. ex. les aires extérieures) soient divisées pour que plusieurs classes puissent les utiliser en même temps;
- l'équipement et les activités conviennent aux aires d'activité;
- les élèves soient informés des règles de sécurité en vigueur et des précautions à prendre avant d'utiliser une aire d'activité.

### Installations dans la collectivité

Pour utiliser au mieux ces installations, il faudra, au cours de la planification au niveau de l'école, veiller à ce que :

- l'utilisation d'installations communautaires soit envisagée lorsque de longues périodes d'activité physique quotidienne sont prévues (p. ex. stades, écoles secondaires, terrains de baseball, courts de tennis, piscines, centres de sport);
- les partenaires communautaires soient informés des besoins d'aires d'activité adaptées aux élèves de l'élémentaire;
- les politiques du conseil sur l'utilisation d'installations extérieures soient respectées (p. ex. la politique sur les fournisseurs de services ou les noms de personnes-ressources). Les intéressés consulteront la politique des excursions du conseil scolaire pour en connaître les particularités;
- les mesures nécessaires soient prises pour avoir accès aux installations proches de l'école;
- la liste des fournisseurs de services et des personnes-ressources accrédités du conseil soit fournie.

## Équipement

L'équipement pour l'activité physique doit obligatoirement être vérifié régulièrement, et doit être sécuritaire et en bon état. Les responsables de la planification à l'échelon de l'école doivent faire preuve d'imagination afin que le personnel exploite au mieux l'équipement dont il dispose aux fins de l'activité physique quotidienne, surtout si l'équipement disponible est limité. De nombreuses activités physiques nécessitent peu d'équipement, et même aucun, et des articles facilement accessibles peuvent être substitués à l'équipement recommandé dans bien des cas. Avant de commander de l'équipement, le directeur d'école devra se renseigner pour savoir si des contrats d'achat ont été conclus par le conseil. (Voir l'annexe 7, Matériel pour l'activité physique quotidienne.)

Au cours de la planification de l'équipement, il faudra veiller à ce que :

- l'équipement de l'école pour les activités physiques soit répertorié;
- la nature et la quantité d'équipement nécessaire à l'activité physique quotidienne soient évaluées;
- le personnel soit formé à l'utilisation de l'équipement actuel ou nouveau;
- l'équipement pertinent soit prévu pour les différentes installations (p. ex. aires extérieures, salles de classe, salles polyvalentes, gymnases);
- l'équipement soit remisé dans un lieu pratique afin qu'il soit facile d'accès depuis les salles de classe et qu'il puisse être partagé;
- l'équipement soit remisé correctement (p. ex. dans des bacs ou des filets) et puisse être déplacé aisément;
- une méthode d'accès à l'équipement soit établie (p. ex. rotation des horaires, registre à signer par les utilisateurs);
- une méthode soit établie pour repérer l'équipement à réparer ou à remplacer.

Diverses méthodes d'accès à l'équipement sont à envisager :

- le partage de l'équipement avec des écoles, par exemple des écoles secondaires locales;
- l'emprunt de l'équipement d'autres écoles, de bureaux du conseil ou de clubs de sport;
- l'ajout d'équipement à celui de l'école chaque mois (p. ex. septembre : sacs de pois; octobre : cerceaux);
- l'affectation annuelle de crédits budgétaires à l'achat d'équipement nécessaire.

## Ressources

Le directeur d'école fera le nécessaire pour que le personnel enseignant ait accès aux ressources nécessaires à la mise en place de l'activité physique quotidienne. Le personnel enseignant devra avoir accès aux politiques et aux lignes directrices pertinentes régissant l'activité physique, la sécurité et l'inclusion de tous les élèves. Ce personnel devra avoir accès aussi aux documents pertinents du ministère de l'Éducation sur cette activité pour les élèves de la 1<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> année, de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année et des 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années. (Voir l'annexe 8, Ressources pour l'activité physique quotidienne.)

Au cours de la planification d'autres ressources pour l'APQ, il faudra veiller à ce que :

- le contenu du programme soit harmonisé avec la politique de l'activité physique quotidienne du ministère et le programme-cadre de l'éducation physique et santé de l'Ontario;
- l'accent soit mis sur l'établissement d'objectifs et la réussite personnelle de l'élève;
- les mesures de sécurité soient conformes aux politiques du conseil;
- tous les élèves aient l'occasion de participer aux activités, peu importe leur niveau d'habileté;
- l'équipement et les installations proposés soient accessibles et adaptés à l'âge et à l'habileté des élèves;
- les activités soient motivantes et agréables pour les élèves.

## Planification – Liste de contrôle du directeur ou de la directrice d'école

### COMITÉ DE MISE EN ŒUVRE

- L'école a-t-elle un comité ou une équipe pour mener la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne? Oui  Non
- Le comité de mise en œuvre représente-t-il bien l'école et les partenaires communautaires? Oui  Non
- Connaît-on le présent statut de l'activité physique quotidienne à l'école? Oui  Non
- Y a-t-il en place un plan de mise en œuvre comportant des objectifs à longs et à courts termes? Oui  Non

### PLAN DE MISE EN ŒUVRE

- Le plan tient-il compte des programmes spécifiques déjà en place? Oui  Non
- Le plan tient-il compte de toutes les préoccupations concernant les horaires? Oui  Non
- Le plan tient-il compte de la taille de l'école et du nombre d'élèves? Oui  Non
- Le plan tient-il compte de tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins particuliers? Oui  Non
- Le plan examine-t-il des façons d'intégrer l'activité physique quotidienne à la journée d'enseignement? Oui  Non
- Les aires d'activité à l'intérieur et à l'extérieur de l'école sont-elles utilisées de manière optimale? Oui  Non
- A-t-on prévu de l'aide suffisante pour le personnel? Oui  Non

