

Les jeunes et l'activité physique

# 130 bonnes idées à partager



Répertoire d'idées proposées par des éducateurs et éducatrices physiques



**SPORT ÉTUDIANT**  
La fédération

Avec la collaboration de

Natrel  
**Mcostache**



Les jeunes et l'activité physique

# 130 bonnes idées à partager

Répertoire d'idées proposées par des éducateurs et éducatrices physiques



## Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement tous les éducateurs et toutes les éducatrices physiques qui ont participé au concours « Partagez vos bonnes idées », qui a eu lieu à l'automne 1998. Votre participation a permis la production du présent répertoire.

Rédaction :  
Diane Boudreault, Marie-Ève Cantin, Lyse Ferland

Révision linguistique :  
Service linguistique du ministère de l'Éducation

Coordination à la production :  
Renée Dumoulin

Graphisme :  
Communication Publi Griffe

Production :  
Ministère de l'Éducation  
Direction des communications  
©Gouvernement du Québec

ISBN : 2-550-34818-2

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 1999

# Table des matières

## Table des matières

INTRODUCTION .....	5
<b>IDÉES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES JEUNES DU PRIMAIRE .....</b>	<b>7</b>
Jeux .....	8
Augmentation du temps actif .....	12
Motivation .....	16
Entraînement .....	19
Récréation et heure du dîner .....	21
Activité, journée ou sortie spéciales .....	24
Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSÉ) .....	27
Aménagements .....	29
Course .....	31
Saut à la corde .....	33
Enseignants, enseignantes et élèves .....	35
Santé .....	36
<b>IDÉES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES JEUNES DU SECONDAIRE .....</b>	<b>39</b>
Jeux .....	40
Augmentation du temps actif .....	43
Motivation .....	44
Entraînement .....	46
Filles .....	47
Activité, journée ou semaine spéciales .....	49
Santé .....	53
Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSÉ) .....	54
Aménagements .....	55
Activités interdisciplinaires .....	56
Adaptation scolaire .....	57
Plein air .....	58
<b>IDÉES D'ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES DU COLLÉGIAL .....</b>	<b>61</b>
Filles .....	62
Plein air .....	62
Activité spéciale .....	63
<b>ANNEXE I – Fiche « Partagez vos bonnes idées » .....</b>	<b>64</b>
<b>ANNEXE II – Adresses utiles .....</b>	<b>65</b>



# Introduction

## Introduction



À l'automne 1998, Kino-Québec, en collaboration avec deux partenaires, la Fédération des éducateurs et éducatrices enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) menait une vaste campagne de sensibilisation concernant le désengagement des jeunes vis-à-vis de l'activité physique. Un document de référence intitulé « Les jeunes et l'activité physique : situation préoccupante ou alarmante? » a alors été distribué pour soutenir cette campagne. À cette même occasion, le concours « Partagez vos bonnes idées » fut lancé auprès des professeurs d'éducation physique du Québec. Le présent répertoire est le résultat de ce concours. Quelque 230 bonnes idées ont été soumises. Ce nombre a cependant été réduit à 130 afin d'éviter les répétitions.

L'objectif visé par ce répertoire est de favoriser le partage d'idées novatrices entre les éducateurs et éducatrices physiques pour augmenter ou faciliter la participation des élèves à l'activité physique en milieu scolaire. De beaux projets sont en cours partout au Québec et méritent d'être connus. Bien que la réalité de chaque école soit différente, l'idée principale d'un projet peut être reprise en la modifiant quelque peu, au besoin, pour l'adapter à la situation particulière de son école.

Afin d'en faciliter la consultation, le répertoire est divisé en trois sections distinctes, une par ordre d'enseignement : primaire, secondaire et collégial. Dans chaque section les idées sont présentées par catégorie (jeux, aménagements, journées ou sorties spéciales, etc.). De plus, pour chaque idée vous aurez les renseignements suivants : le titre de l'idée, la clientèle visée, une courte description, le nom de la personne qui l'a présentée et son numéro de téléphone. N'hésitez pas à communiquer avec vos collègues éducateurs et éducatrices physiques qui ont présenté des idées. Ils ou elles se feront sûrement un plaisir de vous donner plus de détails.

Finalement le répertoire est complété par deux annexes, l'une vous présentant des adresses utiles pour votre travail et l'autre vous invitant à soumettre des idées par l'intermédiaire de la fiche « Partagez vos bonnes idées ». N'hésitez pas à la remplir pour que le processus d'échange puisse se poursuivre et profiter au plus grand nombre d'éducateurs et éducatrices physiques.

Bonne lecture et bonne découverte.



# Idées d'activités physiques pour les jeunes . du primaire

Jeux .....	page 8
Augmentation du temps actif .....	page 12
Motivation .....	page 16
Entraînement .....	page 19
Récréation et heure du dîner .....	page 21
Activité, journée ou sortie spéciales .....	page 24
Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE) .....	page 27
Aménagements .....	page 29
Course .....	page 31
Saut à la corde .....	page 33
Enseignants, enseignantes et élèves .....	page 35
Santé .....	page 36

## Le grand jeu du drapeau ♦ 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année



Former quatre équipes. Chaque joueur porte un dossard de la couleur de son équipe et un fanion de même couleur qu'il doit placer dans son dos, en insérant un coin dans son short ou son pantalon. Toutes les équipes possèdent un camp où l'on trouve un bâton et une boîte (banque de cinq fanions par équipe). Ce camp doit être défendu par les membres de l'équipe. Le but du jeu est de défendre son territoire et d'essayer de subtiliser les bâtons des autres équipes ainsi que les fanions des autres participants, puis de les rapporter dans la boîte de son propre camp sans se faire voler son fanion et le bâton de son équipe. Si toutefois un joueur se faisait attraper lorsqu'il détient le bâton d'une équipe adverse, il serait tenu de remettre le bâton au joueur qui l'a rattrapé et qui lui a retiré son fanion. Lorsqu'un joueur réussit à prendre le fanion d'un adversaire, il le dépose dans la boîte de son camp. Quant au joueur sans fanion, il retourne en récupérer un dans la boîte de son équipe. S'il n'en reste plus, il doit attendre qu'un coéquipier en ramène un dans la boîte. Le jeu prend fin lorsque la période de temps déterminée au départ s'est écoulée (par exemple, 45 minutes). Chaque équipe doit compter le nombre de fanions (un point par fanion) et de bâtons volés (cinq points par bâton). L'équipe qui compte le plus de points gagne la partie. La présente activité capte l'intérêt de tous, indépendamment de leurs habiletés physiques, car elle est intense et nécessite l'utilisation de différentes stratégies, sans la possibilité pour les jeunes d'être éliminés. Il est conseillé d'avoir une quantité suffisante de fanions dans les banques pour éviter le retrait momentané de plusieurs joueurs.

**Michel Dazé**

École Mgr-Gilles-Gervais, Saint-Bruno-de-Montarville (Montréal)  
Tél. : (450) 653-7610 • Téléc. : (450) 653-8228

## Olympiades en folie ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à participer à des épreuves sportives drôles faisant appel à des habiletés physiques particulières et à la coopération. Chaque épreuve exige l'utilisation d'objets comiques et place le jeune dans une situation inattendue. L'exécution de ces épreuves nécessite la participation active de tous les élèves. Par exemple :

- le lancer du ballon (balloune) rempli d'eau;
- le saut de la balançoire;
- la course à deux, à trois ou à quatre élèves, avec les pieds attachés;
- la course à relais avec poche;
- le lever du seau de sable;
- le défi classe : faire circuler le plus rapidement possible un ballon rempli d'eau sans le crever ou l'échapper.

**Association étudiante**

École St-Alexandre, Port-Cartier (Côte-Nord)  
Tél. : (418) 766-2237 • Téléc. : (418) 766-2247

## Jeux coopératifs ♦ 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année



Inviter des sous-groupes d'élèves à inventer des jeux avec des objets en mouvement selon une consigne particulière (couleur, forme, nombre, etc.). Par la suite, chaque sous-groupe expérimente ses jeux puis les partage avec les autres. Cette activité se déroule après la classe, à raison d'une heure par semaine, durant dix à quinze semaines. Elle permet aux jeunes de vivre une situation ludique et créative dans un environnement sans trop de contraintes.

**Paul-André Potvin**

École Dominique Savio, Saint-Georges-de-Champlain (Mauricie)  
Tél. : (819) 538-0757 • Téléc. : (819) 583-0758

## Le sapin en forme ♦ 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à venir jouer à un jeu de société comportant des épreuves afin de décorer le sapin de Noël. Chaque équipe lance le dé et avance son pion (mini-boules de Noël de formes différentes) sur la carte de jeu. À chaque case de cette carte, il y a une épreuve à exécuter. Il peut s'agir, par exemple, de faire dix redressements assis, dix push-ups, dix sauts de grenouille, deux tours de gymnase, vingt sauts à la corde, etc. Après chaque épreuve, les membres de l'équipe prennent leur poulx. Ensuite, l'équipe reçoit une boule de Noël pour décorer le sapin. L'équipe lance le dé à nouveau, et ainsi de suite.

**Nancy Harrison**

École La Rocque, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5688 • Téléc. : (819) 822-6858

## Chasse-à-courre ♦ 3<sup>e</sup> année



Diviser la classe en quatre équipes et distribuer à chaque élève un foulard correspondant à la couleur de son équipe. Placer quatre cerceaux, d'une couleur différente pour chaque équipe (la même couleur que les fanions de l'équipe), aux quatre coins du gymnase, à environ quatre mètres des deux murs. Chaque participant place son foulard dans son dos (sous l'élastique de son short) en laissant une longueur suffisante pour qu'il atteigne la hauteur du genou. Le but du jeu est de réussir à enlever tous les foulards des membres des autres équipes. Chaque équipe désigne un gardien qui doit demeurer debout dans le cerceau; c'est le gardien de la fourrière. Lorsqu'un joueur se fait enlever son foulard, il doit d'abord aller s'asseoir dans la fourrière de l'équipe qui lui a enlevé son foulard et ensuite replacer son foulard dans son dos. Il doit y rester jusqu'à temps que le gardien de cette zone se fasse enlever son foulard. Si tel est le cas, il peut alors être délivré. Le gardien peut se défendre en gardant au moins un pied dans le cerceau, s'il le déserte, les joueurs attrapés peuvent se libérer. La partie se termine lorsqu'une équipe parvient à attraper tous les foulards des joueurs des trois autres équipes. Les enfants sont continuellement en mouvement parce qu'ils ne possèdent pas de but pour se protéger. Les contacts sont interdits. Cette activité permet d'expérimenter différentes stratégies individuelles et d'équipe.

**Guy Ayotte**

École Des-Quatre-Vents, Saint-Hubert (Montérégie)  
Tél. : (450) 671-5903 • Téléc. : (450) 671-5904

## Maison hantée et chasse aux bonbons ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Inviter les enfants à participer à une période d'éducation physique spéciale durant le temps de l'Halloween. Installer un parcours, contenant différents obstacles, qui s'effectue dans le noir, tout en respectant la sécurité par l'installation de tapis et de cordes (signalisation). Agrémenter ce parcours d'une musique de circonstance, par exemple, des bruits d'horreur. Tout le long du parcours, les enfants cherchent des bonbons dans des pots remplis de différentes choses, comme des macaronis et des objets tels des cordes, des anneaux, etc.

**Annick Deslongchamps**  
École de la Vallée, Saint-Sauveur (Laurentides)  
Tél. : (450) 227-2686 • Téléc. : (450) 227-1423

## Les ateliers du père Noël ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Jumeler un jeune du 1<sup>er</sup> cycle avec un autre du 2<sup>e</sup> cycle. Chaque équipe doit aider le père Noël à préparer la nuit de Noël. Cinq ateliers sont installés dans le gymnase durant une semaine. Différents éléments créent une ambiance particulière (musique de La Bottine souriante, stroboscope, lumière tamisée). Une grande affiche présente les activités à exécuter dans chaque atelier qui sont décrits ci-dessous.

### Premier atelier : L'autoroute céleste

L'activité consiste à voyager dans le temps en virevoltant et en exécutant des pirouettes (roulades avant, roulades arrière, pont à deux, tunnel, roue latérale, etc.);

### 2<sup>e</sup> atelier : Le courrier du père Noël

L'élève écrit son nom sur une lettre et l'achemine jusqu'à la boîte aux lettres en traversant un parcours. Le père Noël fait tirer un cadeau à la fin de chaque journée (grimper, traverser les barres, faire un saut en extension, etc.);

### 3<sup>e</sup> atelier : Tigidou les caribous

Les caribous affamés (les élèves) volent par-dessus les obstacles, s'attellent à un chariot et sautent dans un sac de patates. Les obstacles sont, par exemple, la traversée aux anneaux, le saut dans la fosse, les sauts d'obstacles, le chariot, etc.;

### 4<sup>e</sup> atelier : Les lutins s'éclatent

Les lutins (les élèves) ont une récréation. Avec le tir aux lapins, ils s'emploient à viser juste malgré que le stroboscope arrête leurs mouvements (sauter, traverser, lancer, ramasser, etc.);

### 5<sup>e</sup> atelier : Les livreurs de cadeaux

Les lutins (les élèves) livrent des cadeaux précieux. Ils doivent voyager à travers les obstacles avec un cadeau emballé et le déposer au pied de l'arbre (ramper, traverser, descendre, etc.). Il y a des cadeaux de toutes les grosseurs.

Le père Noël vient faire des visites à quelques reprises pour s'assurer du bon déroulement des ateliers. Cette activité favorise la coopération et l'entraide.

**Luc Laberge, Francine Marseille et Mélanie McGuire**  
École Alpha, Rosemère (Laurentides)  
Tél. : (450) 621-2400 • Téléc. : (450) 621-5368

**English Action** ♦ 2<sup>e</sup> cycle

Organiser un jeu-questionnaire qui oppose deux classes de même niveau. Les classes sont divisées en sous-équipes mixtes. Les élèves ont à participer en alternance à une activité mettant à l'épreuve leurs connaissances en anglais et à effectuer une activité d'habileté en éducation physique. Les bonnes réponses et l'esprit sportif sont récompensés par un système d'attribution de points. Très bonne participation des élèves dans un climat de joie et de respect.

**Gaston De Grammont**

École Marguerite-Bourgeois, Trois-Rivières Ouest (Mauricie)  
Tél. : (819) 374-5107 • Téléc. : (819) 375-0117

**La fureur en action** ♦ 2<sup>e</sup> cycle

Inviter deux équipes de huit élèves à répondre à des questions à caractère musical en se basant sur le modèle du jeu télévisé « La fureur ». Après chaque question, l'équipe peut obtenir des points supplémentaires en exécutant une épreuve physique sur de la musique. Par exemple, une danse avec des cerceaux, une danse en ligne, des sauts originaux à la corde à sauter, etc.

