

# Guide pédagogique d'activité physique

pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)



**L'activité physique quotidienne :  
C'est amusant et  
bon pour la santé!**

À la maison  
À l'école  
À l'intérieur comme à l'extérieur  
Sur le chemin de l'école  
En famille et avec ses amis

# La sédentarité menace la santé des jeunes

On constate, à l'échelle du pays, qu'un nombre inquiétant de jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour grandir et se développer comme il faut, une situation qui inquiète les professionnels de la santé. Ces derniers sont d'avis qu'il faut sensibiliser davantage les jeunes aux bienfaits de l'activité physique et les encourager à devenir plus actifs et actives.

La recherche confirme que la sédentarité constitue une menace réelle pour la santé et peut contribuer, dans une large mesure, à l'embonpoint et à l'obésité. La preuve, de 1981 à 1996, le nombre de cas d'obésité a presque triplé, tant chez les garçons que les filles.

De nos jours, la plupart des jeunes connaissent *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ils savent que la cigarette est dommageable pour la santé et s'intéressent beaucoup à la protection de l'environnement car leurs enseignantes et enseignants ont déployé beaucoup d'efforts, au fil des ans, pour les sensibiliser à ces réalités. L'heure est venue de susciter chez nos jeunes le même degré d'enthousiasme face à l'activité physique. Il en va de leur santé!

Le présent *Guide* a été conçu pour aider les jeunes de 10 à 14 ans à mieux saisir l'importance de l'activité physique et ses effets sur la santé. En plus de la documentation destinée au personnel enseignant, nous vous proposons le magazine *Vive la vie active!* à l'intention des jeunes, le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, ainsi que le *Guide familial d'activité physique pour les jeunes du Canada* qui favorise un mode de vie plus actif à la maison. Tous ces documents ont pour but de lancer nos jeunes sur la voie d'une vie active. Une série de documents complémentaires a été produite à l'intention des enfants de 6 à 9 ans.



---

# ***Les enseignantes et enseignants sont bien placés pour transmettre le message!***

Le but ultime est d'encourager les jeunes à *bouger davantage!* À titre d'enseignantes et d'enseignants, vous êtes en contact quotidien avec les jeunes. Par conséquent, vous êtes bien placés pour les motiver à bouger davantage. Vous êtes aussi à même de susciter la réflexion en ce sens, de promouvoir l'activité physique à l'école et d'aider les jeunes à mieux saisir l'importance d'un mode de vie sain et actif.

Les spécialistes de la santé conviennent que l'école a un rôle crucial à jouer pour inciter la jeunesse canadienne à devenir plus active. En ce sens, les enseignantes et les enseignants sont mieux placés que quiconque pour sensibiliser leurs élèves à l'activité physique et pour les encourager à devenir plus actifs. Ils sont également à même d'aider les jeunes à faire les premiers pas recommandés dans le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.

L'Agence de santé publique du Canada et ses partenaires espèrent que vous accepterez de participer à ce nouveau programme conçu pour accroître le taux d'activité physique des jeunes et que vous en ferez une priorité. Ce guide vise à vous donner quelques idées pour enrichir les vôtres. L'objectif premier consiste à engager un franc dialogue sur l'activité physique avec les jeunes et à les convaincre d'essayer différentes choses pour lutter contre la sédentarité.

Le magazine *Vive la vie active!* invite les jeunes à découvrir une vaste gamme d'activités. Nous vous encourageons à les essayer ensemble à l'école. En ce sens, vous pourriez lancer un projet scolaire sur l'activité physique et l'échelonner sur une période d'une semaine, voire d'un mois, pour soutenir l'intérêt des jeunes à plus long terme.

Nous sommes conscients qu'il existe bien des façons d'enseigner et d'apprendre. Voilà pourquoi nous vous suggérons d'intégrer l'activité physique à plusieurs cours. Cette démarche vous donnera l'occasion de répéter et d'approfondir le message tout au long de l'année scolaire.