(Suite au verso)

## AIRES D'ACTIVITÉ

- Des alternatives sont-elles prévues lorsque des conditions climatiques affectent l'aire d'activité? Oui  Non
- L'aire d'activité est-elle suffisamment grande pour que les élèves participent aux activités en toute sécurité? Oui  Non
- La surface de l'aire d'activité est-elle plane et offre-t-elle une bonne adhérence? Oui  Non
- L'aire d'activité est-elle accessible à tous les élèves? Oui  Non
- Les obstacles permanents situés dans l'aire d'activité sont-ils indiqués adéquatement ou déclarés hors jeu? Oui  Non
- Existe-t-il des toilettes et sont-elles accessibles à tous les élèves? Oui  Non
- Y a-t-il un téléphone accessible en cas d'urgence? Oui  Non
- L'aire d'activité répond-elle aux normes de sécurité pertinentes (p. ex. lignes directrices en matière de sécurité du conseil scolaire)? Oui  Non

## ÉQUIPEMENT

- La quantité d'équipement est-elle suffisante compte tenu du nombre d'aires d'activité utilisées simultanément? Oui  Non
- L'équipement est-il sécuritaire et en bon état? Oui  Non
- L'équipement est-il adapté à l'âge des élèves? Oui  Non
- L'équipement convient-il à tous les élèves? Oui  Non
- L'équipement convient-il aux aires d'activité et est-il suffisamment résistant pour être utilisé quotidiennement? Oui  Non
- L'équipement est-il remis en lieu sûr? Oui  Non
- L'équipement est-il facile d'accès? Oui  Non

*Chapitre 3*

**MISE EN ŒUVRE  
ET RÉVISION**



## Communication des plans de l'école

Le directeur ou la directrice veillera à ce que tous les intervenants (p. ex. personnel, élèves, parents, partenaires communautaires) soient informés, en début d'année, de l'initiative de l'activité physique quotidienne. Les plans de mise en œuvre de l'école et les informations à leur sujet leur seront aussi fournis. Pendant la planification, la mise en œuvre et la révision, la communication entre les intervenants devra être continue. C'est ainsi que toutes ces personnes pourront donner leurs commentaires, leur rétroaction et leur appui à l'initiative.

Voici quelques suggestions :

- envoyer une lettre d'introduction aux parents. Elle décrira l'initiative et les plans de mise en œuvre (voir l'annexe 14, Exemple de lettre aux parents);
- créer une liste de messages clés à donner au personnel. Communiquer les messages aux parents et aux autres intervenants de la collectivité;
- faire des mises à jour fréquentes sur l'état de la mise en place de l'activité physique quotidienne et des futures activités;
- tenir des séances d'information pour les parents en soirée ou à l'occasion d'événements à l'échelle de l'école (p. ex. journée portes ouvertes, soirée d'information sur le programme-cadre);
- faire participer les dirigeants de groupes d'élèves (p. ex. conseils d'élèves) à l'organisation et à la promotion de l'activité physique quotidienne;
- communiquer des mises à jour au personnel et pendant les réunions de cycle;
- donner au personnel l'occasion de commenter et de célébrer les cas de réussite;
- organiser une réunion pour le lancement de l'initiative avec la présence des parents et des partenaires communautaires;
- organiser des défis et des concours à l'échelle de l'école.

L'école peut utiliser les exemples suivants pour communiquer avec les élèves, le personnel, les parents et la collectivité :

- réunions du conseil d'école;
- bulletins d'information de l'école;
- page Web de l'école;
- annonces quotidiennes;
- affichage sur les babillards de l'école de photos d'élèves, du personnel et des membres de la collectivité participant à l'activité physique;
- réunions avec conférenciers invités.

## Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne à l'école

Au moment d'amorcer la mise en place, le directeur encouragera le personnel enseignant à :

- partager la direction des activités avec les collègues des autres cycles (c.-à-d. élémentaire, moyen et intermédiaire) pendant une semaine ou un mois;
- inviter les élèves à concevoir des activités physiques et à les présenter;
- organiser la présentation d'activités par les classes pendant des réunions scolaires;
- choisir des thèmes particuliers pour les activités pendant une semaine ou un mois;
- dresser une liste de morceaux de musique qui conviennent aux activités.

Toutes les activités comprendront une période d'échauffement, une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse et une période de retour au calme. Nombre d'activités, notamment celles que proposent les guides de ressources du Ministère à l'intention du personnel enseignant, peuvent servir toute l'année. La répétition d'une activité physique – cinq ou six fois au cours d'un mois, par exemple – permet aux élèves de se familiariser avec elle et réduit les explications, permettant ainsi aux élèves de passer plus de temps à faire l'activité. On peut aussi encourager les élèves à créer leurs propres variantes des activités.

### ***Échauffement et retour au calme***

Il importe que les élèves s'échauffent avant d'entreprendre des activités physiques quotidiennes. Un bon échauffement donne le ton et réduit les risques de blessures pendant les activités. Pour s'échauffer, les élèves devraient pratiquer une activité aérobique de faible intensité, comme la marche rapide qui utilise les grands muscles. La vitesse sera augmentée petit à petit de manière à accroître progressivement la fréquence cardiaque et la circulation sanguine vers les muscles. Cela doit être suivi d'exercices d'étirement qui font bouger les articulations au maximum de leur amplitude. On pourra, par exemple, faire faire des exercices de flexion, d'extension et de rotation.