**Association étudiante**

École St-Alexandre, Port-Cartier (Côte-Nord)  
Tél. : (418) 766-2237 • Téléc. : (418) 766-2247

**Fort Boyard** ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année

Inviter les élèves à participer à un « Fort Boyard ». Au moyen de différents tests, sélectionner des équipes de trois élèves chacune composées d'un sportif, d'un homme fort et d'un intellectuel. Les encourager à s'entraîner pour le jour « J ». Un enseignant est jumelé à chacune des dix-huit équipes participantes. Avec l'aide des parents, transformer le gymnase de l'école pour quelques jours. En ce qui concerne les épreuves, il peut s'agir de la rencontre du père Fourras, le filet du Fort Boyard, le bain de boue, le musée du fort, le mur d'escalade glissant, le bras de fer, le tunnel des souris, la trappe aux serpents, l'échelle d'hélicoptère, le funambule, la salle aux trésors où les élèves fournissent les sous noirs qui composent le trésor placé dans une cage à chien. Les autres élèves qui n'ont pas été sélectionnés peuvent participer comme figurants et techniciens pour « Fort Boyard ».

**Nathalie St-Jean**

École Village-des-Jeunes, Saint-Eustache (Laurentides)  
Tél. : (450) 473-7422 • Téléc. : (450) 472-6799

# Augmentation du temps actif

## Bouger chaque jour ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à venir bouger pendant quinze minutes chaque matin avant d'aller en classe. Les activités proposées sont le taï chi, la danse hip-hop ou une routine d'exercices. Les séances peuvent être animées soit par un professeur d'éducation physique ou un titulaire. Après un certain temps, les élèves plus âgés peuvent devenir animateurs. Les plus jeunes ont hâte de devenir animateurs et ils ont une image positive des plus âgés.

**Chantal Bonin**

École Messines, Maniwaki (Outaouais)  
Tél. : (819) 465-2142 • Téléc. : (819) 465-5028

## École active ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Mettre en place un « comité santé » qui fait la promotion de l'activité physique. En plus des élèves, plusieurs personnes sont invitées à collaborer au projet telles que des parents, du personnel de l'école, des personnes-ressources du CLSC, etc. Les différents moyens de promotion utilisés par le comité tout au long de l'année sont les suivants :

- 1- distribution et analyse d'un sondage sur la pratique de l'activité physique effectué auprès des jeunes et des adultes (personnel de l'école et parents);
- 2- évaluation de la condition physique au début et à la fin de l'année scolaire;
- 3- mise sur pied d'activités physiques parascolaires;
- 4- affichage d'échelles graduées dans les classes qui indiquent le nombre d'heures d'activité physique effectuées par les élèves;
- 5- organisation d'un tournoi qui oppose les adultes et les jeunes à la fin de l'année scolaire;
- 6- organisation d'une collecte de fonds, par les parents, pour l'achat de matériel.

**Nathalie Dionne**

École St-Pierre-Claver, Montréal (Montréal)  
Tél. : (514) 596-5700 • Téléc. : (514) 596-5698

## La période ♦ Maternelle à 5<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à participer à des activités organisées dans la cour de l'école à la fin de chaque étape. Ces activités sont choisies, organisées, dirigées et arbitrées par les élèves de 6<sup>e</sup> année. L'élève choisit l'activité qui lui plaît et y participe durant une période. Cette heure supplémentaire d'exercice permet aux élèves de découvrir des activités nouvelles qu'ils continuent à pratiquer durant les récréations.

**Danielle Berberi**

École Le Tremplin, Saint-Victor (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 588-3948 • Téléc. : (418) 588-6748

# Augmentation du temps actif

## Activités physiques complémentaires ♦ 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à améliorer les habiletés et apprentissages acquis lors des cours d'éducation physique en s'inscrivant à des activités physiques variées (mini-basket, mini-volley, escrime, karaté, judo, gymnastique, jonglerie, ballet jazz, hockey en gymnase et athlétisme). Ces activités se déroulent après la classe. Elles peuvent être une façon de créer de l'emploi (moniteur engagé) et elles peuvent aussi devenir un moyen de financement.

**Gérard Laroche**

École St-Esprit, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5670 • Téléc. : (819) 822-6862

## Cardio fun ♦ 6<sup>e</sup> Année



Offrir la possibilité aux élèves de remplacer, une fois par semaine, la pause-lecture journalière par une pause-exercice comprenant une période de quinze minutes de jogging ou de marche autour de l'école. Un quadrilatère de 500 mètres est délimité. Les élèves notent sur une feuille de route le nombre de kilomètres qu'ils effectuent et leurs réactions à l'effort physique.

**Réjane Castonguay**

École Chanoine-Delisle, Senneterre (Abitibi-Témiscamingue)  
Tél. : (819) 737-2321 • Téléc. : (819) 737-4297

## Option sport



### ♦ Première variante : Sport-études ♦ 2<sup>e</sup> cycle

Inviter les élèves du 2<sup>e</sup> cycle à participer à un programme sport-études. Les activités physiques offertes dans le cadre de cette option ont lieu deux fois par semaine, en partie durant les heures de classes, entre 8h10 et 14h40. Les activités proposées sont le hockey, le patinage artistique, la gymnastique et le mini-basket. Le hockey et le basket-ball sont gratuits. Un coût est cependant exigé pour la gymnastique et le patinage artistique pour la rémunération d'entraîneurs qualifiés (école Sainte-Marguerite).

### ♦ Seconde variante : Option sport ♦ 6<sup>e</sup> année

Permettre aux élèves de 6<sup>e</sup> année de choisir une option « sport » comprenant deux périodes d'éducation physique de plus par semaine. Les périodes jumelées par blocs de deux heures permettent des sorties (par exemple, natation, ski alpin, ringuette, vélo, etc.) à l'extérieur de l'école. En plus, chaque élève qui participe à cette option travaille avec un cahier pédagogique qui traite d'anatomie, de nutrition et d'éducation à la santé. Ce projet suscite une plus grande motivation des jeunes et crée de l'intérêt chez les parents. Il fait d'ailleurs partie du projet éducatif de l'école (école Prévost).

**Christian Lord**

École Ste-Marguerite, Magog (Estrie)  
Tél. : (819) 843-9566  
Téléc. : (819) 843-9860

**Daniel Houde**

École Prévost, Saint-Jérôme (Laurentides)  
Tél. : (450) 438-5603 ext. 215  
Téléc. : (450) 438-6525

# Augmentation du temps actif

## Programme de leadership ♦ 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves de 6<sup>e</sup> année à participer à un programme de leadership. Ce programme vise à créer, chez les élèves, l'habitude de pratiquer une activité physique quotidienne pour améliorer leur santé, leur sens des responsabilités, leur esprit sportif et leur sentiment d'appartenance à l'école. Grâce à un groupe de leaders qui forment un comité sportif, il est possible d'offrir à tous les élèves du 2<sup>e</sup> cycle une heure d'activité physique de plus chaque semaine, durant 25 à 30 semaines (par exemple, tournois, récréations animées, stages variés, ligue de mini-basket, etc.). Les membres du comité sportif choisissent les activités (volley-kinball, mini-volley, hockey intérieur, mini-handball, etc.), les animent et les modifient au besoin pour les rendre plus intéressantes et ainsi favoriser une plus grande participation.

**Serge Plante**

École Mgr Fortier, Saint-Georges (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 228-5469 • Téléc. : (418) 226-2470

## Concentration en sport ♦ Primaire



Prendre quinze minutes par semaine sur le temps alloué au cours d'éducation physique, qui est de 90 minutes par semaine, et cumuler les minutes pour chaque groupe de façon à offrir pendant l'année neuf heures d'activités sportives à l'extérieur de l'école. Ces activités sont offertes par blocs d'une demi-journée pour initier les élèves à des activités telles que la natation, le patinage, le ski de fond, le ski alpin, etc. La commission scolaire fournit les casques pour le patinage et les équipements de ski alpin et de ski de fond.

**Gervais Grondin**

École St-Nom de Marie, Sainte-Clotilde-de-Beauce (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 427-2018 • Téléc. : (418) 427-5338

## Option sport ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Réunir toutes les trois semaines, deux classes d'un même niveau pour qu'elles bénéficient de 80 minutes d'activité physique cette journée-là. Les élèves ont, en plus, accès à leur période normale de cours d'éducation physique de 40 minutes inscrite à l'horaire. Donc, toutes les trois semaines, les élèves ont droit à 120 minutes d'éducation physique au lieu des 80 minutes habituelles. Voici les activités proposées : patinage, natation, ski de fond, basket-ball, volley-ball, soccer, tennis. Ce projet suscite l'intérêt des jeunes parce que les activités sont variées et qu'elles ne se font pas toujours au gymnase.

**Rachel Desrochers**

École Notre-Dame-de-la-Paix, Saint-Ambroise-de-Kildare (Lanaudière)  
Tél. : (450) 755-7119

# Augmentation du temps actif

## Projet en activité physique, sport et plein air ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Offrir à tous les élèves un programme d'activités complémentaires aux cours d'éducation physique. À chaque étape, il y a une activité commune pour toute l'école, organisée un vendredi (marchethon, carnaval, rallye, olympiades, etc.), en plus de deux activités organisées pour la classe (jeux collectifs, bicyclette, patinage, ski alpin, surf des neiges, raquette, tournoi de soccer, etc.). La direction, les parents et les enseignants collaborent à l'organisation de ces activités. Le spécialiste a un horaire qui lui permet de consacrer trois heures par semaine à la planification et l'organisation des activités avec les titulaires.

### **Michel Dion**

École De Normandie, Longueuil (Montréal)  
Tél. : (450) 679-4650 • Téléc. : (450) 679-0610

**Défi acti-télévision ♦ 2<sup>e</sup> cycle**

Inviter les élèves à inscrire sur un calendrier, chaque jour, les activités physiques effectuées (nombres de minutes et initiales des parents) ainsi que le temps consacré à la télévision, aux jeux électroniques et à l'ordinateur. L'objectif est de cumuler au moins quinze minutes d'activité physique pour chaque heure passée devant un écran. Une saisie des données est faite chaque semaine et un tableau placé au gymnase indique les résultats cumulés pour chaque année (niveau).

**Nicole Savoie**

École Auclair, Saint-Lazare (Montréal)  
Tél. : (450) 455-9727 • Téléc. : (450) 455-9487

**Je garde la forme ♦ 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année**

Inviter les élèves à noter dans un passeport les activités physiques qu'ils pratiquent au cours d'une étape. Le but du projet est de les inciter à être actifs sur une base régulière durant leur temps de loisirs. Chaque mois, l'élève doit se fixer un objectif et tenter de l'atteindre. Le passeport doit être signé par le parent qui est témoin de l'activité physique pratiquée. Si l'élève atteint son objectif personnel, il reçoit un visa, un certificat, une photo ainsi qu'un billet pour un tirage de prix de participation.

**Alain Paquet**

École Du Grand-Boisé, Chelsea (Outaouais)  
Tél. : (819) 827-4315 • Téléc. : (819) 827-3722

**Babillard des sportifs ♦ 1<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année**

Inviter les élèves à fournir une photo les représentant lorsqu'ils pratiquent une activité sportive après l'école ou la fin de semaine. Exposer ces photos sur le babillard des sportifs situé dans un endroit bien en vue dans l'école. Pour avoir sa photo sur le babillard, le jeune doit démontrer qu'il pratique cette activité de façon régulière. Cette activité encourage les élèves à être actifs en dehors de leurs cours d'éducation physique et favorise l'estime de soi, car le fait de voir leur photo sur le babillard des sportifs valorise les élèves.

**Sylvie Gagné**

École Beaulieu  
Rock Forest (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5642  
Téléc. : (819) 823-3217

**Gilles Perras**

École Les Bourlingueurs,  
Sainte-Catherine (Montréal)  
Tél. : (450) 632-8880  
Téléc. : (450) 632-5580

**Tournoi de aki-plage ♦ 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année**

Stimuler les élèves à passer rapidement des vestiaires au gymnase en utilisant les cinq premières minutes du cours d'éducation physique pour un tournoi de aki-plage. Dès leur arrivée dans le gymnase, les élèves doivent se placer en équipes de quatre ou cinq personnes et réussir le plus grand nombre de akis. Pour faciliter le jeu, la balle d'aki est remplacée par un ballon de plage. Un aki est réussi lorsque tous les membres de l'équipe touchent au ballon au moins une fois.

**Nathalie Bibeau**

École de la Vallée, Saint-Sauveur (Laurentides)  
Tél. : (450) 228-3092 • Téléc. : (450) 227-1423

# Motivation

## Midi-plaisir et Activité mérite



Première variante : Midi-plaisir ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année

À chaque étape choisir un élève dans chaque classe et le convier à une activité spéciale. Par exemple, il peut s'agir de l'organisation d'un défi musical alternant avec une épreuve sportive avec récompense et tirage, d'un dîner avec l'éducateur physique, d'une rencontre avec un invité spécial ou d'un spectacle de cirque local, etc. Changer d'activité récompense à chaque étape. Le but de l'activité est de récompenser les élèves qui ont bien travaillé durant les cours d'éducation physique et de musique par une activité de récompense (école du Plateau).

Seconde variante : Activité mérite ♦ 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année

Déterminer, selon des critères de sélection précisés par les titulaires des classes de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année, sept élèves par niveau, soit vingt et un élèves au total, qui participeront à des activités physiques « récompenses ». Ces derniers sont invités à prendre part, deux midis par mois, à une période d'activité physique spéciale. Cette activité encourage la collaboration entre le titulaire et le spécialiste. De plus, le fait de pouvoir dîner à l'école est une source de motivation pour les jeunes (école St-Yves).

**Marie-Claude Tremblay**  
École du Plateau, Hull (Outaouais)  
Tél. : (819) 772-2694  
Télé. : (819) 772-8056

**Jean-François Patry**  
École St-Yves, Rimouski (Bas-Saint-Laurent)  
Tél. : (418) 724-3558

## Les dollars sportifs ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Offrir la possibilité aux élèves d'obtenir, à chaque cours d'éducation physique, des dollars sportifs en échange d'un comportement exemplaire ou d'améliorations significatives. Sur chaque dollar apparaissent l'image d'un sport ainsi qu'un slogan comme « Un esprit sain dans un corps sain », « Le sport, c'est la santé » ou « Il faut toujours faire de son mieux ». À la fin de chaque cours, un dollar sportif est remis à chaque élève qui le mérite. Ces dollars sont attrayants pour les élèves et ils peuvent être échangés au magasin d'éducation physique contre des petits cadeaux achetés au magasin à 1 \$ (casque de sport, frisbee, balles, etc.). Certains élèves non participants sont devenus très actifs à la suite de la mise en oeuvre de ce système, qui permet également aux jeunes de s'autodiscipliner.

