



Activité physique

QUATRE SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS
DU PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ
MENTALE DANS LEURS SALLES DE CLASSE.

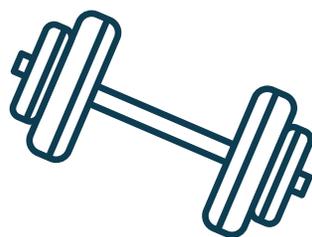
INTRODUCTION

Au Canada, seulement 35,2 % des enfants et des adolescents âgés de 5 à 17 ans atteignent les niveaux d'activité physique recommandés (ParticipACTION, 2018). Des données provenant de 15 pays indiquent que dans l'ensemble, les enfants ne font pas suffisamment d'activité physique pour améliorer leur santé (Tremblay et coll., 2014). Or, un niveau insuffisant d'activité physique est lié à des effets indésirables sur la santé, notamment des blessures et des maladies chroniques, dont le cancer, le diabète de type 2 et les AVC. Ce manque d'activité physique est également lié à une mauvaise santé mentale (Tremblay et Willms, 2003; Janssen et Leblanc, 2010; Warburton et coll., 2006).

L'intégration de l'activité physique quotidienne à l'école est essentielle pour que les élèves puissent apprendre dans un environnement sain. Le rendement scolaire s'améliore lorsque l'on favorise l'activité physique et le bien-être des élèves. La Politique sur l'activité physique quotidienne (NPP 138) de l'Ontario exige que les conseils scolaires veillent à ce que tous les élèves de l'élémentaire fassent au minimum 20 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour de classe (ministère de l'Éducation, 2022).

Principaux Points

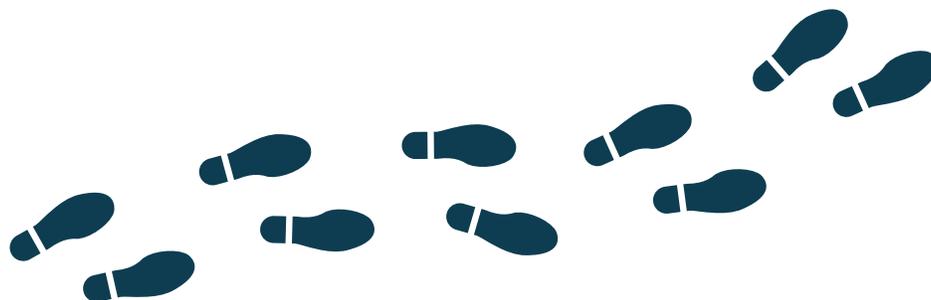
- Au Canada, les enfants ne font pas suffisamment d'activité physique, ce qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé, notamment une mauvaise santé mentale.
- Les élèves de l'élémentaire devraient faire un minimum de 20 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour d'école.
- Les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale incluent des occasions de socialiser, une concentration accrue, de meilleures notes, l'amélioration de l'estime de soi et une réduction du stress.
- Des études d'Active Living Research montrent que l'activité physique chez les enfants est associée à une activité cérébrale accrue ainsi qu'à une amélioration des résultats aux tests et à de meilleures notes.



Annonces hebdomadaires (lundi de la santé mentale)

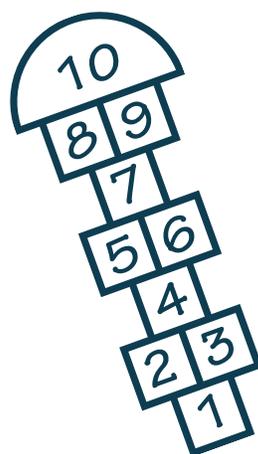
Semaine 1 – annonce:

Octobre est le #Moisinternationaljemarche. Des élèves du monde entier se rendent à l'école à pied et célèbrent les déplacements actifs. Joins-toi au mouvement et participe au mois de la marche.



Semaine 2 – annonce:

Tu habites trop loin pour te rendre à l'école à pied ou sur roues? Tu peux tout de même faire de l'activité physique en te faisant déposer à un ou à deux coins de rue de l'école et en parcourant à pied le reste du chemin. Tu peux aussi participer à des balades en groupe ou à d'autres activités pendant les pauses à l'école.



Semaine 3 – annonce:

C'est facile d'être actif! Joue à la balle avec un ami. Se lancer la balle permet de renforcer les bras et les jambes, tout en faisant travailler les poumons et le cœur! Va jouer dehors!

Semaine 4 – annonce:

Savais-tu que l'activité physique améliore la santé mentale? L'activité physique libère des substances chimiques dans le cerveau qui améliorent l'humeur, rendent plus alerte, diminuent le stress, aident à dormir et améliorent l'estime personnelle. Fais de l'activité physique pour être au sommet de ta forme!

Pour le personnel enseignant qui utilise les médias sociaux

- Affichez vos photos et vidéos sur les médias sociaux avec le mot-clic #IWALK2School pour être admissible à recevoir des prix. Ajoutez @OntarioAST #Camarche #Allonsdehors.
- Affichez sur Twitter des photos de votre communauté scolaire participant à des activités.
- Utilisez votre compte Twitter pour mettre d'autres classes ou d'autres écoles au défi de participer.
- Sur Twitter, ajoutez @SW_PublicHealth ou @MLHealthUnit à vos gazouillis pour que nous puissions partager ce que vous faites.



Activités

- Comme école, participez au Mois international J'marche pour aller à l'école (J'marche). Il s'agit d'une grande célébration annuelle du transport actif qui a lieu chaque année en octobre dans le monde entier. La marche et les activités sur roues pour se rendre à l'école sont bonnes pour la santé, écologiques et une excellente façon de découvrir le quartier et de tisser des liens dans la communauté [de la maternelle à la 8e année].
- Le mois d'octobre est le moment idéal pour profiter du plein air avec les enfants... les couleurs sont magnifiques et le temps se rafraîchit. Utilisez ces cartes « J'aperçois » pour rendre la marche amusante.
 - Activité « En marchant, j'aperçois » [de la maternelle à la 3e année].
 - Activité « En marchant, j'aperçois » [de la 4e à la 6e année].
- Créez un Club des kilomètres. Invitez une autre classe à participer à un concours et à faire le suivi du nombre de kilomètres parcourus chaque semaine à pied ou sur roues. La classe gagnante pourrait remporter le prix de la « Chaussure d'or »! [De la maternelle à la 8e année]
- Faites une promenade dans le quartier et lisez les affiches que vous voyez. Discutez de la signification des affiches [de la maternelle à la 5e année].
- Créez un parcours de golf intérieur ou extérieur à l'aide de cerceaux ou de cordes ou rubans attachés pour servir de « trous de golf ». Des poches, des balles en mousse ou des balles de tennis peuvent servir de balles de golf. Notez le nombre de lancers qu'il faut pour « mettre votre balle dans le trou » – <https://activeforlife.com/fr/activites/> [de la maternelle à la 8e année].