Après l'activité modérée ou vigoureuse, il faut aider le corps à réduire sa chaleur et à revenir au calme en pratiquant une activité plus douce. Des mouvements lents et des étirements aideront en outre à régulariser le flux sanguin vers les muscles et à améliorer la flexibilité. On mettra l'accent sur des exercices d'étirement lents et posés. Comme les muscles ont déjà été réchauffés, le risque de blessures est réduit. Les principaux groupes de muscles devraient tous être étirés, en commençant par les grands muscles. Chaque étirement sera effectué sans à coup ni rebond, et maintenu de quinze à trente secondes. Il faut tâcher de rendre les étirements imaginatifs et créatifs : les enfants peuvent « toucher le ciel », faire semblant d'être un arbre en croissance ou étirer leurs bras pour « faire toute la largeur du mur ». Le retour au calme peut aussi préparer les enfants à une transition vers des activités moins intenses.

### ***Événements à l'échelle de l'école***

Des événements tenus à l'échelle de l'école pour promouvoir l'activité physique quotidienne peuvent encourager les élèves à être actifs physiquement, et confirmer l'engagement de l'école envers la santé et le bien-être des élèves. Ces événements peuvent avoir lieu toute l'année. S'ils sont tenus dans le cadre d'autres manifestations et d'activités, ils constituent un moyen efficace de renforcer, auprès du personnel enseignant et des élèves, l'importance de l'activité physique quotidienne. Par ailleurs, les élèves peuvent être invités à participer à l'organisation d'activités destinées aux événements prévus.

Le tableau suivant indique quelques événements possibles. Voir aussi l'annexe 15, Exemples de journées et d'événements liés à l'activité physique quotidienne pour les activités prévues par le conseil scolaire pour toutes ses écoles.

### EXEMPLES D'ACTIVITÉS À L'ÉCHELLE DE L'ÉCOLE

Activités APQ	Format	Description
Branle-bas de santé	Activité faite par l'ensemble des élèves de l'école	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Avec l'aide de l'enseignant, les élèves de chaque classe conçoivent un programme de conditionnement ou d'aérobique pour la classe.</li> <li>● Tous les élèves exécutent le programme simultanément en classe, dans le corridor ou dans le gymnase. L'activité s'accompagne ou non de musique diffusée par le système de sonorisation.</li> <li>● Le titulaire de classe ou un élève peut animer le programme.</li> </ul>
Saut à la corde	Activité effectuée à l'extérieur par l'ensemble des élèves de l'école ou d'un cycle complet	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tous les élèves de l'école ou d'un cycle (p. ex. cycle moyen) vont dehors et sautent à la corde.</li> <li>● Les élèves de chaque classe sont divisés en groupes et participent à une activité qui convient à leur niveau.</li> <li>● Le titulaire de classe ou un élève peut animer l'activité.</li> </ul>
Circuit de conditionnement	Activité prévue pour des groupes de classes ou d'un cycle complet	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Une série de cartes décrivant le circuit est affichée au mur d'une grande aire et y demeure pendant la journée ou la semaine.</li> <li>● Les classes du groupe ou du cycle font le circuit tour à tour.</li> <li>● Le titulaire de classe ou un élève peut animer l'activité.</li> </ul>
Le Canada à pied	Activité indépendante pour toutes les classes de l'école	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L'objet de l'activité est de déterminer combien de temps il faudrait pour traverser le Canada à pied.</li> <li>● La distance est calculée en pas ou en heures de marche vigoureuse.</li> <li>● Les élèves vérifient le nombre de pas, avec un podomètre, ou la durée de cette marche.</li> <li>● On note la distance parcourue chaque jour par les élèves de la classe. On comptabilise la distance parcourue chaque semaine ou chaque mois par la classe et on l'ajoute à celles parcourues par les autres classes de l'école.</li> </ul>

## Stratégies pour une activité physique quotidienne continue

Il est important que l'ensemble de l'école participe de façon continue à la mise en place de l'activité physique quotidienne.

Voici quelques suggestions de stratégies :

- faire participer à la planification les équipes de la mise en œuvre et les membres clés du personnel enseignant;
- doter l'école d'un milieu propice à la mise en place de cette activité;
- structurer en étapes le plan de mise en œuvre, le réviser constamment et prévoir un appui suffisant aux enseignants ayant des degrés d'habileté différents en activité physique;
- nouer des partenariats qui appuient la mise en place de l'activité physique quotidienne (p. ex. avec les parents, le personnel des services de santé publique et celui du service des parcs et loisirs);
- consigner les plans de mise en œuvre pour consultation éventuelle;
- communiquer aux élèves, parents et intervenants de la collectivité des informations et des mises à jour;
- prévoir des occasions de révision et de réflexion pendant toute l'année;
- promouvoir les événements, célébrer les succès et annoncer les occasions de participer à l'activité physique quotidienne dans les bulletins d'information ou sur le site Web de l'école.

## Promotion de l'activité physique quotidienne par l'école

Les responsables chercheront comment promouvoir le ou les plans d'action de l'activité physique quotidienne de l'école auprès des élèves, du personnel de l'école et de celui du conseil, des parents et de la collectivité.