**Patrick Gagné**  
École Léopold-Carrière, Les Coteaux (Montréal)  
Tél. : (450) 267-9233 • Télé. : (450) 267-0389

## Champion ou championne du savoir-faire ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Inviter les enfants à devenir « Champion ou championne du savoir-faire » en respectant les quatre règles suivantes :

- j'ai mon costume à tous les cours;
- je garde le silence dans le rang et pendant le cours;
- je fais bien tous les exercices et les jeux;
- je respecte les autres.

Chaque semaine, un élève par groupe est choisi et devient le « Champion ou la championne du savoir-faire ». Un certificat lui est remis devant sa classe. Le certificat reste accroché à un babillard situé dans le gymnase aussi longtemps que l'élève respecte les quatre règles du savoir-faire. S'il y a un accroc aux règles, le certificat peut être retiré. Cependant, l'élève peut se reprendre. À la fin de l'année, tous les élèves dont le certificat est affiché au babillard reçoivent un écusson olympique.

**Pauline Paquet**

École Médéric-Gravel, La Baie (Saguenay-Lac-St-Jean)  
Tél. : (418) 544-0327 • Téléc. : (418) 544-7153

## Certificat de mérite ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Remettre un certificat aux élèves dans le but de les motiver. Ce document, sur lequel sont représentés quatre animaux différents choisis pour leurs qualités particulières, est remis à chaque étape. Les élèves doivent s'autoévaluer en cochant le ou les animaux qui les représentent le mieux. Ces animaux sont énumérés ci-dessus, soit :

- 1- **La girafe** : silencieuse durant les explications;
- 2- **L'éléphant** : excellente mémoire, car il n'oublie pas son costume d'éducation physique;
- 3- **L'oiseau sauvage** : collaboratrice au sein d'un groupe;
- 4- **Le gorille** : pacifique et sociable, il sait s'amuser.

**Diane Dubeau**

École Gentilly, Longueuil (Montérégie)  
Tél. : (450) 468-1267 • Téléc. : (450) 468-5771

# Entraînement

## Ottawa en vélo ♦ 6<sup>e</sup> année



Planifier avec les élèves quatre jours de vélo et de camping à Ottawa pour le mois de juin. Débuter le projet à la mi-janvier en travaillant en groupe, avec la collaboration de personnes-ressources (nutritionniste, infirmière et travailleuse sociale) sur différents volets : la nutrition, le tabagisme, les principes d'entraînement, la sécurité à vélo, etc. Réunir les participants une à deux fois par semaine pour un entraînement particulier. En mai, effectuer une sortie à vélo d'au moins 40 km afin d'évaluer la condition physique des participants. L'élève doit démontrer des capacités physiques suffisantes pour participer au projet. Celui-ci permet au titulaire de classe d'intégrer les matières scolaires avec l'activité physique.

**Marc Jazienicki**

École Montpetit, Saint-Chrysostôme (Montérégie)  
Tél. : (450) 826-3266 • Téléc. : (450) 826-3563

## En route pour le Mont-Washington ♦ 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année



Offrir aux élèves un programme d'entraînement à effectuer durant les cours d'éducation physique, la période du dîner et la fin de semaine, et ce, pendant les trois mois qui précèdent une sortie au Mont-Washington. Les activités proposées au programme d'entraînement sont la course, le saut à la corde, le vélo et la randonnée pédestre. Trois périodes d'entraînement hebdomadaires sont prévues à l'école en plus de celles qui sont prévues les fins de semaine. Chaque élève possède un carnet d'entraînement où il note les activités pratiquées, la durée de celles-ci ainsi que la distance parcourue. Ce projet permet d'acquérir un bel esprit d'équipe et d'entraide.

**Gilbert Ash, Dominique Fauteux, Yolaine Tétrault et Jacques Quintin**

École Notre-Dame du Sacré-Cœur, Weedon (Estrie)  
Tél. : (819) 877-2933 • Téléc. : (819) 877-3131

## Club de jogging ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Offrir aux élèves la possibilité d'entrer au gymnase plutôt que d'attendre à l'extérieur le début des classes. Après quelques exercices d'échauffement, les élèves font des tours de gymnase au jogging sur une musique d'ambiance. Les élèves comptent eux-mêmes leurs tours. À la sonnerie de la cloche, ils fournissent leur résultat à l'éducateur physique qui le comptabilise sur ordinateur. Vers la fin de l'année, le workout est intégré à cette activité.

**Jocelyn Renaud**

École Voyageur Memorial, Mistissini (Nord du Québec)  
Tél. : (418) 923-3485 • Téléc. : (418) 923-3302

**Deux livrets sur l'éducation physique ♦ 6<sup>e</sup> année**

Aider l'élève à se préparer à une épreuve de cross-country à l'aide de deux livrets. Le premier, « La course à pied », sert à noter les périodes d'entraînement et traite de thèmes tels que l'endurance et la résistance. Le second, « Savais-tu que? », aborde des thèmes reliés à la santé, à l'importance d'être en bonne forme, au fonctionnement du cœur, etc. Ces livrets permettent à l'élève de lire et de réfléchir sur l'importance de l'éducation physique et ses bienfaits sur la santé. À chaque cours d'éducation physique, au moment du retour au calme, le groupe se rassemble pour discuter d'un des sujets inscrits dans les livrets.

**Michel Blouin**

École Sacré-Coeur-de-Jésus, Crabtree (Lanaudière)

Tél. : (450) 754-2877 • Téléc. : (450) 754-2887

# Récréation et heure du dîner

## Animation des récréations ♦ Primaire



Confier aux élèves plus âgés de l'école la responsabilité de faire bouger les jeunes à la récréation (animation par les élèves). Ces projets permettent de diminuer les conflits entre les élèves et de les rendre plus actifs physiquement. Ils permettent également aux élèves responsables de l'animation d'acquiescer de l'autonomie et du leadership.

### Première variante

Inviter, sur une base volontaire, des élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année à se regrouper en équipes de trois élèves chacune afin de planifier et d'animer chaque semaine quelques récréations des plus jeunes. Une formation leur est donnée (écoles Notre-Dame et L'Odyssee).

### Seconde variante

Inviter chaque classe, de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année, à déléguer deux élèves au comité des loisirs. Ceux-ci forment ainsi un comité responsable de la planification et de l'animation des récréations. Ils se rencontrent une fois par cycle pendant l'heure du dîner. Ces élèves choisissent les activités et agissent à titre de capitaine ou d'arbitre (école Du Maillon).

**Monique Durand**

École Notre-Dame  
Saint-Eustache (Laurentides)  
Tél. : (450) 473-2933  
Téloc. : (450) 473-6370

**Francine Thouin**

École Du Maillon  
Boulé (Abitibi-Témiscamingue)  
Tél. : (819) 787-6437  
Téloc. : (819) 787-6037

**Pierre Bussières**

École L'Odyssee  
Saint-Nicolas (Chaudière-App.)  
Tél. : (418) 831-4311  
Téloc. : (418) 831-5159

## Construction d'un village Inuit ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Mettre à la disposition des élèves, pendant les récréations, des pelles afin qu'ils les utilisent pour construire un village Inuit comprenant des habitations (igloos) et des sculptures. Cette activité fait appel à leur créativité et à leur sens artistique tout en les gardant actifs. Tous ont la chance de participer à l'activité selon l'horaire établi pour les classes.

**Maurice Savoie**

École Maribel, Sainte-Marie-de-Beauce (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 387-6616 • Téloc. : (418) 387-6880

## Le Club des « récrés branchées » ♦ Primaire



Former un club dans le but de contrer les comportements violents et indésirables pendant l'heure du midi. L'élève est invité à prendre part à différentes activités animées par des compagnons et des compagnes et supervisées par des spécialistes en loisir et en éducation physique. La participation des élèves est stimulée par la remise d'un certificat qui vise à souligner l'esprit sportif et le comportement exemplaire.

**Martine Le Marquand**

École du Sacré-Cœur, Buckingham (Outaouais)  
Tél. : (819) 986-8296 • Téloc. : (819) 986-2891

## Centre de « crazy carpet » ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Aménager une montagne de neige à une extrémité de la cour d'école. Pendant les récréations, inviter les enfants à venir glisser selon un horaire déterminé pour permettre la rotation des classes et éviter la congestion du site.

**Maurice Savoie**

École Maribel, Sainte-Marie-de-Beauce (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 387-6616 • Téléc. : (418) 387-6880

## As-tu joué pendant 30 minutes aux récréations aujourd'hui? ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Installer des affiches dans l'école avec le slogan « As-tu joué pendant 30 minutes aux récréations aujourd'hui? » ou « As-tu profité des récréations pour bouger aujourd'hui? ». Il s'agit d'un moyen supplémentaire pour faire prendre conscience aux élèves de l'importance d'utiliser les récréations pour bouger.

**Michel Poirier**

École St-Michel • Rougemont (Montérégie)  
Tél. : (450) 469-3918 • Téléc. : (450) 469-1617

## Les midis en forme ♦ 4<sup>e</sup> année



Faire suite au thème « effort physique » des cours d'éducation physique en invitant les élèves à participer, sur une base volontaire, à une activité extérieure axée sur l'endurance cardio-vasculaire (sans règles, ni compétition). Des activités comme une randonnée pédestre, un cross-country, un circuit d'hébertisme, du jogging, etc. sont organisées au parc municipal et dans un boisé près de l'école. Ces activités ont lieu à raison d'un midi par semaine.

**Hélène Desrochers**

École La Gentiane, Saint-Calixte (Lanaudière)  
Tél. : (450) 222-5722 • Téléc. : (450) 222-5709

## Le club des 100 ♦ 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à marcher rapidement ou à courir autour d'un grand terrain de baseball à la récréation du matin et pendant l'heure du dîner. L'objectif est de parcourir 100 km (260 tours) durant l'année scolaire. Des élèves responsables de l'activité observent et notent le nombre de tours pour chaque élève participant. La compilation des tours s'effectue chaque vendredi et est inscrite sous forme de graphique. À l'aide de son numéro confidentiel, l'élève peut constater sa progression par rapport aux objectifs d'étape. Ce projet permet d'offrir une activité différente à ceux qui n'aiment pas les jeux collectifs.

**Pierre Jacques**

École Clair Matin, Saint-Eustache (Laurentides)  
Tél. : (450) 472-3780 • Téléc. : (450) 472-6363

# Récréation et heure du dîner

## Animation de parcours dans la cour d'école ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à effectuer un ou des parcours aménagés dans la cour d'école et à inscrire la durée de l'exercice dans un carnet individuel. Le but visé par l'utilisation du carnet est de stimuler l'élève à répéter l'activité et de constater les progrès faits au regard de sa condition physique et de sa motricité. Ces parcours constituent une solution de rechange aux jeux traditionnels au moment de la récréation.

**Marc Cloutier**

École Sablon d'or, Lac-aux-sables (Centre-du-Québec)  
Tél. : (418) 336-2206

## Concours de saut à la corde, de aki, etc. ♦ 1<sup>re</sup> et 6<sup>e</sup> année



Organiser des concours de saut à la corde, de aki, de bâton du diable, de lancers au panier, d'échasses, de jonglerie, etc. pendant une période d'un mois au printemps. Les élèves s'entraînent et peuvent participer aux épreuves autant de fois qu'ils le veulent durant les récréations et l'heure du dîner. Les élèves de 6<sup>e</sup> année jugent les épreuves. À la fin du mois, un certificat est remis à ceux et celles qui ont remporté une épreuve pour chaque cycle ou chaque année d'études (niveau). Un certificat peut aussi être remis à tous les participants.

**Danielle Berberi**

École Le Tremplin, Saint-Victor (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 588-3948 • Téléc. : (418) 588-6748

## Activité de raquette ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Offrir aux dîneurs la possibilité de s'initier à la raquette et de participer à une randonnée durant les mois de janvier et février à raison de trois midis par semaine. Cette activité est supervisée par le professeur d'éducation physique et se déroule dans un grand parc près de l'école. C'est une occasion d'initier plusieurs élèves à la raquette.

**Henri Horbinia**

École St-Jean-de-Brébeuf, Masson-Angers (Outaouais)  
Tél. : (819) 986-5100 • Téléc. : (819) 986-2150

**Ballet jazz et vidéoclip** ♦ 2<sup>e</sup> cycle

Inviter les élèves à participer, après l'école, à une classe de ballet jazz dans le but de monter une chorégraphie en fonction d'un thème : une histoire policière avec la musique de la panthère rose, par exemple. À la fin des classes, la chorégraphie est filmée. Le montage et les effets spéciaux sont effectués par le spécialiste de la commission scolaire. Chaque participant reçoit une copie du vidéoclip produit. Cette activité stimule la créativité des jeunes et leur permet de jouer différents rôles (danseurs, comédiens, etc.).

**Gérald Laroche**

École St-Esprit, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5670 • Téléc. : (819) 822-6862

**C'est la fête** ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année

Inviter chaque classe à préparer une chorégraphie avec musique, incluant tous les éléments pratiqués depuis le début de l'année, par exemple : exercices de mobilité (roulades, déplacements), de locomotion (cylindre, poutre, échasses), de manipulation (foulard, ballon et bâton) et de coopération (pyramide, synchronisation). Chaque élève doit choisir un minimum de deux exercices à exécuter à l'intérieur d'une chorégraphie. Chaque classe monte sa propre chorégraphie.

**Suzanne Huberdeau**

École de l'Harmonie-Jeunesse, Sainte-Anne-des-Plaines (Laurentides)  
Tél. : (450) 478-4040 • Téléc. : (450) 478-1921

**Journée « portes ouvertes »** ♦ 1<sup>er</sup> cycle

Inviter les parents à participer à une période d'éducation physique avec leur enfant. La période est divisée en huit ateliers qui touchent les différents thèmes du programme que les parents et les enfants expérimenteront. Des capsules « santé » pour les parents sont également présentées sous forme de jeu-questionnaire. Une évaluation de la période est demandée aux parents. La participation de ces derniers varie entre 40 et 60 p. 100 selon les classes.