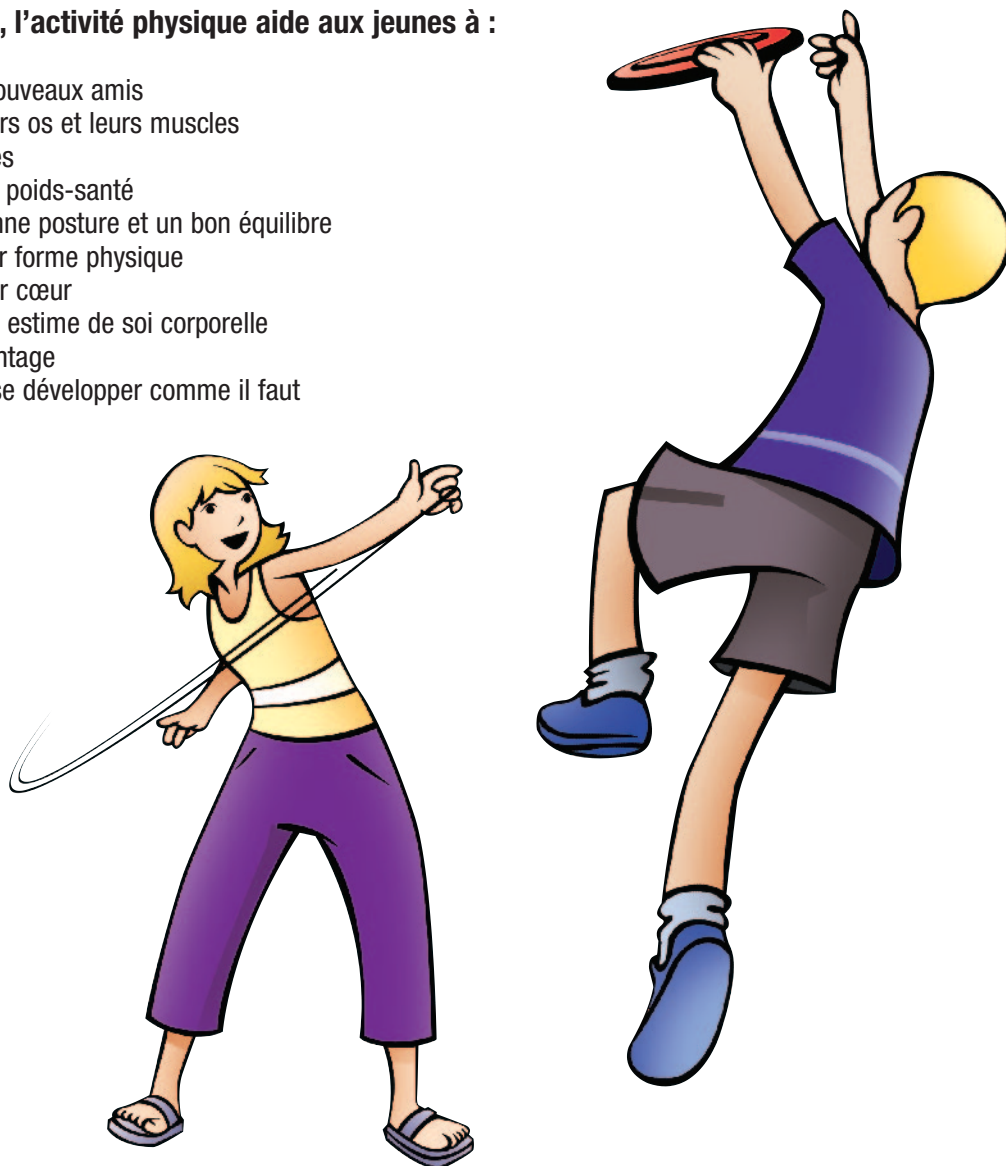
# ***Il faut investir pour modifier les comportements***

Nous vous offrons de l'information sur les principes qui sous-tendent la modification des comportements, ainsi que quelques exemples de mesures adoptées par des enseignantes et enseignants pour les appliquer en milieu scolaire. Leurs expériences révèlent qu'il n'est pas nécessaire de déployer des efforts surhumains pour obtenir d'excellents résultats! Laissez-vous inspirer!

*Aider les jeunes à intégrer l'activité physique à leur quotidien, c'est leur donner de bonnes habitudes qu'ils pourraient bien conserver tout au long de leur vie.*

**Selon les recherches, l'activité physique aide aux jeunes à :**

- Se faire de nouveaux amis
- Renforcer leurs os et leurs muscles
- Rester souples
- Conserver un poids-santé
- Avoir une bonne posture et un bon équilibre
- Améliorer leur forme physique
- Renforcer leur cœur
- Accroître leur estime de soi corporelle
- Relaxer davantage
- Grandir et à se développer comme il faut



# Voici quelques conseils pour aider les jeunes à modifier leurs comportements

Voici cinq étapes qui, prises ensemble, peuvent aider les jeunes à adopter de nouveaux comportements et à acquérir de nouvelles habitudes de vie.