Voici quelques exemples :

- s'assurer que les élèves ont accès aux informations sur l'activité physique quotidienne grâce à un bulletin habituel ou à des annonces quotidiennes ou hebdomadaires;
- donner au personnel accès aux informations sur les meilleurs exercices d'activité physique quotidienne, les cas de réussite, les nouvelles ressources, les occasions de perfectionnement professionnel, les rappels sur la sécurité et les horaires réussis;
- informer les intervenants de la collectivité sur l'activité physique quotidienne par des bulletins ou le site Web de l'école;
- donner au conseil scolaire les articles et les récits de cas de réussite pour les inclure dans des publications montrant les succès des écoles;
- donner aux médias locaux (p. ex. les journaux) l'occasion de souligner régulièrement l'activité physique quotidienne dans les écoles locales;
- faire raconter par écrit aux élèves leur expérience de l'activité physique quotidienne et créer de nouvelles activités ou des variantes de celles-ci;
- donner au personnel enseignant l'occasion de communiquer sa réussite (p. ex. lors de réunions du personnel) et de présenter de nouvelles idées d'activités physiques quotidiennes à faire;
- faire bénéficier le personnel de plusieurs écoles d'une séance de formation en cours d'emploi où discuter des réussites et des défis et où partager les ressources;
- procurer à l'école des rubans, des autocollants ou des vêtements conçus pour l'événement afin de promouvoir l'activité physique quotidienne;
- créer un calendrier de l'activité physique quotidienne pour faciliter la coordination d'événements et d'activités à l'école. Le calendrier pourra être distribué aux parents et à la collectivité à des fins promotionnelles.

## Surveillance continue de la mise en œuvre

Le directeur relèvera les mises en place réussies et les défis que suscite l'exécution du programme d'activité physique quotidienne afin de garantir son amélioration continue. La mise en œuvre est une démarche qui nécessite un soutien, et le personnel doit pouvoir essayer divers modèles et discuter des avantages et des difficultés de chacun. Le directeur se familiarisera avec les critères d'une mise en œuvre efficace fixés par le conseil scolaire et jugera si l'école y répond ou non. (Voir l'annexe 16, Profil de la mise en œuvre de l'APQ à l'école.)

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

## Révision annuelle

À la fin de chaque année scolaire, le directeur consultera les intervenants afin d'évaluer l'efficacité de la mise en œuvre et de rectifier le plan du conseil. Par exemple, le comité de mise en œuvre de l'école pourra refaire les recherches sur le personnel, les élèves et les parents pour connaître les réussites et les problèmes. Le directeur pourra aussi faire un profil de l'école, à la fin de l'année scolaire, pour donner un aperçu des modèles utilisés, de l'équipe de mise en place, des partenaires communautaires, de la nature de l'appui offert pour l'activité physique quotidienne, des réussites et des projets à venir. Ces profils seront comparés chaque année ce qui permettra de distinguer les réussites et les secteurs nécessitant un appui supplémentaire. (Voir l'annexe 16, Profil de la mise en œuvre de l'APQ à l'école.)

Il faudra examiner diverses façons de modifier l'activité physique quotidienne (p. ex. pour tenir compte des changements de personnel enseignant et administratif ou de contenu d'une année à l'autre).

## Mise en œuvre et révision – Liste de contrôle du directeur ou de la directrice d'école

### PLANS DE MISE EN ŒUVRE

- Les plans de mise en œuvre de l'école sont-ils communiqués au conseil scolaire, au personnel de l'école, aux élèves, aux parents et aux partenaires communautaires? Oui  Non
- Les plans de mise en œuvre de l'école sont-ils révisés annuellement? Oui  Non

### ACTIVITÉS

- Les élèves prennent-ils plaisir aux activités? Oui  Non
- Le personnel enseignant et les élèves comprennent-ils bien ce que signifie activité physique d'intensité modérée à vigoureuse? Oui  Non
- L'activité physique quotidienne sert-elle de récompense ou de punition? Oui  Non
- L'activité physique quotidienne figure-t-elle à l'horaire du titulaire de classe pendant les heures d'enseignement? Oui  Non
- L'activité physique quotidienne a-t-elle lieu chaque jour pendant 20 minutes? Oui  Non
- Les élèves sont-ils appelés à effectuer une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse? Oui  Non
- L'enseignement de l'activité physique quotidienne répond-il à une séquence logique et prévoit-il des périodes d'échauffement et de retour au calme? Oui  Non
- Les élèves consacrent-ils la plupart des 20 minutes aux activités physiques parce que les instructions sont claires et concises? Oui  Non
- Les élèves ayant des besoins particuliers disposent-ils de l'appui et de l'équipement nécessaires? Oui  Non

### ENVIRONNEMENT OÙ SE DÉROULE L'ACTIVITÉ

- Les installations scolaires sont-elles utilisées au maximum? Oui  Non
- La sécurité des installations pour l'activité physique quotidienne des élèves est-elle vérifiée régulièrement? Oui  Non
- Les pratiques sécuritaires appropriées sont-elles respectées? Oui  Non
- Les installations choisies sont-elles bien adaptées à tous les élèves? Oui  Non

(Suite au verso)

## APPUI

- Consacre-t-on du temps nécessaire au perfectionnement et à la révision du plan de mise en œuvre de l'école? Oui  Non
- Tout le personnel a-t-il accès à une formation continue en cours d'emploi? Oui  Non
- Le personnel a-t-il accès à des ressources adéquates? Oui  Non
- Divers intervenants sont-ils impliqués dans la planification et la mise en place de l'activité physique quotidienne (p. ex. personnel de l'école, élèves, parents, personnel de la santé publique, des parcs et loisirs)? Oui  Non