**Pierre Fortin**

École Alfred-Desrochers, Saint-Élie-d'Orford (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5680 • Téléc. : (819) 823-3213

**Carnaval défi plein air** ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année

Inviter tous les jeunes de l'école à participer à une journée plein air organisée par l'association étudiante. Chaque groupe d'élèves relève des défis qui exigent des habiletés physiques et manuelles ainsi que de la coopération. Par exemple, on organise des activités comme le **kin-ball en raquettes**, le **lancer de la balle de neige sur cible**, la **course sur glace à la « va comme je te pousse »**, la **glissade avec obstacles**, la **construction de monuments de glace avec thème**, la nomination de l'élève **aux joues les plus rouges de la classe**, etc.

**Association étudiante**

École Saint-Alexandre, Port-Cartier (Côte Nord)  
Tél. : (418) 766-2237 • Téléc. : (418) 766-2247

# Activité, journée ou sortie spéciales

## Journée sportive ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Inviter la soixantaine d'élèves de 6<sup>e</sup> année à se diviser en vingt équipes de trois personnes chacune, à choisir un pays qu'elles représenteront et à préparer une journée sportive pour tous les élèves de l'école. Pendant les semaines qui précèdent cette journée, chaque groupe devra planifier et effectuer l'organisation de son équipe : fabrication d'un drapeau, choix d'un cri de ralliement avec chorégraphie, articles d'identification, etc. Au moment de la journée sportive, les élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année sont répartis dans les vingt équipes coordonnées par les élèves de 6<sup>e</sup> et participent à dix épreuves sous la supervision des élèves de 6<sup>e</sup> année qui ont planifié cette journée :

- le « sprint »;
- le soccer;
- le marathon;
- le saut en longueur;
- le tennis : chaque joueur possède trois balles et doit réussir à les envoyer dans une poubelle;
- le dribble : chaque joueur doit contourner les cônes et lorsque la ligne d'arrivée est franchie, il doit exécuter une passe au joueur suivant;
- le frisbee : chaque joueur a trois essais et il doit lancer le frisbee dans un but de hockey;
- la course à relais;
- le lancer du poids;
- le ballon de plage : le ballon doit rester le plus longtemps possible dans les airs sans que la même personne ne le touche deux fois de suite.

Cette activité permet aux élèves de 6<sup>e</sup> année d'acquérir beaucoup d'autonomie parce qu'ils prennent en charge en bonne partie l'organisation de cette activité. Les enseignants offrent leur aide pour la supervision des différentes épreuves.

**André Berthiaume**

École Ami-Joie et Des Grès, Saint-Étienne-des-Grès (Mauricie)  
Tél. : (819) 535-3161 • Téléc. : (819) 535-3341

## Vélo plus ♦ 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à participer à une journée de vélo. En avant-midi, les élèves sont initiés aux techniques de base et reçoivent les conseils de sécurité à respecter (programme VÉLO EXPERT). En après-midi, ils participent à une expédition à vélo de 12 km pour les élèves de 4<sup>e</sup> année et de 35 km pour ceux de 6<sup>e</sup> année. Le parcours emprunté par les élèves de 6<sup>e</sup> année les mène à une base de plein air où ils passent la nuit et participent à une journée d'activités le lendemain. Ce projet permet aux jeunes d'acquérir des compétences et d'adopter des comportements sécuritaires à vélo.

**Pierre Fortin**

École Alfred-Desrochers, Saint-Élie-d'Orford (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5680 • Téléc. : (819) 822-3213

# Activité, journée ou sortie spéciales

## Spectacle de cirque ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Faire découvrir le monde du cirque (jonglerie, danse, chorégraphie, gymnastique, manipulation d'objets, etc.) aux élèves en leur offrant une nouvelle activité parascolaire ou à l'occasion des cours d'éducation physique. Les élèves sont invités à venir améliorer leurs habiletés pour être en mesure de présenter un spectacle devant leurs parents, le personnel et les autres élèves de l'école à la fin de l'année scolaire. Cette activité est novatrice et intègre diverses spécialités au primaire. Le projet de spectacle permet de développer la créativité et de connaître le sentiment d'appartenance.

### Henri Porlier

École Le Bois-Vivant  
New-Richmond  
(Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine)  
Tél. : (418) 392-4350  
Téléc. : (418) 392-4906

### France Richer

École Ste-Madeleine  
Vaudreuil-Dorion (Montréal)  
Tél. : (450) 455-9335  
Téléc. : (450) 455-7450

### Marie Sansfaçon

École St-Pie X  
Papineauville (Outaouais)  
Tél. : (819) 427-5576  
Téléc. : (819) 427-8492

## Mission d'hiver dans Lanaudière ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Faire participer les élèves à une mission en leur faisant passer des épreuves d'une mission particulière dans le cadre d'un camp d'hiver thématique. Cette mission peut être le « sauvetage des victimes d'un écrasement d'avion » ou « marche sur les traces d'un yéti ». À travers le thème exploité, les élèves s'initient à différentes activités sportives telles que le ski de fond, la raquette, l'orientation, la randonnée en forêt, le hockey-bottine, le ballon-balai, le patinage, la glissade en tube, etc. L'activité permet aux élèves de vivre un séjour différent où l'imaginaire et la créativité sont au rendez-vous.

### Michel Jasmin et Ruth Phaneuf

École Saint-Joseph, Saint-Paul-d'Abbotsford (Montréal)  
Tél. : (450) 379-5674 • Téléc. : (450) 379-5935

# Mois de l'éducation physique et du sport étudiant

## Projet cirque ♦ 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année



Initier les élèves de 2<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup> année aux différentes techniques de jonglerie, de gymnastique et d'acrobatie pendant les cours d'éducation physique. Ensuite, regrouper les élèves intéressés à venir parfaire leurs techniques pendant les activités du midi pour ensuite préparer un spectacle de cirque, qui sera présenté devant les parents et les amis comme activité du MEPSÉ. Ces élèves participent également à la conception des décors, des costumes et au choix musical. Cette activité laisse place à l'autonomie et à l'initiative des élèves.

**Benoît Quintin**

École Chabanel, Iberville (Montérégie)  
Tél. : (450) 347-1327 • Téléc. : (450) 347-6357

## Les défis de la « récré » ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Proposer aux élèves différents défis (saut à la corde, lancer de précision du ballon avec le pied, course d'endurance, etc.) qu'ils doivent relever dans la cour d'école au moment des récréations durant le mois de mai. Pour chaque défi relevé, les élèves méritent un billet pour le tirage hebdomadaire de différents prix de participation (ballon de basket-ball, t-shirt, corde à sauter, gourde, etc.). Chaque élève qui a réussi à relever son défi est invité à apposer sa signature sur une affiche géante.

**Eric Yockell**

École Les Bourlingueurs, La Prairie (Montérégie)  
Tél. : (450) 632-8880 • Téléc. : (450) 632-5580

## Attention, ça va sauter! ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Profiter du MEPSÉ pour organiser une semaine active en proposant une activité différente chaque jour. La semaine peut être organisée comme suit :

**lundi** – Inviter tous les élèves à additionner le nombre de sauts à la corde effectués pendant l'activité afin d'atteindre un objectif déterminé pour l'école;

**mardi** – Organiser une chasse au trésor ou un rallye dans un parc;

**mercredi** – Organiser une séance de danse aérobique pendant une récréation prolongée (30 minutes);

**jeudi** – Mettre sur pied un tournoi de kin-ball;

**vendredi** – Planifier une partie de balle donnée opposant les élèves et les enseignants et un concours de hoola-hoop sur musique.

**Robert Pineault**

École des Beaux-Séjours, Rimouski (Bas-Saint-Laurent)  
Tél. : (418) 724-3564

## Mois de l'éducation physique et du sport étudiant

### Quatre activités pour le MEPSE ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à participer à une période hebdomadaire d'activité physique animée par leur titulaire durant quatre semaines, en plus de leur période habituelle d'éducation physique. Des élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année qui ont reçu une formation en leadership ont préparé différentes activités : le lancer sur les cibles, la course, le saut à la corde et la course d'obstacles. Ce projet permet une saine compétition et favorise le sentiment d'appartenance. Il permet aussi au titulaire de voir ses élèves dans un contexte autre que celui de la classe.

**Ginette Mathieu**

École Étincelle-4-Saisons, Sainte-Foy (Québec)

Tél. : (418) 871-6415 • Téléc. : (418) 871-2591

### Capsule santé ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Sensibiliser les élèves de l'école à différents thèmes tels que l'alimentation, le tabagisme, la relaxation, le sommeil, l'esprit sportif, etc. par l'intermédiaire de capsules santé présentées durant le mois de l'éducation physique et du sport étudiant. Au retour de chacune des récréations, un enseignant ou un élève est désigné pour lire une capsule santé qui est par la suite affichée au tableau.

**Carmen Jean**

École De La Rivière, Sainte-Angèle (Bas-Saint-Laurent)

Tél. : (418) 775-5500 • Téléc. : (418) 775-5556

# Amenagements

## Mur d'escalade ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Aménager un mur d'escalade.

Première variante : La montagne est là

Utiliser le mur du gymnase où se trouvent les espaliers (trois) pour aménager un mur d'escalade (longueur de 80 pi, hauteur de 9 pi) avec des cordes, des anneaux, des bancs, des poutres, des échelles et des dessins de montagnes au mur. C'est un projet collectif dont les élèves peuvent grandement profiter (école de La Source).

Seconde variante : Mur d'escalade

Réaménager le théâtre (scène) du gymnase en mur d'escalade. Des dessins de montagnes ont aussi été peints sur le mur par les élèves. Ce mur peut être utilisé par les élèves qui sont en attente au moment des jeux collectifs. Ainsi, tout le monde est actif (école Saint-Charles).

Troisième variante : Mur d'escalade

Aménager un mur d'escalade à partir d'éléments tels qu'un cylindre à grimper, des échelles souples ou triangulaires et un filet à grimper en nylon. Le mur doit être de couleur attrayante. Il suscite l'intérêt des élèves par le défi qu'il présente (école Dollard).

Quatrième variante : Mur d'escalade à peu de frais

Aménager un mur d'escalade avec des pattes de pupitre d'école en érable à recycler. Passer la toupie sur les pattes pour créer des rainures qui facilitent la préhension, percer trois trous avec précision pour la pose et les peinturer de différentes couleurs (quatre couleurs sur la même patte). Appliquer les pattes parallèlement au mur et les visser. Placer des tapis de gymnastique sur le plancher près du mur. L'application des couleurs sur les pattes permet de donner des consignes aux élèves et d'ajouter de la variété. Par exemple, leur demander de poser les mains et les pieds sur des couleurs différentes (école Charles-Rodrigue).

**Denis Rivest**

École de La Source  
Varenes  
(Montréal)  
Tél. : (450) 652-5676  
Télec. : (450) 652-3065

**Jean Robison**

École Charles-Rodrigue  
Lévis  
(Chaud.-App.)  
Tél. : (418) 838-8571  
Télec. : (418) 838-8304

**Claude Picard**

École Saint-Charles  
Drummondville  
(Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 474-0702  
Télec. : (819) 474-0790

**Denis Jacob**

École Dollard  
Cap-de-la-Madeleine  
(Mauricie)  
Tél. : (819) 376-3443  
Télec. : (819) 376-3460

## Sentier de plein air et d'interprétation de la nature

### ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Aménager un sentier d'interprétation de la nature dans un boisé près de l'école. Y installer des cabanes d'oiseaux et des panneaux d'interprétation qui offrent de l'information sur l'environnement. Inviter les élèves à pratiquer différentes activités telles que le cross-country, la course à pied, le ski de fond, etc. Ce sentier permet d'initier les élèves au ski de fond, une activité peu pratiquée au primaire.

**Claude Picard**

École Saint-Étienne, Drummondville (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 474-0713 • Téléc. : (819) 474-0798

# Aménagements

## Décoration du gymnase et des vestiaires ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Inviter les élèves à faire des esquisses illustrant des sports (basket-ball, soccer, etc.) qui les intéressent et, après l'approbation de la direction, leur offrir la possibilité de les peindre sur les murs du gymnase et des vestiaires avec l'aide de leurs parents. La direction s'engage à fournir le matériel nécessaire. L'image du gymnase est ainsi modifiée et il devient un lieu agréable et invitant.

**Bernard Dubé**

École de l'Arc-en-Ciel, Luceville (Bas-Saint-Laurent)  
Tél. : (418) 739-4214 • Téléc. : (418) 739-5362

## La jungle ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Transformer, durant un mois, le gymnase en jungle. Au moyen d'équipement, de matériel, de décorations et de musique de circonstance, créer diverses situations d'apprentissage et éveiller l'imaginaire des élèves en leur permettant de jouer différents rôles (animaux, personnages tels qu'Indiana Jones, etc.). Le tout peut être agrémenté de bruits de la jungle. Tous les thèmes du programme d'éducation physique peuvent être exploités avec cette ambiance. Cette activité permet de développer la créativité des élèves.

**Gérald Laroche**

École Saint-Esprit, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5670 • Téléc. : (819) 822-6862

## Approche « marketing » de l'éducation physique ♦ Primaire



Aménager et décorer le gymnase en fonction de thèmes à la mode tels que le Cirque du soleil, les douze travaux d'Astérix, les aventures de Tintin, etc. Chaque éducatif, rattaché à un sport ou à une activité, peut être renommé avec des titres accrocheurs comme le lancer des menhirs, l'escalade du Mont Olympe, etc. Ajouter de la musique de circonstance pour la durée de l'activité. Une autre musique peut indiquer le moment où l'on doit changer d'éducatif. Le gymnase devient un lieu magique et stimulant.

**Marie-Christine Lemay**

École Des Trois-Sources, Châteauguay (Monterégie)  
Tél. : (514) 731-4689 • Téléc. : (450) 659-2894

## Course

La traversée du Canada ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année

Inviter les élèves à traverser le Canada en faisant du jogging. Dessiner une immense carte du Canada où la distance entre les grandes villes est inscrite et la placer bien en vue dans l'école. Chaque semaine, le titulaire cumule les kilomètres parcourus par ses élèves et les inscrit sur la carte. Les parents peuvent également participer au projet en venant courir avec leurs enfants et en inscrivant leur distance.

**Louise M. Boudrias**

École Le Sentier, Sainte-Thérèse (Laurentides)  
Tél. : (450) 433-5515 • Téléc. : (450) 433-5516

Venez courir avec nous! ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année

Inviter les élèves à participer à une course

Première variante : Mini-marathon

Organiser un mini-marathon dans les rues de la ville. Les élèves du premier cycle courent sur une distance d'un kilomètre et ceux du second cycle, de trois kilomètres. Les élèves s'entraînent au début de chaque cours d'éducation physique et sont invités à courir durant leurs moments libres. Les élèves sont sensibilisés à l'importance de l'échauffement et d'une saine alimentation. Chaque élève peut inviter ses parents à participer au mini-marathon (école Curé-Brassard).