# Annexe 1

## TYPES D'APPUI OFFERTS 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"> <li>● Recueillir dans toutes les écoles des informations sur l'APQ.</li> <li>● 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.</li> <li>● Coordonner l'achat des ressources et du matériel.</li> <li>● Coordonner les occasions de perfectionnement professionnel du personnel du conseil scolaire et des écoles.</li> <li>● Offrir aux écoles un soutien continu durant la mise en œuvre.</li> <li>● Permettre aux écoles de signaler et d'échanger leurs réussites et leurs difficultés de mise en œuvre.</li> <li>● Donner au conseil scolaire des mises à jour régulières sur la mise en œuvre, les meilleurs exercices et les prochaines étapes.</li> <li>● Coordonner les partenariats à l'échelle du conseil scolaire.</li> </ul>
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"> <li>● Recueillir dans l'école des informations sur l'APQ.</li> <li>● 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.</li> <li>● Coordonner l'achat des ressources et du matériel.</li> <li>● Offrir un perfectionnement professionnel au personnel de l'école.</li> <li>● Recommander des horaires au personnel.</li> <li>● Donner au conseil scolaire des mises à jour régulières sur la mise en œuvre.</li> <li>● Contacter d'autres écoles et conseils scolaires pour faire connaître les réussites et chercher ensemble comment surmonter les difficultés.</li> <li>● Faire connaître à la communauté scolaire (incluant les parents, les partenaires et les organismes communautaires) l'initiative de l'APQ.</li> </ul>

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"> <li>● Être membre des équipes de démonstration chargées de motiver l'école et de mener sa participation à l'activité physique quotidienne.</li> <li>● Mener des activités physiques quotidiennes dans les classes et à l'échelle de l'école.</li> <li>● Former des élèves pour qu'ils puissent mener des activités physiques quotidiennes sous la supervision du personnel enseignant.</li> <li>● Planifier et animer des événements liés à l'APQ.</li> <li>● Travailler avec d'autres écoles pour organiser des activités communes et partager les ressources.</li> <li>● Annoncer les activités physiques quotidiennes et les événements à venir dans l'école.</li> <li>● Inventorier le matériel à utiliser par les classes durant l'APQ et tenir cette liste à jour.</li> </ul>
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"> <li>● Animer chaque jour l'APQ dans la classe (quand l'élève mène, l'enseignant s'assurera d'une supervision adéquate).</li> <li>● Veiller à ce que le matériel requis soit prêt pour l'activité physique quotidienne.</li> <li>● Offrir au nom de la classe une rétroaction sur l'activité physique quotidienne.</li> <li>● Former d'autres élèves à devenir leader de la classe.</li> </ul>
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"> <li>● Fournir de la formation et une aide spécialisée.</li> <li>● Fournir des ressources et du matériel.</li> <li>● Permettre au besoin l'accès des élèves à des installations pour leurs exercices d'APQ.</li> <li>● Coordonner les ressources et programmes existants qui sont offerts parallèlement à l'initiative de l'APQ.</li> </ul>

## Annexe 2

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

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

# Annexe 3

## EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE POUR LE PERSONNEL

Nom : \_\_\_\_\_ Niveau ou poste actuel : \_\_\_\_\_

### 1. À votre avis, comment devrions-nous procéder à la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne (APQ) au cours de la prochaine année?

Indiquez votre préférence à l'aide d'un chiffre. (1 = premier choix, 2 = deuxième choix, etc.)

#### a) Planification

- 20 minutes d'APQ toutes les classes ensemble
- 20 minutes d'APQ des classes de la même année d'études
- 20 minutes d'APQ par cycle (1<sup>e</sup>–3<sup>e</sup> années, 4<sup>e</sup>–6<sup>e</sup> années, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années)
- 20 minutes d'APQ incorporée indépendamment à votre programme d'enseignement

Autre \_\_\_\_\_

#### b) Horaire

- 20 minutes le matin seulement
- 20 minutes l'après midi seulement
- 20 minutes par rotation dans toutes les périodes
- 20 minutes incorporées indépendamment à votre programme d'enseignement

Autre \_\_\_\_\_

### 2. Indiquez, sur une échelle de 1 à 4, dans quelle mesure vous sauriez appliquer avec confiance les stratégies de mise en œuvre suivantes :

(1 = grande confiance, 2 = confiance, 3 = peu de confiance, 4 = aucune confiance)

- Animer des périodes d'activité physique pour votre propre classe
- Animer des périodes d'activité physique pour d'autres élèves ou classes
- Concevoir vous-mêmes des activités physiques quotidiennes pour vos élèves
- Partager avec vos collègues vos propres activités physiques à partager avec leurs élèves

**3. Indiquez, sur une échelle de 1 à 4, si vous seriez capable d'animer avec confiance une période d'activité physique dans les endroits suivants :**

(1 = grande confiance, 2 = confiance, 3 = peu de confiance, 4 = aucune confiance)

- Salle de classe
- Salle polyvalente
- À l'extérieur
- Gymnase

**4. Avez-vous des restrictions ou des craintes au sujet de l'activité physique quotidienne? Lesquelles?**

---

---

---

---

**5. Indiquez, sur une échelle de 1 à 4, le sujet suivant pour lequel vous estimez qu'une formation serait la plus utile pour mettre en œuvre de l'activité physique quotidienne?**

(1 = le plus utile, 4 = le moins utile)

- Exigences pour l'activité physique quotidienne
- Animation d'activités physiques
- Utilisation du matériel
- Sécurité
- Stratégies pour inclure tous les élèves
- Ressources disponibles

Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

**6. Consentiriez-vous à faire partie du comité de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne de l'école?**

- Oui  Non

# Annexe 4

## EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE POUR LES ÉLÈVES

Nom : \_\_\_\_\_ Année d'études : \_\_\_\_\_

### 1. Combien de jours par semaine fais-tu de l'activité physique pendant au moins 20 minutes?

À la maison :  jamais  1-2 jours  3-4 jours  5-7 jours

À l'école :  jamais  1-2 jours  3-4 jours  5-7 jours

### 2. Quelles sont tes activités physiques préférées (choisis-en 2 chaque fois)?

À la maison : \_\_\_\_\_

À l'école : \_\_\_\_\_

### 3. Peux-tu facilement pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse pendant 20 minutes d'affilées?

Très facilement  Facilement  Pas très facilement

### 4. Aimes-tu les activités suivantes?

#### *Cours d'éducation physique*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout

#### *Activité physique quotidienne (APQ)*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout

#### *Programmes à l'intérieur et clubs*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout  N'y ai jamais participé

#### *Équipes scolaires*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout  N'y ai jamais participé

## 5. Quelle importance attaches-tu aux éléments suivants de l'activité physique quotidienne?

### *Interagir avec les autres élèves de ma classe*

Très important  Important  Pas très important

### *Bien me sentir*

Très important  Important  Pas très important

### *Essayer de nouvelles activités*

Très important  Important  Pas très important

### *M'amuser*

Très important  Important  Pas très important

### *Améliorer ma santé*

Très important  Important  Pas très important

## 6. Crois-tu mieux apprendre les jours où tu fais de l'activité physique?

Oui  Non

## 7. Aimerais-tu faire partie d'un groupe qui aidera à planifier et à animer les activités physiques quotidiennes à l'école?

Oui  Non

## 8. As-tu des commentaires ou des inquiétudes concernant ta participation aux activités physiques quotidiennes à l'école? Écris-les ici.

---

---

---

---

# Annexe 5

## EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE POUR LES PARENTS

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Année d'études : \_\_\_\_\_

### 1. Combien de jours par semaine votre enfant est-il physiquement actif pendant au moins 20 minutes?

À la maison :  Jamais  1-2 jours  3-4 jours  5-7 jours

À l'école :  Jamais  1-2 jours  3-4 jours  5-7 jours

### 2. Votre enfant fait-il assez d'activité physique à l'école?

Oui  Non  Je ne sais pas

### 3. Votre enfant aime-t-il les activités suivantes offertes à l'école?

#### *Cours d'éducation physique*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout

#### *Activité physique quotidienne (APQ)*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout

### 4. Votre enfant participe-t-il aux activités suivantes à l'école?

#### *Programmes à l'intérieur et avec des clubs*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout  N'y a jamais participé

#### *Équipes scolaires*

Beaucoup  Un peu  Pas du tout  N'y a jamais participé

**5. Comment évalueriez-vous l'activité physique de votre enfant dans l'ensemble?**

Excellente     Bonne     Passable

**6. Avez-vous des inquiétudes concernant la participation de votre enfant aux activités physiques quotidiennes à l'école?**

Oui     Non

Si oui, veuillez préciser :

---

---

---

**7. Connaissez-vous le plan de mise en œuvre de l'activité physique quotidienne adopté par l'école de votre enfant?**

Oui     Non

**8. Accepteriez-vous d'aider l'école à planifier et à mettre en œuvre l'activité physique quotidienne?**

Oui     Non

Si oui, dans quel(s) domaine(s) aimeriez-vous vous impliquer?

[Note pour l'école : Donner aux parents des options en fonction de vos besoins.]

---

Aimeriez-vous que nous vous fassions parvenir plus d'information sur l'activité physique quotidienne?

Oui     Non

# Annexe 6

## UTILISATION DES INSTALLATIONS

L'activité physique quotidienne peut avoir lieu dans divers endroits. Voici des conseils et des suggestions pour optimiser l'utilisation des installations, envisager des locaux et leurs avantages respectifs, donner des conseils au personnel enseignant pour gérer les classes et des stratégies pour régler les problèmes de chaque endroit. Pour les directives en matière de sécurité, voir l'annexe 12.

### Conseils généraux sur la meilleure façon d'utiliser les installations

- Travailler avec le personnel enseignant pour maximiser le nombre de cours d'éducation physique assez longs pour inclure les 20 minutes requises d'activité physique quotidienne.
- Tenir l'activité physique quotidienne dans un lieu approprié (dehors, dans une salle polyvalente, dans des installations communautaires, etc.).
- Veiller à ce que les titulaires planifient et organisent leur salle de classe de manière appropriée et sécuritaire.
- Repérer d'autres installations pouvant être utilisées au cas où les lieux habituels ou préférés ne seraient pas disponibles, et en connaître la disponibilité à l'avance.
- Envisager l'emploi du temps d'une façon globale, en considérant toute l'école. Demander au personnel enseignant d'indiquer à l'avance quand une classe utilisera une installation pour que les autres titulaires de classe puissent planifier leur horaire en conséquence. Demander aussi à ce que le personnel indique les changements pour que d'autres puissent profiter des installations devenues libres.
- Aider le personnel enseignant à jumeler deux classes ou plus pour l'activité physique quotidienne quand les installations sont assez grandes, au lieu d'essayer de trouver des locaux séparés pour chaque classe.