Seconde variante : Kilomètre de la santé et de l'environnement

Inviter tous les élèves des écoles primaires de la commission scolaire et l'ensemble de la population à participer à cet événement de course et de marche qui est reconnu comme la plus grande activité de masse dans la région. Pour participer au volet course, les participants doivent avoir rempli leur passeport, ce qui nécessite de leur part d'avoir parcouru au moins 18 km à la marche ou à la course pendant dix-huit jours d'entraînement (école Mgr Fortier).

Troisième variante : Défi 1000 m

Inviter les groupes, à tour de rôle, à courir ensemble le 1000 m. Des parents bénévoles encadrent les jeunes pour l'échauffement, comptent les tours effectués, et inscrivent l'ordre d'arrivée et le temps du participant sur un carton. Les élèves reçoivent un certificat où leur temps est inscrit. La participation est volontaire. Le taux de participation est calculé pour chaque niveau. Les trois niveaux ayant le plus haut taux de participation obtiennent un trophée qui revient d'année en année (école St-Alphonse).

**Gilles Chabot**

École Curé-Brassard  
Nicolet  
(Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 293-2185  
Téléc. : (819) 293-8540

**Serge Plante**

École Mgr Fortier  
Saint-Georges  
(Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 228-5469  
Téléc. : (418) 226-2470

**Sylvie Flibotte**

École Saint-Alphonse  
Saint-Alphonse-de Granby  
(Montréal)  
Tél. : (450) 375-4701  
Téléc. : (450) 375-3080

# COURSE

## La Coupe des coureurs ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Inviter les élèves à participer aux trois épreuves de la Coupe des coureurs (une par saison, sauf l'été). L'épreuve automnale est une course de **800 m** autour de l'école. L'épreuve hivernale consiste en un **biathlon** combinant la course et les tirs de balles de neige. L'épreuve printanière est la « course en forme » pour célébrer l'arrivée du printemps et consiste en une **course à relais** par équipes de quatre élèves chacune.

**Martin Guindon**

École Joli-Bois, Sainte-Sophie (Laurentides)  
Tél. : (450) 431-0640 • Téléc. : (450) 431-1871

## Club du kilomètre ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Inviter les enfants, les enseignants et les parents à venir marcher ou courir et à s'inscrire au club du kilomètre pour devenir en forme. Sous la supervision du professeur d'éducation physique et des membres du comité des sports, cette activité complémentaire se déroule à l'automne et au printemps sur une période d'un mois, à raison de deux fois par semaine, pour un total de huit rencontres par saison. Les enfants, les enseignants et les parents sont invités à s'inscrire à chaque rencontre et à participer, selon leurs capacités (marche ou course), à l'atteinte de l'objectif de 2000 km par saison. Le taux de participation par classe est calculé. Cette activité peut devenir un moyen de financement grâce aux commanditaires trouvés pour les kilomètres parcourus.

**Marc Perron**

École Hélène-Boullé, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 823-3233 • Téléc. : (819) 823-3220

## Défi jogging ♦ Maternelle à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à relever le Défi jogging, qui se déroule pendant trois jours. Chaque jour, tous les élèves de la classe doivent courir pendant dix minutes. L'enseignant cumule le nombre de tours effectués par ses élèves. Après les trois jours, la classe qui a fait le plus grand nombre de tours est déclarée gagnante. Il y a une classe gagnante pour chaque niveau. Les résultats sont affichés sur un immense tableau après chacune des journées du défi.

**Yvon Drouin**

École Les Terrasses, Trois-Rivières Ouest (Mauricie)  
Tél. : (819) 374-1835 • Téléc. : (819) 374-6384

# Saut à la corde

## Club de saut à la corde « Les sauterelles » ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Former un club de saut à la corde dont la gestion est assumée par les membres du comité du sport étudiant. Les entraînements ont lieu pendant l'heure du dîner et après les cours. Les participants ont accès à de l'équipement comme le tremplin, les cordes simples, les cordes doubles, etc. Plusieurs parents collaborent à cette activité.

**Yves Gauthier**

École Saint-Alexandre, Saint-Alexandre (Montérégie)  
Tél. : (450) 347-1376 • Téléc. : (450) 347-1247

## Corde à danser. On y va. Youppi! ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Animer la cour d'école par une activité de saut à la corde, le matin avant le début des cours. Des cordes longues sont utilisées et ce sont les élèves de 6<sup>e</sup> année qui les font tourner. Cette activité est encadrée par les élèves de 6<sup>e</sup> année, un titulaire et l'éducateur physique.

**Michel Leclerc**

École Ste-Thérèse, Drummondville (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 474-0721 • Téléc. : (819) 474-0796

## Super journée « Sautons en cœur » ♦ Primaire



Organiser différentes activités de saut à la corde pour l'événement « Sautons en cœur ».

Première variante : Musique

Inviter les élèves à venir sauter à la corde avec leurs parents au rythme de musique qu'ils ont eux-mêmes choisie (école Étincelle-4-saisons).

Seconde variante : Différents mouvements

Inviter les élèves à utiliser une ou deux cordes courtes ou longues et leur demander de créer des mouvements différents qui peuvent même être exécutés sur une trampoline (école CMI).

Troisième variante : Ateliers

Sauter en équipe durant une heure. Au cours de cette période, un membre de l'équipe doit toujours sauter. L'équipe doit participer à différents ateliers. L'élève est invité à trouver un commanditaire et il peut recevoir un prix selon le montant qu'il a recueilli (école Saint-Alexandre).

**Stéphanie Cousin**

École CMI, Trois-Rivières  
(Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 379-3223  
Téléc. : (819) 379-3226

**Yves Gauthier**

École Saint-Alexandre  
Saint-Alexandre (Montérégie)  
Tél. : (450) 347-1376  
Téléc. : (450) 347-1247

**Ginette Mathieu**

École Étincelle-4-Saisons  
Sainte-Foy (Québec)  
Tél. : (418) 871-6415  
Téléc. : (418) 871-2591

PRIMAIRE

# Saut à la corde

## La classe « la plus sautée » de l'école ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à sauter à la corde. À la suite d'une démonstration, par exemple par un champion de saut à la corde, lancer un concours qui vise à déterminer la classe « la plus sautée » de l'école. Chaque classe doit comptabiliser le nombre de sauts à la corde effectués par les élèves durant trente minutes. Les jeunes sont placés en équipes de deux élèves chacune; l'un compte les sauts que l'autre exécute et vice versa. La classe qui cumule la moyenne la plus élevée (total de sauts par rapport au nombre d'élèves) est déclarée gagnante. Cette activité traditionnellement réservée aux filles motive les garçons de tous les niveaux à y prendre part.

**Jean-Pierre Dumont**

École Du Vallon, Gatineau (Outaouais)

Tél. : (819) 246-1992 • Téléc. : (819) 246-3992

# Enseignants, et élèves enseignantes

## Rencontres amicales de hockey ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Inviter les élèves d'une même année (niveau), leurs enseignants et le directeur d'école à former deux équipes qui s'affrontent au cours d'une partie de hockey amicale, une fois par semaine. D'une semaine à l'autre, inviter les élèves des autres années.

**Jacques Tétreault**

École St-Gabriel, Thetford Mines (Chaudière-Appalaches)

Tél. : (418) 335-2110 • Téléc. : (418) 335-9505

## Rencontres sportives amicales ♦ 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année



Inviter les élèves à se mesurer aux enseignants au cours de rencontres sportives amicales (qui changent selon la saison) de soccer, de flag-football ou de hockey à pied, dans la cour de récréation. Les élèves de l'école sont invités à venir encourager les équipes. Cette activité se déroule pendant l'heure du dîner. Elle crée de l'émulation même chez les non-participants, qui sont enclins par la suite à pratiquer ces activités.

**Michel Gagnon**

École Val-Marie, Cap-de-la-Madeleine (Mauricie)

Tél. : (819) 379-8040 • Téléc. : (819) 378-8559

## Santé

**Bouger au quotidien, ça fait du bien!** ♦ 6<sup>e</sup> année

Instaurer un programme qui permet à trois professionnels de mettre en commun leur expertise tout au long de l'année. L'éducateur physique sensibilise les élèves à la nécessité de faire de l'activité physique, non seulement pendant les périodes d'éducation physique, mais également durant leur temps de loisirs. Deux autres professionnels complètent l'information en abordant des sujets connexes : l'infirmière du CLSC travaille sur les notions d'estime de soi et de respect des différences corporelles alors que la nutritionniste de la commission scolaire traite de l'importance d'adopter une saine alimentation. Certaines notions sur l'activité physique et la nutrition sont intégrées à des matières comme le français et les mathématiques. Enfin, une invitation est lancée aux parents afin qu'ils participent avec leurs enfants à trois soirées de volley-ball où les différentes notions apprises au cours du programme sont réitérées. Le programme se déroule tout au long de l'année et permet une meilleure intégration des concepts abordés par les différents professionnels.

**Mylaine Cardin**

École Spring Garden, Dollard-des-Ormeaux (Montréal)  
Tél. : (514) 697-6767 poste 1210 • Téléc. : (514) 697-4972

**Expo-santé** ♦ 2<sup>e</sup> cycle

Transmettre aux élèves des notions de physiologie, de cardiologie et de nutrition dans le cadre du cours d'éducation physique. Les élèves sont invités à former des équipes de six personnes chacune et à présenter un projet. L'équipe doit ensuite monter un kiosque d'information sur un thème déterminé au préalable (par exemple, nutrition, protection solaire, musculation, etc.). Lors de la journée d'exposition, inviter les parents, les enseignants et les élèves à visiter les kiosques et à expérimenter les différentes activités.

**Christine Granger**

École Philippe-Morin, Lachine (Montréal)  
Tél. : (514) 595-2062 • Téléc. : (514) 595-2062

**Sommet de la santé** ♦ 1<sup>re</sup> à 4<sup>e</sup> année

Fournir à chaque élève un cahier santé présentant quatre thèmes : la structure et les fonctions du corps humain, la nutrition et l'apport énergétique, l'activité physique et la dépense énergétique ainsi que les situations d'urgence. Durant la période d'éducation physique, consacrer huit minutes à la présentation d'un des thèmes. Quatre fois par année, inviter les parents à participer à un « sommet sur la santé ». Une présentation de l'un des thèmes du cahier leur est faite et ils peuvent partager une activité physique avec leur enfant, par exemple du workout.

**Maurice Savoie**

École Maribel, Sainte-Marie-de-Beauce (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 387-6616 • Téléc. : (418) 387-6880

## La mémoire et la concentration ♦ 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année



Expliquer aux élèves l'emplacement des zones de la mémoire et de la concentration à l'aide d'un dessin illustrant le cerveau humain, pendant la détente. Par la suite, inviter les élèves à pratiquer des exercices de concentration et de mémoire à l'aide de feuilles explicatives. Terminer l'activité en précisant la façon dont l'exercice physique peut être un des moyens à utiliser pour améliorer la mémoire et la concentration. L'élève prend conscience des possibilités de son cerveau et prend confiance en lui pour l'élaboration de stratégies d'apprentissage axées sur la mémorisation et la concentration.

**Diane Dubeau**

École Gentilly, Longueuil (Montérégie)

Tél. : (450) 670-1267 • Téléc. : (450) 468-5771



# Idées d'activités physiques pour les jeunes . du **secondaire**

Jeux .....	page 40
Augmentation du temps actif .....	page 43
Motivation .....	page 44
Entraînement .....	page 46
Filles .....	page 47
Activité, journée ou semaine spéciales .....	page 49
Santé .....	page 53
Mois de l'éducation physique et du sport étudiant .....	page 54
Aménagements .....	page 55
Activités interdisciplinaires .....	page 56
Adaptation scolaire .....	page 57
Plein air .....	page 58

**Katar** ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire

Inviter deux équipes de trois joueurs chacune à s'affronter au katar (sport du Laôs) sur un terrain de badminton. L'enjeu est de projeter, de l'autre côté du filet, avec une partie du corps, sauf les mains, un ballon de bambou. Chaque équipe doit toucher au maximum trois fois au ballon avant de le traverser de l'autre côté du filet. Les trois touches peuvent être effectuées par le même joueur.

**Denis Taillefer**

Externat Sacré-Cœur, Rosemère (Laurentides)  
Tél. : (450) 621-6720 • Téléc. : (450) 621-1525

**La forteresse de quilles** ♦ 1<sup>er</sup> cycle

Inviter les élèves à jouer au drapeau modifié. Les membres de deux équipes portent des foulards de couleur distincte dans le dos. Chaque équipe possède une zone dans laquelle se trouve une quille par joueur et un drapeau. Les joueurs d'une même équipe doivent réussir à aller chercher toutes les quilles de l'équipe adverse en conservant leur foulard. Une fois le tout réussi, l'équipe doit tenter de ramener le drapeau de l'équipe adverse dans sa zone. Les joueurs qui se font subtiliser leur foulard doivent prendre trois minutes de pause à l'extérieur du jeu. Si, pendant ces trois minutes, le drapeau n'est pas volé, ils doivent remettre une quille volée à l'équipe adverse pour récupérer un foulard et ainsi, revenir au jeu.

**Annie Grillet**

École secondaire Marguerite-de Lajemmerais, Montréal (Montréal)  
Tél. : (514) 596-5100 • Téléc. : (514) 596-5110

**Rondelle volante** ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire

Former deux équipes de sept joueurs chacune. Chaque équipe place, à une extrémité du terrain, un joueur qui tient un bâton debout sur une chaise. Le but du jeu est de faire progresser une rondelle de ringuette jusqu'à l'autre extrémité du terrain et de réussir à l'enfiler sur le bâton du joueur de son équipe, placé debout sur la chaise. En possession de la rondelle, les joueurs doivent s'immobiliser. Les jeunes ont démontré de l'intérêt pour cette nouvelle activité.

**Geneviève Pépin et Caroline Denis**

École secondaire Les Seigneuries, Saint-Pierre-les-Becquets (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 263-2323 • Téléc. : (819) 263-2140

**Création et découverte** ♦ 3<sup>e</sup> secondaire

Inviter chaque élève à créer une nouvelle activité soit en modifiant une ancienne activité ou en combinant plusieurs activités. Par la suite, en équipes de huit à dix élèves, poursuivre le développement de la meilleure idée du groupe. Chaque équipe devra faire expérimenter l'idée qu'elle a trouvée aux autres groupes.

**Jean-Paul Lussier**

Polyvalente Hyacinthe-Delorme, Saint-Hyacinthe (Monterégie)  
Tél. : (450) 773-8401 • Téléc. : (450) 773-6876

## Volley modifié



### Première variante : Volley-kin ♦ Secondaire

Inviter les élèves à venir jouer au kin-ball sur un terrain de volley-ball muni d'un filet de badminton. Le nombre de touches est illimité et celles-ci peuvent être faites avec toutes les parties du corps. Les touches successives sont permises. L'équipe qui laisse tomber le ballon au sol donne un point à l'autre équipe (école secondaire Montignac).

### Seconde variante : Volley géant ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire

Séparer le gymnase double en deux et former deux équipes d'une trentaine d'élèves de 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire chacune. Jouer au volley-ball en utilisant un gros ballon de plage. Une équipe marque un point lorsque l'équipe adverse laisse tomber le ballon au sol. Le contact du ballon avec le plafond et les murs est permis. Ce jeu favorise la participation des élèves puisqu'il est facile et comporte peu de règles (école secondaire Monique-Proulx).

**Aline Mercier**  
École secondaire Montignac  
Lac-Mégantic (Estrie)  
Tél. : (819) 583-3023  
Télé. : (819) 583-0890

**Denis Vaudreuil**  
École secondaire Monique-Proulx  
Warwick (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 358-6885

## Croball ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Permettre à deux équipes de quatorze joueurs chacune (cinq avants, trois demies, cinq arrières et un gardien de but) de s'affronter sur un terrain de soccer extérieur dans une partie de croball. Le but du jeu est de compter des points dans le camp adverse en faisant progresser le ballon de n'importe quelle façon (courir avec le ballon, le botter, le passer, dribbler, etc.). Pour arrêter le porteur de ballon, le toucher avec une main. Lorsqu'il est touché, il demande une zone de protection de 3 mètres pour passer, botter ou dribbler le ballon. Dans la zone défensive, les passes doivent se faire vers l'avant, alors qu'en zone offensive, elles doivent être faites de façon latérale ou vers l'arrière. Pour compter un but, il est possible de traverser la ligne du fond avec le ballon (un point), de botter le ballon et ainsi le passer à un coéquipier dans la zone adverse (deux points), de botter le ballon dans le but de soccer (trois points) ou de botter le ballon entre les deux antennes du terrain de football (un point). La réaction des élèves envers ce jeu est très positive.

**Jean Croteau**  
École d'éducation internationale, Saint-Hubert (Montréal)  
Tél. : (450) 678-7481 poste 328 • Téléc. : (450) 678-3299

## Basket à roulettes ♦ 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire



Former deux équipes de cinq joueurs chacune. Les élèves jouent au basket-ball assis sur une planche à roulettes. Ils se déplacent avec les bras ou les jambes et essaient de lancer au panier et de marquer des points. Ils doivent obligatoirement demeurer assis sur leur planche et n'ont pas le droit de se lever durant le jeu.

**Janie Croteau et Normand Thibodeau**  
École secondaire Les Seigneuries, Saint-Pierre-les-Becquets (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 263-2323 • Téléc. : (819) 263-2140

## Basket-quilles ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer à un concours de tir au panier pendant l'heure du midi. Le but du jeu est de lancer un ballon au panier, comme au basket-ball, et de compter des points comme aux quilles de la façon suivante :

- le premier lancer réussi à partir de la ligne de lancer franc compte pour un abat;
- le retour du premier lancer (si manqué) équivaut à une réserve;
- le retour du deuxième lancer (si manqué) compte pour 9-0;
- le retour du troisième lancer (si manqué) équivaut à 8-0;
- et ainsi de suite jusqu'à 0-0.

Comme aux quilles, l'élève peut améliorer sa moyenne d'une partie à l'autre.

### **Paul-André Dupont**

École secondaire Louis-Cyr, Napierville (Montréal)  
Tél. : (450) 245-3834 • Téléc. : (450) 245-7373

# Augmentation du temps actif

## Concentration en éducation physique et en sport ♦ 1<sup>re</sup> à 2<sup>e</sup> secondaire



Offrir aux élèves la possibilité de participer à la concentration en éducation physique et en sport où ils auront six périodes d'éducation physique par cycle de neuf jours. Pour réussir à accumuler ces périodes, l'élève ne participe pas aux cours de musique, d'informatique et de technique de travail scolaire. Ce programme permet l'apprentissage d'activités telles que le tennis, la musculation, la course à pied, la course d'orientation, le ski de fond et des activités sur glace. L'apprentissage et le perfectionnement de sports plus traditionnels comme le basket-ball, le soccer et le badminton sont également au programme.

**Yanik Lefebvre**

École secondaire La Poudrière, Drummondville (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 474-0757 • Téléc. : (819) 474-0826

## Option sports collectifs ♦ 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire



Offrir aux élèves la possibilité de participer à une option complémentaire en éducation physique qui leur permet de cumuler dix périodes d'éducation physique pendant un cycle de neuf jours. L'objectif général est d'acquérir et de développer, de façon importante chez les élèves, des habiletés en sports collectifs, des compétences en leadership, en communication, en résolution de problèmes en groupe, en traitement des blessures sportives et des connaissances en physiologie et en nutrition.

**Mario Sévigny**

École secondaire La Poudrière, Drummondville (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 474-0757 • Téléc. : (819) 474-0826

## Marathon sportif de 50 heures pendant 8 semaines

♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter tous les élèves à participer à un marathon. Durant huit semaines, les élèves doivent comptabiliser, à l'aide d'une grille, toutes les activités physiques qu'ils pratiquent à l'école, à la maison, dans les installations de la municipalité, etc. et obtenir une signature pour validation. Ceux qui réussissent à accumuler au moins cinquante heures durant la période prévue peuvent participer au tirage d'un panier sportif d'une valeur de 300 \$, gracieuseté d'un magasin de sport. Des règlements particuliers s'appliquent à ce marathon (un minimum de deux heures par semaine doit être fait pendant l'heure du dîner et un maximum de quatre heures par activité dans une même semaine). Différentes activités sont reconnues et comptent pour le marathon.

**Sabin Fortin**

Porte-du-Nord, Chibougamau (Nord du Québec)  
Tél. : (418) 748-7621 • Téléc. : (418) 748-4748

## Actifor ♦ 1<sup>re</sup> secondaire



Inviter les élèves à pratiquer au moins deux activités physiques par semaine en plus de leurs cours d'éducation physique et les inscrire sur la fiche « Actifor ». Chaque semaine, les élèves doivent remplir et remettre leur fiche à l'éducateur physique. Celle-ci vaut 10 p. 100 de la note finale. Un prix par groupe est tiré parmi tous les élèves qui ont bien rempli la fiche.

**Stéphane Guilbert**

École secondaire Mont-Bénilde, Bécancour (Mauricie)  
Tél. : (819) 222-5601 • Téléc. : (819) 222-5825

## Éducation à la santé ♦ 3<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à décrire leur semaine d'activité physique à l'aide d'un questionnaire. Accorder des points pour le retour du questionnaire et la qualité du travail, et non sur le nombre d'heures d'activité physique. Pour être inscrite, l'activité doit durer au moins vingt minutes et être d'une intensité minimale de 120 battements par minute. Ce questionnaire permet de dresser un portrait individuel de l'élève et, au besoin, de sensibiliser les élèves au volume d'activité physique pratiquée.

**Bernard Drolet et Guy Desgagnés**

Polyvalente des Quatre-Vents, Saint-Félicien (Saguenay-Lac-St-Jean)  
Tél. : (418) 679-2652 • Téléc. : (418) 679-8765

# Motivation

## Personnel actif et modèle ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Encourager un groupe d'enseignants à proposer des défis sportifs aux élèves. Les professeurs d'éducation physique s'assurent que ces défis amicaux, par exemple une partie de basket-ball, répondent à des objectifs de coopération, de plaisir et de camaraderie. Cette activité a un effet positif sur le climat de la classe. Elle constitue un moyen simple mais efficace de démontrer aux élèves que les enseignants savent rire et s'amuser.

**Mario Maccabée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

## Effort sportif ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter l'élève à évaluer son effort sportif. Dix points lui sont attribués par cours. Il y a des points de pénalité s'il est inactif ou si le professeur d'éducation physique juge qu'il ne fait pas l'effort voulu. Les cours sont organisés de sorte que l'élève, quel que soit son niveau, puisse être actif et progresser. L'organisation du cours favorise la participation active de l'élève.

**Jeannot Côté**

Polyvalente des Îles, Îles-de-la-Madeleine (Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine)  
Tél. : (418) 986-5511 • Téléc. : (418) 986-6791

**Club 30 heures à vélo ♦ 5<sup>e</sup> secondaire**

Inviter les élèves qui répondent à certains critères de sélection (moyenne générale de 75 p. 100 et plus, comportement exemplaire, etc.) à relever le défi du 30 heures à vélo. Les élèves s'entraînent d'octobre à mai à raison de trois fois par semaine afin d'être en mesure, à la fin de l'année, de pédaler durant 30 heures consécutives sur un parcours de 1.1 km situé près de l'école. Ce projet de grande envergure offre aux élèves la possibilité de se surpasser et d'être valorisés par leurs camarades.

**Serge Bernatchez**

Polyvalente Nicolas-Gatineau, Gatineau (Outaouais)  
Tél. : (819) 663-9221 • Téléc. : (819) 663-0178

**Participation aux 100 km de la cavale**♦ 6<sup>e</sup> année du primaire, 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire

Inviter certains élèves de l'école à former un groupe pour participer aux « 100 km de la cavale », une course à relais entre Matane et Rimouski organisée par le club de course de Rimouski. Durant plusieurs mois, l'éducateur physique supervise l'entraînement des participants de l'école (de 20 à 25). Les jeunes sont responsables de certains volets, par exemple le financement ou le ravitaillement qui sont nécessaires à la réussite de ce projet. Cette activité permet aussi d'amasser des fonds pour une association de lutte contre le cancer.

**Réjean Pigeon**

École Écho-des-Montagnes, Saint-Fabien (Bas-Saint-Laurent)  
Tél. : (418) 869-2033

**Mégaérobie 100T + ♦ 4<sup>e</sup> secondaire**

Organiser un super workout animé par dix équipes de quatre filles chacune. À tour de rôle, les équipes se partagent l'animation en présentant leur routine sur la scène. Chaque participante au workout doit être accompagnée d'un ami ou d'un parent. Devenir professeur en aérobic et bien animer devient un défi stimulant pour les adolescentes.

**Marie-Josée Charron**

École secondaire St-François-Xavier, La Prairie (Montréal)  
Tél. : (450) 444-1391 • Téléc. : (450) 444-1394

**Cours optionnel en éducation physique ♦ 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire**

Offrir aux filles qui désirent améliorer leur condition physique et leur santé un cours à option spécialement pour elles. Les activités proposées sont la danse aérobic, la musculation, la course à pied, l'aquaforme ainsi qu'un volet théorique où sont abordés des thèmes comme l'alimentation, le poids santé, les principes d'entraînement, etc.

**Carole Bouchard**

Polyvalente de St-Jérôme, Saint-Jérôme (Laurentides)  
Tél. : (450) 436-4330 • Téléc. : (450) 436-9448

**Flag-football ♦ 2<sup>e</sup> cycle**

Inviter les filles du 2<sup>e</sup> cycle à venir jouer au flag-football suivant des règlements maison. L'activité se déroule dans le gymnase et une réglementation très souple facilite une plus grande participation. Cette activité permet aux jeunes filles de pratiquer un sport habituellement prisé par les garçons. Elle offre une possibilité de participer à des activités différentes des activités traditionnelles telles que le basket-ball et le volley-ball.

**Gérard Leblanc**

École secondaire Antoine Bernard, Carleton (Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine)  
Tél. : (418) 364-3326 • Téléc. : (418) 364-6437

**Workout midi ♦ 2<sup>e</sup> secondaire**

Inviter les filles à participer à un cours de danse aérobic pendant l'heure du midi. Ces cours ont lieu trois fois par cycle de neuf jours. Cette activité plaît puisqu'elle est différente des activités offertes traditionnellement à l'heure du dîner.

**Carole Bouchard**

Polyvalente de St-Jérôme, Saint-Jérôme (Laurentides)  
Tél. : (450) 436-4330 • Téléc. : (450) 436-9448

# Filles

## Hockey-balle et volley-ball, enseignantes et élèves

♦ 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les filles à affronter les enseignantes au cours d'une rencontre de hockey-balle ou de volley-ball qui se déroule tous les vendredis après l'école. Cette activité permet aux élèves de rencontrer les enseignantes dans un autre contexte que celui des cours ordinaires.

**Annie Potvin**

École Mgr Scheffer, Sept-Iles (Côte-Nord)  
Tél. : (418) 962-5558 • Téléc. : (418) 968-2942

## Être belle à l'adolescence ♦ Élèves fumeuses de 1<sup>re</sup> secondaire



Cibler, parmi les filles de 1<sup>re</sup> secondaire, celles qui présentent plusieurs facteurs de risque tels que le tabagisme, la sédentarité, une mauvaise alimentation, etc. Recruter ces adolescentes afin qu'elles participent à cinq rencontres d'une heure chacune, réparties sur dix semaines. Ces rencontres ont pour but de véhiculer des messages sur la santé, l'activité physique, l'alimentation et le tabac à l'aide de thèmes qui les préoccupent (soins esthétiques, coiffure, soins de la peau, maquillage, etc.). Le recrutement est effectué par les enseignants en éducation physique et en formation personnelle et sociale. Chaque atelier est animé par une personne-ressource externe différente. Les ateliers se déroulent après les heures de cours dans un local propice à la détente et à la discussion.

**François Allard et Francine Tremblay**

Polyvalente Nicolas-Gatineau, Gatineau (Outaouais)  
Tél. : (819) 663-9241 • Téléc. : (819) 663-5513

# Activité, journée ou semaine spéciales

## Cirque ♦ 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire



### Première variante : Option cirque

Créer une option d'éducation physique axée entièrement sur le cirque. Offrir de nouvelles activités chaque trimestre.

**Premier trimestre :** jonglerie, acrobatie au sol et mini-trampoline;

**Deuxième trimestre :** trampoline, monocycle et jonglerie;

**Troisième trimestre :** trapèze, gymnacrobatie et jonglerie (quilles);

**Quatrième trimestre :** choix d'au moins deux activités et création d'enchaînements et d'une chorégraphie avec spectacle en juin.