### Salles de classe

#### Avantages

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

#### Conseils pour la gestion de classe

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

## Espaces polyvalents

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

### Avantages

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

### Conseils pour la gestion de classe

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

### Difficultés et solutions possibles

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

## Gymnase

### Avantages

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

### Conseils pour la gestion de classe

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

### Difficultés et solutions possibles

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

### Espaces extérieurs

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

# Annexe 7

## 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<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année*, *Activité physique quotidienne dans les écoles – 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année* et *Activité physique quotidienne dans les écoles – 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> à 3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> 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 8

## RESSOURCES POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Les ressources suivantes décrivent divers types d'activités qui peuvent convenir aux 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 <sup>re</sup> à la 3 <sup>e</sup> année 4 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année 7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> année	CIRA-BC, 1992	Français	Maternelle à la 6 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 10 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au www.heartandstroke.ca
H&PE Curriculum Support Documents	OPHEA	Anglais	Série de la maternelle à la 8 <sup>e</sup> 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
<b>Idées géniales : jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes</b>	Condition physique	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Intégration en mouvement</b>	Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994	Français et anglais	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Je coopère, je m'amuse : 100 jeux coopératifs à découvrir</b>	Christine Fortin, 1999	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Jeux de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année</b>	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Maternelle à la 3 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Jeux de parachute</b>	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Jeux de relais</b>	Conseil scolaire de Calgary et ACSEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Journée des jeux du Canada</b>	Jeux du Canada, 2004	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>JUMP2BFIT</b>	Atec Marketing, 2002	Français et anglais	Maternelle à la 9 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Jumping into the Curriculum™</b>	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 3 <sup>e</sup> année 4 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au <a href="http://www.heartandstroke.ca">www.heartandstroke.ca</a>
<b>Junkyard Sports</b>	Bernie DeKoven, 2005	Anglais	Maternelle à la 12 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Kids on the Ball</b>	Anne Spalding, Linda Kelly, Janet Santopietro et Joanne Posner-Mayer, 1999	Anglais	4 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Lignes directrices sur la sécurité en matière d'éducation physique</b>	OPHEA, 1999	Français et anglais	Palier élémentaire	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télec. : 416 426-7373 Courriel : <a href="mailto:info@ophea.net">info@ophea.net</a> Site Web : <a href="http://www.ophea.net">www.ophea.net</a>
<b>Mix, Match, and Motivate : 107 Activities for Skills and Fitness</b>	Jeff Carpenter, 2004	Anglais	Maternelle à la 6 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Oodles of Noodles</b>	CIRA Ontario	Anglais	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : <a href="http://www.ciraontario.com">www.ciraontario.com</a>
<b>PlaySport</b>	OPHEA	Anglais	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au <a href="http://www.playsport.net">www.playsport.net</a>
<b>40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans</b>	Micheline Nadeau, 2002	Français	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>

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 <sup>re</sup> 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 <sup>re</sup> à la 3 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

# Annexe 9

## MODÈLE D'ANALYSE DES ÉCARTS

### Éléments de la mise en œuvre

Éléments bien exécutés selon la progression de la mise en œuvre de l'APQ	Éléments à améliorer selon la progression de la mise en œuvre de l'APQ
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____
4. _____ _____	4. _____ _____
5. _____ _____	5. _____ _____

## Analyse des écarts des ressources de l'APQ

	Actifs actuels	Besoins et coûts connexes
Personnes et organismes		
Installations		
Matériel		

**Notes**

## Annexe 10

### MODÈLE DE PLAN D'ACTION POUR LA MISE EN ŒUVRE DE L'APQ

**Buts** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Indicateurs de réussite	
Stratégies	
Échéancier	
Responsabilités	
Ressources	
Perfectionnement professionnel	
Budget	
Progrès	

# *Annexe 11*

---

## **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<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année**  
**Modèle 1**  
**Activité physique quotidienne planifiée à l'échelle de l'école**

Période	1 <sup>re</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée	4 <sup>e</sup> journée	5 <sup>e</sup> 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
<b>Récréation</b>					
3	Éducation artistique	Éducation artistique	Éducation religieuse	Éducation artistique	Français
4	Éducation religieuse	Éducation artistique	Mathématiques	Éducation religieuse	Éducation religieuse
<b>Déjeuner</b>					
5	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
6	Éducation physique et santé	Études sociales	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Mathématiques
<b>Récréation</b>					
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<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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	
	Activité physique quotidienne de toute l'école *		Français		Activité physique quotidienne de toute l'école *		Français		Activité physique quotidienne de toute l'école *	
1	Français		Français		Français		Français		Français	
2	Français		Français		Français		Français		Français	
<b>Récréation</b>										
3	Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques	
4	Éducation physique et santé		Mathématiques		Éducation physique et santé		Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne		Mathématiques	
<b>Déjeuner</b>										
5	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							
<b>Récréation</b>										
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<sup>re</sup> semaine – Période 1, le lundi, mercredi et vendredi

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

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

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

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

**1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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	
<b>Récréation</b>										
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	
<b>Déjeuner</b>										
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	
<b>Récréation</b>										
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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