### Seconde variante : Trapèze et monocycle

Démystifier certaines disciplines du cirque en initiant les élèves au monocycle et au trapèze pendant l'heure du midi. Faire vivre aux participants des activités qui leur semblent inaccessibles. Cela leur permet de relever de nouveaux défis et de découvrir une nouvelle passion.

**Françoise Desjardins**

École secondaire d'Oka, Oka (Laurentides)

Tél. : (450) 479-8367 poste 238

Télec. : (450) 479-1948

## Rallye effort physique ♦ Élèves du cours à option en sport



Inviter les élèves à participer à un rallye à l'extérieur. À chaque station, les participants doivent répondre à une question ayant un rapport avec les déterminants de la condition physique. Les élèves sont évalués autant sur leurs performances physiques que sur leurs connaissances théoriques. Par cette activité, les élèves oublient le stress rattaché aux examens écrits.

**Richard Couture**

École secondaire L'Horizon, Saint-Jean-Chrysostome (Chaudière-Appalaches)

Tél. : (418) 834-2320 • Téléc. : (418) 834-2326

## Épreuves de force ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer à des épreuves de force qui se déroulent pendant deux semaines. Les activités proposées sont : le tir du tapis, qui consiste à tirer sur une distance de dix mètres un tapis roulé et attaché avec de gros câbles; le transport de poids, qui consiste à transporter le plus rapidement possible six poids en augmentant la charge du poids à chaque transport; le soulevé des poids, qui consiste à tenir le plus longtemps possible à la hauteur des épaules un poids contenu dans deux paniers reliés ensemble. Les participants sont divisés en neuf catégories. Les poids pour chaque épreuve varient selon les catégories.

**Sylvain Poirier**

Cité Étudiante de la Haute Gatineau, Maniwaki (Outaouais)

Tél. : (819) 449-7853 • Téléc. : (819) 449-7225

# Activité, journée ou semaine spéciales

## Défi vers l'an 2000 et Polycourons ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



### Première variante : Défi vers l'an 2000

Inviter chaque année d'études (niveau) à venir à tour de rôle sur la piste d'athlétisme effectuer des tours de piste à la course ou à la marche au cours d'une journée déterminée à l'avance. Cumuler le nombre de tours afin d'atteindre l'objectif collectif qui est de 2000 tours (environ quinze par élève). Cette journée est agrémentée de musique et de prix de présence. Par l'intermédiaire des hebdomadaires, la population est également invitée à prendre part à cette activité (école secondaire Paul-le-Jeune).

### Seconde variante : Polycourons

Inviter les élèves de l'école à courir quatre ou huit kilomètres dans les rues de la ville. L'activité se déroule en après-midi. La tenue de cet événement donne un but concret à l'entraînement que les élèves effectuent durant les cours d'éducation physique (école secondaire La Découverte).

**Michel St-Pierre, Denis B., Serge D. et Éline P.**

École secondaire Paul-le-Jeune, Saint-Tite (Centre-du-Québec)  
Tél. : (418) 365-5191 • Téléc. : (418) 365-5130

### Département d'éducation physique

École secondaire La Découverte, Saint-Léonard d'Aston (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 399-2122 • Téléc. : (819) 399-2602

## Golf de la Cité ♦ 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer, en équipe, à une partie de golf simulée à l'intérieur du gymnase. Sept trous sont aménagés. Des cibles sont fixées au filet de pratique (cible bleue : bois 1; cible jaune : fer 5; cible rouge : fer 9). Différents obstacles ont été reproduits (eau, sable, arbre) et une musique avec des bruits de nature accompagne le jeu pour créer de l'ambiance. Les membres de l'équipe ont une carte de pointage et l'équipe qui se démarque reçoit un certificat. Cette activité tente d'intégrer la technique et l'étiquette du golf au contexte réel de jeu.

**Martine Richard**

École secondaire Vaudreuil, Vaudreuil-Dorion (Montérégie)  
Tél. : (450) 455-9311 • Téléc. : (450) 455-0074

## Course de « bigwheel » ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter six élèves (de 150 lb et moins) à s'aligner sur une ligne de départ, dans leur « bigwheel » respectif, pour une course autour du gymnase. Le premier participant à avoir fait un tour complet remporte la course. Les gagnants de chacune des courses participent à la finale qui consiste à faire le tour de l'école en « bigwheel » en empruntant les corridors. Les spectateurs se placent le long des corridors et encouragent les finalistes. Cette activité plaît par son côté inhabituel et drôle.

**Julie Labbé et Normand Thibodeau**

École secondaire Les Seigneuries, Saint-Pierre-les-Becquets (Centre-du-Québec)  
Tél. : (819) 263-2323 • Téléc. : (819) 263-2140

# Activité, journée ou semaine spéciales

## Tournoi de kin-ball élèves et enseignants ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Organiser un tournoi de kin-ball qui oppose les élèves aux enseignants durant tout un après-midi. Former des équipes de huit joueurs chacune. Chaque membre de l'équipe doit attacher son pied avec celui d'un coéquipier. Des prix sont distribués à l'équipe gagnante du tournoi ainsi qu'à la classe qui a trouvé la façon la plus originale d'encourager les participants. Cette activité permet de rencontrer les enseignants dans un contexte différent.

### Comité loisir-santé

Collège François-Delaplace, Waterville (Estrie)  
Tél. : (819) 837-2882 • Téléc. : (819) 837-2916

## Gymnase « portes ouvertes » ♦ 1<sup>er</sup> cycle



Inviter les parents à se joindre aux jeunes pour participer à une journée thématique sur l'activité physique. Les activités proposées sont : ateliers divers, évaluation de la condition physique, pratique d'un sport avec le parent (par exemple, badminton, basket-ball, etc.), mini-tournois et présentation de vidéos faisant la promotion de l'activité physique.

### Frédéric Boulianne

Cité Étudiante de la Haute Gatineau, Maniwaki (Outaouais)  
Tél. : (819) 449-7900 • Téléc. : (819) 449-7225

## Les trois midis ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Libérer tous les gymnases pendant trois midis et offrir trois activités qui reviennent chaque midi. Les participants reçoivent un fruit chaque jour. Les trois activités offertes sont :

**Workout** : offrir une séance de workout pour le personnel et tous les élèves;

**Ballon prisonnier** : organiser un tournoi (2 de 3). Chaque classe se constitue une équipe et affronte les autres équipes de son année (1<sup>re</sup> secondaire, 2<sup>e</sup> secondaire, etc.). Le personnel forme aussi une équipe;

**Triafun** : organiser trois épreuves à faire en équipe. La première épreuve, **paniers**, consiste à réussir le plus de paniers possible en 30 secondes par équipe. La deuxième épreuve est le **tir au câble** avec élimination des équipes. La troisième épreuve est la **course à relais** autour des gymnases avec tous les participants.

Les épreuves donnent la possibilité de cumuler des points.

### Aline Mercier

École secondaire Montignac, Lac-Mégantic (Estrie)  
Tél. : (819) 583-3023 • Téléc. : (819) 583-0890

**Semaine carnavalesque « Viens jouer dehors »**♦ 2<sup>e</sup> cycle et personnel de l'école

Inviter les élèves et le personnel à participer à une semaine carnavalesque. Les activités proposées sont : le **workout extérieur animé** (lundi), le **tournoi de golf dans la neige** (mardi), la **course à l'exploit dans la neige** (mercredi), le **tournoi de hockey dans la rue** (jeudi) et le **tournoi de balle-molle sur neige** (vendredi). Chaque équipe doit inclure des garçons, des filles et des adultes. L'organisation de la semaine est sous la responsabilité du comité sportif.

**Comité sportif**

Polyvalente de Charlesbourg, Charlesbourg (Québec)  
Tél. : (418) 622-7820 • Téléc. : (418) 622-7912

**Carnaval ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire**

Inviter les élèves à participer à un carnaval qui a lieu pendant cinq midis. Chaque journée est consacrée aux élèves d'une même année (niveau). Chaque classe est identifiée par un élément spécial (casque de bain, « boxer », bandeau, lunettes de soleil, etc.) et doit participer aux quatre activités présentées ci-dessous.

**Première activité : Lance et compte**

Deux cibles sont placées dans des buts de hockey. Les classes envoient chacune dix filles et dix garçons pour participer à cette épreuve, qui dure vingt minutes. Deux équipes à la fois participent à l'épreuve. Le but est de lancer des balles de neige ou des balles de tennis dans le trou de la cible.

**Seconde activité : Arrache-main infernal**

Sur un grand terrain, deux équipes s'affrontent au tir à la corde. Les équipes sont formées de sept filles et de sept garçons d'une même classe.

**Troisième activité : Interminable confrontation**

Former plusieurs équipes composées de quatre filles ou quatre garçons chacune. Sur un terrain de soccer, placer en cercle dans la position couchée des poubelles, une par équipe. Placer toutes sortes de ballons (football, handball, basket-ball, etc.) au centre de ce cercle. Le nombre de ballons doit être inférieur au nombre d'équipes. Chaque équipe doit réussir à ramener dans son but (poubelle) le plus de ballons possible en frappant le ballon du pied comme au soccer. Accorder dix minutes par partie, autant pour les filles que les garçons.

**Quatrième activité : Têteux en puissance**

Diviser les classes en équipes de quatre (deux garçons et deux filles). Les équipes doivent réussir la course à relais suivante : le premier joueur de chaque groupe boit en entier un biberon rempli de lait au chocolat le plus vite possible, parcourt ensuite une distance précise à quatre pattes et tape la main du prochain concurrent. Le deuxième participant fait de même et ainsi de suite.

**André Carlas**

École Jean XXIII, Montréal (Montréal)  
Tél. : (514) 636-1711 • Téléc. : (514) 636-9833

## Triper santé ♦ 1<sup>re</sup> et 3<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer à une journée de sensibilisation sur la bonne forme physique. Les activités proposées sont : la visite d'un kiosque de nutrition, un rallye sur l'activité physique, des concours d'habiletés (aki, lancer de basket-ball, etc.), des démonstrations d'activités (escrime, parachute, etc.) et des courses à relais en raquettes. Différents partenaires tels que l'infirmière, le travailleur social et les autres enseignants ainsi que les élèves en option sport unissent leurs efforts pour organiser cette journée.

**Manon Waltz**

Cité étudiante Polyno, La Sarre (Abitibi-Témiscamingue)

Tél. : (819) 333-5411 • Téléc. : (819) 333-3044

## Capsules santé ♦ 2<sup>e</sup> cycle



Procéder à la lecture de capsules santé au début de chaque cours d'éducation physique. Par la suite, engager une discussion avec les élèves sur les thèmes traités. À la fin de l'étape, un examen sommaire sur le contenu des capsules peut être administré.

**Gilles Perrier**

Polyvalente St-Joseph, Mont-Laurier (Laurentides)

Tél. : (819) 623-4111 poste 233 • Téléc. : (819) 623-5545

## Et que ça roule! ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves qui sont amateurs de patins à roues alignées à rouler dans le gymnase dans une ambiance de fête et au son d'une musique fournie par eux, et ce, plusieurs midis par semaine durant le mois de mai.

**Mario Maccabée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrie)

Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

## Concours confrontation ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer à une activité différente chaque semaine. Chaque année (de 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire) a un midi qui lui est réservé. Les activités proposées sont des jeux inventés et non pas des sports (volley-beach, frisbee cible, triathlon moderne, cerceaux-basques, etc.). Les équipes sont tirées au hasard et la participation est excellente car aucun élève ne peut se déclarer inapte à faire l'activité étant donné qu'il ne la connaît pas à l'avance. Des points sont accordés pour le résultat de l'épreuve et aussi pour la participation.

**Sonia Brault**

Polyvalente Robert-Quimet, Acton Vale (Montréal)

Tél. : (450) 546-5575 • Téléc. : (450) 546-4400

## 1-4 km ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire et 6<sup>e</sup> année du primaire



Inviter les élèves, les parents et le personnel de la polyvalente et les élèves de 6<sup>e</sup> année des dix-neuf écoles primaires de la commission scolaire à venir courir ou marcher sur une distance de un ou de quatre kilomètres. Cet événement a toujours lieu en mai pendant l'heure du dîner, entre 11 h 30 et 13 h 30.

**Gilles Gagné**

Polyvalente St-Damien, Saint-Damien-de-Bellechasse (Chaudière-Appalaches)

Tél. : (418) 789-2437 • Téléc. : (418) 789-3644

## À vos planches! ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Permettre aux adeptes de la planche à roulettes d'aménager des parcours à l'intérieur de l'école durant le MEPSÉ seulement. Avec des bancs, des tuyaux et des bornes, les jeunes peuvent s'exercer et démontrer leurs habiletés. Cette marque de confiance est appréciée des participants.

**Mario Maccabée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrie)

Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

# Aménagements

## Vélo de montagne ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Aménager une piste de vélo de montagne de deux kilomètres autour de l'école, en utilisant les ondulations du terrain, les fossés et les boisés environnants. L'accès est facile et rapide puisque la piste se situe près du département d'éducation physique. Le sentier a été aménagé par les élèves lors de corvées de fin de semaine.

**Gaston Jacques**

Polyvalente de Donnacona, Donnacona (Québec)  
Tél. : (418) 285-2612 • Téléc. : (418) 285-4672

## Les palestriens matinaux ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Aménager la palestre afin que tous les matins, les élèves intéressés puissent venir s'amuser sur les différents appareils et l'équipement. Des activités diversifiées telles que la trampoline, la pratique sur appareils, la gymnastique au sol ou le judo sont au programme. La supervision est assurée par le professeur d'éducation physique. Certains jours, celui-ci peut proposer des activités spéciales comme un concours du saut le plus drôle ou un parcours à obstacles pour les participants.

**Mario Maccabée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrrie)  
Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

# Activités interdisciplinaires

## Journal d'entraînement ♦ 3<sup>e</sup> secondaire



Distribuer un journal d'entraînement de course à pied qui permet aux élèves de constater leur progression durant les cours d'éducation physique. Dans ce journal, les élèves peuvent inscrire la date, la distance parcourue, le temps du parcours, la température, la perception de l'effort (échelle de Borg) et la fréquence cardiaque avant et après l'entraînement. Différentes méthodes d'entraînement sont proposées : course par intervalles, cross-country, entraînement en circuit, workout, etc. Lors des cours de biologie et de géographie, les élèves sont ainsi motivés à poursuivre leur apprentissage à partir des données de leur journal. En géographie, les élèves inscrivent leur kilométrage sur une carte géographique et apprennent à connaître la distance entre les grandes villes canadiennes. En biologie, les élèves établissent des graphiques à l'aide des fréquences cardiaques recueillies lors de leurs séances d'entraînement.

**Richard Couture**

École secondaire L'Horizon, Saint-Jean-Chrysostome (Chaudière-Appalaches)  
Tél. : (418) 834-2320 • Téléc. : (418) 834-2326

## Projet interdisciplinaire ♦ Élèves de la classe d'immersion en anglais et d'anglais enrichi



Inviter les élèves à participer à des cours d'éducation physique qui se déroulent en anglais. Ces cours représentent un laboratoire de langue actif et stimulant où les élèves sont invités à communiquer constamment en anglais à l'occasion d'activités sportives multiples. Les cours sont encadrés à la fois par l'éducateur physique et le professeur d'anglais. Avec ces cours actifs d'anglais, la timidité de parler en groupe s'estompe.

**Mario Macabbée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

## Projet interdisciplinaire ♦ 4<sup>e</sup> secondaire



À partir du thème « les Amérindiens », les élèves vivent des expériences d'apprentissage dans plusieurs cours dont l'histoire, les arts, le français et la musique. En éducation physique, ils sont invités à vivre une expérience de plein air, de descente de rivière en canot, de construction d'un abri et de préparation de nourriture amérindienne.

**Mario Macabbée**

Séminaire de Sherbrooke, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 563-2050 • Téléc. : (819) 562-8261

**Rallye des fleurs** ♦ Élèves atteints d'une déficience moyenne ou profonde avec ou sans handicap physique

Inviter les élèves à embellir leur environnement tout en participant à une activité physique. L'activité, sous forme d'ateliers, est organisée conjointement par les spécialistes et les professeurs d'éducation physique. Elle comporte deux volets. Dans un premier temps, pendant leurs ateliers, les élèves font des semis de fleurs et préparent les aires d'aménagement. Dans un second temps, pendant leurs cours d'éducation physique, les élèves sont invités à participer à un rallye où ils doivent aller chercher les semis et trouver un endroit où planter les fleurs.

**Benoît Séguin**

École Du Touret, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5577 • Téléc. : (819) 822-5310

**J'aime bouger** ♦ Élèves atteints d'une déficience moyenne ou profonde, avec ou sans handicap

Tracer dans la clôture de broche de la cour d'école le contour des onze lettres des mots « J'aime bouger » dans un format géant (un mètre de haut pour chaque lettre). Inviter les élèves à remplir, à l'aide de feuilles de papier (8½ po x 11 po) roulées, les trous de la clôture qui sont délimités par le modèle de chaque lettre. Pour obtenir les feuilles (une à la fois), les élèves doivent marcher vers une extrémité de la cour et retourner vers la clôture pour les insérer. Certains élèves insèrent les feuilles roulées, d'autres aident les moins autonomes à effectuer le trajet.

**Louis-Paul Paradis**

École Du Touret, Sherbrooke (Estrie)  
Tél. : (819) 822-5577 • Téléc. : (819) 822-5310

**Course de tacots à l'occasion du Carnaval de Québec** ♦ Élèves atteints d'une déficience intellectuelle

Inviter les élèves à construire un tacot pour la compétition du Carnaval de Québec. Certains élèves participent à la construction du tacot, d'autres le conduisent lors de la compétition et les autres participent au défilé derrière le volant ou en poussant le tacot. Les élèves sont fiers de leur construction.

**Benoît Proulx**

École St-Charles, Charlesbourg (Québec)  
Tél. : (418) 622-7883 • Téléc. : (418) 622-7888

**Sorties extérieures** ♦ Élèves, âgés de 16 à 21 ans, atteints d'une déficience intellectuelle

Initier les élèves à des activités qui se déroulent en dehors de l'école : conditionnement physique, billard, mini-putt, quilles, bain libre à la piscine. Visiter ces lieux avec eux et leur faire découvrir les services offerts afin qu'ils soient motivés à y revenir.

**Marie-Claire Beauregard**

École St-Mathieu, Beloeil (Montérégie)  
Tél. : (450) 467-9309 • Téléc. : (450) 467-0638

# Plein air

## Club plein air ♦ 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire



Organiser, à l'occasion de journées pédagogiques, des sorties de plein air (avec ou sans coucher) : camping, randonnée pédestre, spéléologie, canot, rafting, escalade, ski de fond et ski alpin. Diverses habiletés et attitudes telles que la discipline, la capacité de réflexion et d'organisation, la rigueur, la persévérance, le travail en équipe et l'entraide peuvent ainsi être acquises ou adoptées.

**Dominique Dupuis et Marc Boucher**

École secondaire de l'Île, Hull (Outaouais)

Tél. : (819) 771-6126 poste 237 • Téléc. : (819) 771-4215

## Option plein air ♦ 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire



Inviter les élèves à participer à une option plein air. Il s'agit d'un cours qui leur donne la chance de recevoir une formation pour différentes activités de plein air telles que la randonnée pédestre, l'orientation en forêt, l'escalade, le ski de fond, le camping d'hiver, le canot camping, la survie en forêt et le vélo. De plus, ils participent à des sorties d'un, de deux et même de trois jours afin de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

**Brigitte Aubin**

Polyvalente St-Jérôme, Saint-Jérôme (Laurentides)

Tél. : (450) 436-4330 • Téléc. : (450) 436-9448





# Idées d'activités physiques pour les élèves du collégial

Filles ..... page 62

Plein air ..... page 62

Activité spéciale ..... page 63

# Files

## Activité de mise en forme ♦ Filles et personnel féminin



Inviter, pendant l'heure du midi, les filles et le personnel féminin à participer à des séances de mise en forme de 60 minutes chacune pour lesquelles on utilise trois méthodes :

- le **workout**, qui comprend un échauffement, trente minutes de routines cardio-respiratoires (danse et exercices de conditionnement physique), douze minutes de musculation à mains libres et un retour au calme, le tout accompagné de musique;
- le **travail par intervalles** sur musique comprenant quatre minutes de mise en train, une alternance de quatre minutes à haute intensité et de quatre minutes à basse intensité répétée quatre fois (pour un total de 32 minutes), une période de musculation, une période de flexibilité et un retour au calme;
- la troisième méthode propose un **circuit** qui consiste en des périodes de quatre à cinq minutes de musculation suivies de quatre à cinq minutes de travail cardio-vasculaire léger, répétées quatre fois, l'intensité augmentant à chaque cycle.

### Johanne Tremblay

Cégep de St-Félicien, Saint-Félicien (Saguenay-Lac-St-Jean)  
Tél. : (418) 679-5412 • Téléc. : (418) 679-2604

# Plein air

## Alignons nos patins! ♦ Élèves et personnel



Inviter les élèves et le personnel du cégep à participer à une activité de patins à roues alignées sur une piste d'une distance d'un kilomètre autour de l'école, à un moment où tous les élèves sont libres (par exemple, le mardi de 12 h à 14 h). Pour rendre l'activité plus accessible, une compagnie de location de patins vient sur place.

### Carmen Archambault

Cégep St-Jean-sur-Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu (Montréal)  
Tél. : (450) 347-5301 • Téléc. : (450) 347-3329

## Connaissance d'une autre culture ♦ Tous les élèves



Inviter les élèves à s'inscrire, au trimestre d'automne ou d'hiver, à un cours qui permet de découvrir la culture autochtone. Pendant six semaines, des thèmes choisis par les élèves seront présentés. Par la suite, les élèves sont invités à participer, en plein air, à des activités traditionnelles propres à cette culture (par exemple, le canot, la raquette, etc.).

### Patrick Montuoro

Cégep de Chicoutimi, Chicoutimi (Saguenay-Lac-St-Jean)  
Tél. : (418) 549-9520 • Téléc. : (418) 549-1315

## Nuit sportive ♦ Élèves et personnel



Inviter les élèves et le personnel du cégep à participer à une nuit d'activités sportives organisée par le comité sportif (volley-ball, badminton, jeux à la piscine, jeux drôles et course au trésor). Tout au long de la nuit (entre 23 h et 5 h), il y a de l'animation, des tirages de prix de présence, et un goûter est servi à tous les participants.

**Nicole Vachon**

Cégep François-Xavier Garneau, Sainte-Foy (Québec)  
Tél. : (418) 688-8310 poste 2244 • Téléc. : (418) 688-0087

# Annexe I

## PARTAGEZ VOS BONNES IDÉES

Nom de l'éducateur ou de l'éducatrice physique :

\_\_\_\_\_

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

Niveau d'enseignement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Région administrative : \_\_\_\_\_

Commission scolaire : \_\_\_\_\_

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ OU DU PROJET (UTILISER AU BESOIN UNE ANNEXE)

Titre : \_\_\_\_\_

Description : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre de participants : \_\_\_\_\_ Clientèle visée : \_\_\_\_\_

Commentaires ou résultats : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Merci beaucoup!*

**Retournez votre fiche à :**

**Kino-Québec**

Ministère de l'Éducation, 150, boulevard René-Lévesque Est, 15<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1R 5W8

Tél. : (418) 646-6555 • Téléc. : (418) 528-1652

Site internet : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

# Annexe II

## ADRESSES UTILES

### **Kino-Québec**

Ministère de l'Éducation  
150, boulevard René-Lévesque Est, 15e étage  
Québec (Québec) G1R 5W8  
Tél. : (418) 646-6555  
Télé. : (418) 528-1652  
Site internet : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

### **Fédération des éducateurs et éducatrices enseignants du Québec**

Féps  
2500, boul. Université  
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1  
Tél. : (819) 821-8000 poste 3799  
Télé. : (819) 821-7970  
Site internet : [www.multimania.com / feepeq](http://www.multimania.com/feepeq)

### **Fédération québécoise du sport étudiant**

4545, avenue Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3105  
Télé. : (514) 254-3292

### **Association canadienne de loisirs intra-muros (ACLI)**

1600, Promenade James-Naismith  
Gloucester (Ontario) K1B 5N4  
Tél. : (613) 748-5639  
Télé. : (613) 742-5467  
Site internet : [www.activeliving.ca/acli](http://www.activeliving.ca/acli)

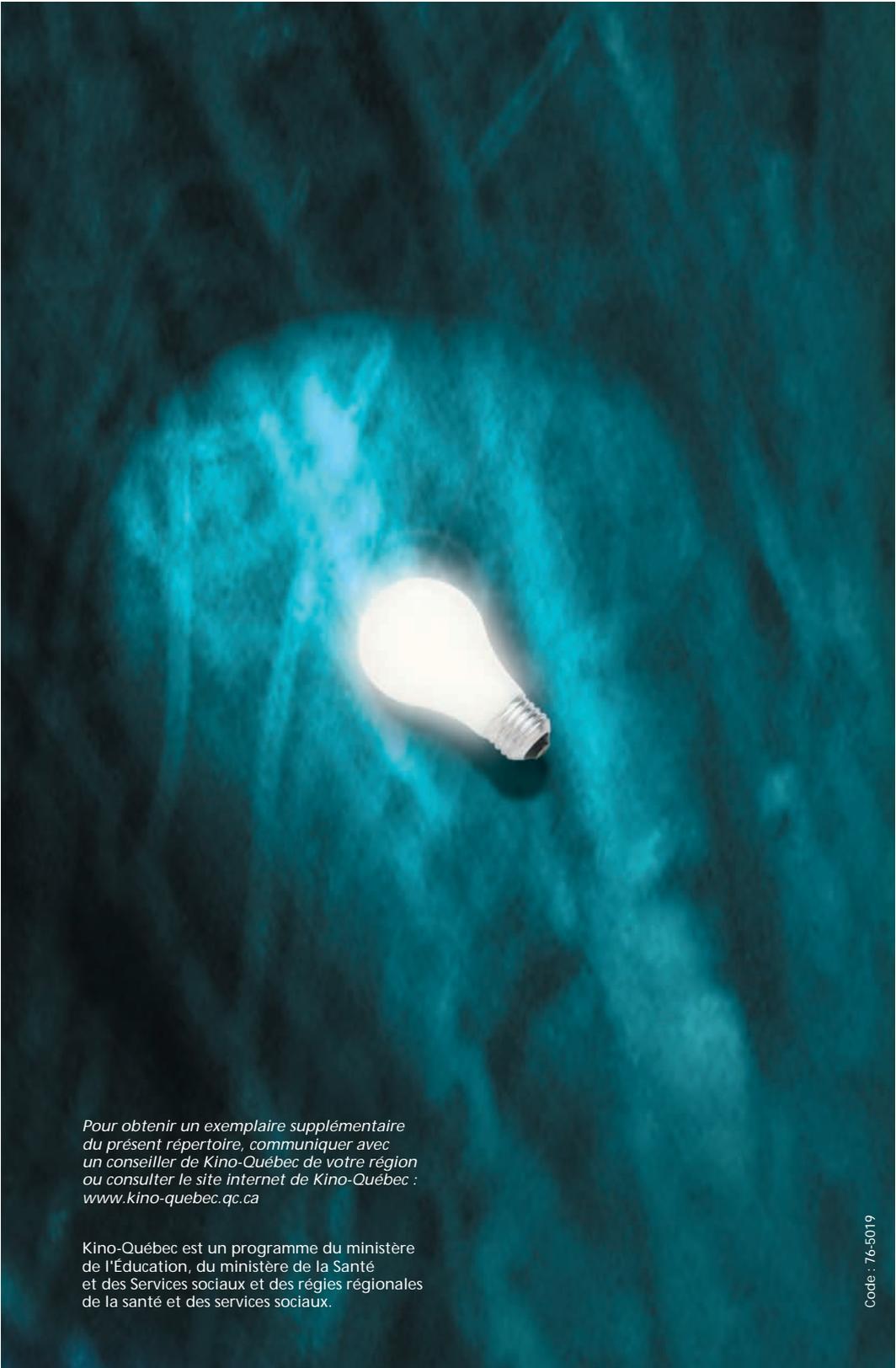
### **Vert l'action**

30, rue Stewart  
C.P. 450, succursale A  
Ottawa (Ontario) K1N 6N5  
Tél. : (613) 562-5313 ou 1 888 822-2848  
Télé. : (613) 562-5314  
Site internet : [www.goforgreen.ca](http://www.goforgreen.ca)







A glowing lightbulb is positioned inside a faint, teal-colored silhouette of a human head. The background is a textured, teal gradient. The lightbulb is the central focus, emitting a bright white glow.

*Pour obtenir un exemplaire supplémentaire  
du présent répertoire, communiquer avec  
un conseiller de Kino-Québec de votre région  
ou consulter le site internet de Kino-Québec :  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)*

Kino-Québec est un programme du ministère  
de l'Éducation, du ministère de la Santé  
et des Services sociaux et des régies régionales  
de la santé et des services sociaux.