### Modèle 1

#### Activité physique quotidienne à l'échelle de l'école

Période	1 <sup>re</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée	4 <sup>e</sup> journée	5 <sup>e</sup> journée
1	Français	Français	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
<b>Récréation</b>					
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
<b>Déjeuner</b>					
5	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
6	Éducation physique et santé	Mathématiques	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Mathématiques
<b>Récréation</b>					
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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

## Modèle 2

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

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Français	Français	Français	Français	Français
2	Français	Mathématiques	Français	Français	Mathématiques
<b>Récréation</b>					
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
<b>Déjeuner</b>					
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
<b>Récréation</b>					
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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> 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
<b>Récréation</b>					
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
<b>Déjeuner</b>					
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
<b>Récréation</b>					
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<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année**  
**Modèle 1**  
**Activité physique quotidienne planifiée par cycle**

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b>	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Anglais	Histoire/Géographie
<b>2</b>	Sciences	Sciences	Histoire/Géographie	Sciences	Sciences
<b>Récréation</b>					
<b>3</b>	Anglais	Éducation religieuse	Éducation artistique	Éducation religieuse	Anglais
<b>4</b>	Français	Histoire/Géographie	Éducation artistique	Mathématiques	Mathématiques
<b>Déjeuner</b>					
<b>5</b>	Français	Français	Anglais	Français	Français
<b>6</b>	Éducation religieuse	Anglais	Français	Français	Éducation religieuse
<b>Récréation</b>					
<b>7</b>	Éducation physique et santé	Éducation artistique	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Éducation artistique
Dernières 20 minutes de la journée	Activité physique quotidienne	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<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années pourraient être responsables de l'organisation et de la direction de l'activité physique quotidienne pendant un mois.

## 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> 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
	Français	Français	Français	Français	Français
<b>Récréation</b>					
3	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
	Éducation physique et santé	Mathématiques	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne	Mathématiques
<b>Déjeuner</b>					
5	Éducation artistique	Études sociales	Études sociales	Éducation artistique	Éducation artistique
	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Éducation artistique	Sciences et technologie
		Activité physique quotidienne dirigée par le ou la titulaire de classe			
<b>Récréation</b>					
7	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais

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

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

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

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

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

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

**7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année**  
**Modèle 3**  
**Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe**

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

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

# Annexe 12

## LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Le directeur ou la directrice d'école veille à ce que les lignes directrices générales suivantes en matière de sécurité soient connues de l'ensemble du personnel enseignant de l'école et à ce qu'elles 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 directeur devrait :

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

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

# Annexe 13

## 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 ou 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 particuliers<sup>6</sup>

Il est important de préciser que l'élève ayant des besoins particuliers n'aura pas toujours besoin des mêmes adaptations. Le type d'adaptation 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.

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

### **Temps**

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

### **Matériel**

- Utiliser des ballons plus gros, plus légers et moins durs pour ralentir une activité et ainsi donner plus de temps aux élèves pour réagir (p. ex. utiliser un ballon de plage plutôt qu'un ballon de soccer).
- Utiliser des balles plus légères, plus petites et moins dures, qui s'attrapent plus facilement.
- Utiliser un matériel de frappe plus court et plus léger (p. ex. des bâtons de baseball en mousse) qui donnera plus de contrôle aux joueurs.
- Utiliser des bornes 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, on pourra 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 14

## EXEMPLE DE LETTRE AUX PARENTS

[Nom ou en-tête de l'école]

[Date]

Monsieur, [Madame,]

J'ai des nouvelles passionnantes pour vous. Cette année, le ministère de l'Éducation de l'Ontario lance une nouvelle initiative pour les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année : dorénavant, tous devront faire au moins vingt minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse durant les heures de classe. Notre conseil scolaire et notre école tiennent à aider nos élèves à en bénéficier.

Au cours de cette année, [nom de l'école] procédera à la mise en place de cette initiative dans toutes les classes. L'activité physique à l'élémentaire peut avoir des retombées positives sur le bien-être physique, mental et social des élèves. Elle peut notamment jouer un rôle dans la facilité d'apprentissage et la réussite scolaire tout en améliorant le comportement et l'estime de soi.

L'activité physique quotidienne à l'école aidera les élèves à adopter un mode de vie actif et sain, mais elle n'est que le premier pas. En temps que parents, vous avez aussi un rôle important à jouer, que ce soit en pratiquant vous-mêmes des activités physiques avec votre enfant, en lui parlant de l'initiative du Ministère ou en lui expliquant comment l'activité physique et de saines habitudes de vie contribueront à son bien-être.

[Nom de l'école] incorporera vingt minutes d'activité physique quotidienne à la grille horaire de votre enfant à partir du [date]. J'espère que vous envisagerez de participer à l'un ou l'autre des nombreux événements qui se tiendront à l'école dans les prochains mois. Vous recevrez d'autres renseignements plus tard. En attendant, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau de l'école pour toute question.

Je vous prie d'agréer, Monsieur, [Madame,] l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Le directeur,  
[La directrice,]

# Annexe 15

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

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

# Annexe 16

## 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	
<b>Modèles d'APQ utilisés (cocher ceux qui s'appliquent) :</b> <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)			
Lignes directrices de l'école ou objectifs d'amélioration ou de renouveau de l'APQ			
Ressources servant à l'APQ			
Formation du personnel prévue (année en cours)			
<i>Date</i>	<i>Nombre de personnes</i>	<i>Objet de la formation</i>	<i>Formateur 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](http://www.ophea.net)