- 1 Sensibilisation** : Il importe d'encourager vos élèves à *participer activement* au processus. Nous savons que les jeunes sont plus motivés quand on leur permet d'exprimer leur point de vue plutôt que de subir passivement les décisions des autres. Il faut aider les jeunes à voir dans quelle mesure ils sont actifs ou inactifs et à quoi ils consacrent leurs moments de loisirs, une constatation essentielle pour accéder à l'étape suivante. Une section du magazine *Vive la vie active!* permet aux jeunes d'énumérer toutes les activités auxquelles ils s'adonnent.
- 2 Détermination des objectifs** : Tout processus de changement suppose la détermination d'objectifs, ce qui aide les jeunes à voir où ils en sont et à mesurer le progrès accompli. En milieu scolaire, il peut s'avérer utile d'établir un objectif que la classe entière tentera d'atteindre. Encouragez les élèves à y aller par étape : tenter d'atteindre un but, évaluer ce but, le revoir puis essayer de nouveau. Il est préférable que les jeunes établissent leurs propres objectifs. Ainsi, ils seront plus intéressés à faire des suggestions et à remanier leur plan. L'exemple suivant illustre bien cette démarche :



## Des objectifs qui rapportent

### Marc s'est fixé quelques nouveaux objectifs.

1. Devenir membre de l'équipe de natation de l'école et s'entraîner trois fois par semaine.
2. Aider sa famille à entretenir le jardin.

### Voici ce qu'il a réussi à accomplir

1. Marc a convaincu un ami de l'accompagner à la piscine. Tout a bien fonctionné pendant une semaine, puis il a manqué une pratique parce qu'il avait oublié son maillot et sa serviette de bain. Quelques jours plus tard, il a manqué une autre pratique car plusieurs amis l'ont convaincu d'aller jouer à des jeux vidéo. L'entraîneur de Marc lui a dit de toujours garder un maillot et une serviette de rechange dans son casier. Ainsi, il n'aurait plus d'excuse pour manquer. L'entraîneur a également encouragé Marc à s'inscrire au « Défi 100 km », d'autant plus qu'il recevrait un chandail du club de natation. Ceci a incité Marc à respecter ses heures de pratique et à ne pas se laisser entraîner par ses amis.
2. Au début, Marc croyait qu'il n'était pas très amusant d'aider ses parents à travailler dans le jardin. Il pensait constamment à ce que ses amis étaient en train de faire et à tout ce qu'il ratait. Puisque ses parents étaient très occupés et avaient vraiment besoin d'aide dans le jardin, ils ont convenu de payer Marc pour ses travaux de jardinage. De plus, Marc a décidé de faire un devoir de sciences sur le jardinage. Il a donc mené des recherches sur la qualité du sol, sur les espèces végétales convenant bien à la région et sur les choses à faire pour obtenir un beau jardin. Du coup, une activité autrefois ennuyeuse était devenue à la fois intéressante et rentable!

- 3 Rétroaction et compliments** : Il importe de fournir régulièrement aux jeunes des commentaires utiles et précis sur les activités choisies et sur les objectifs fixés. Assurez-vous de les féliciter et de les récompenser chaque fois qu'ils franchissent une étape.
- 4 Engagement des jeunes** : Parlez souvent aux élèves, des objectifs fixés, en vue de garantir qu'ils sont pleinement déterminés à donner suite à leur plan.
- 5 Reconnaissance et récompense** : N'hésitez pas à récompenser les nouveaux comportements et à célébrer les réussites.

# Passons à l'action



## Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les jeunes

1. **Augmenter** de 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique.
2. **Réduire** de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités passives comme regarder la télé, naviguer sur Internet ou jouer à des jeux vidéo ou d'ordinateur.

Il importe d'encourager les jeunes à **augmenter les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs de 5 à 10 minutes, au moins.**



### Cette hausse de l'activité physique devrait inclure :

\*des exercices modérés tels que la marche rapide, le patin ou le vélo  
et

\*\*des exercices vigoureux tels que la course, la musculation,  
le soccer ou le basket-ball.



### Ce tableau illustre comment s'y prendre

MOIS	AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices modérés*		AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices vigoureux**		Total du TEMPS SUPPLÉMENTAIRE quotidien consacré à l'activité physique (minutes)	RÉDUCTION totale du temps d'inactivité (minutes)
1 <sup>er</sup> mois	Au moins 20	+	10	=	30	30
2 <sup>e</sup> mois	Au moins 30	+	15	=	45	45
3 <sup>e</sup> mois	Au moins 40	+	20	=	60	60
4 <sup>e</sup> mois	Au moins 50	+	25	=	75	75
5 <sup>e</sup> mois	Au moins 60	+	30	=	90	90

**Note :** Les jeunes qui sont déjà très actifs doivent tenir compte de tous leurs exercices modérés et vigoureux pendant quelques jours. Ils peuvent calculer le nombre total de minutes consacrées à l'activité physique, puis progresser graduellement pour atteindre l'objectif final de 90 minutes par jour.

---

# ***Messages clés au sujet de l'activité physique***

## **L'activité physique, c'est amusant!**

Peu importe l'âge, la taille, le poids ou les habiletés naturelles, le message suivant est universel : l'exercice, c'est amusant sans être nécessairement une compétition.

Même si l'on encourage tous les jeunes à faire du sport, il faut leur expliquer qu'il ne s'agit pas de la seule façon d'être actif. Les jeunes n'aiment pas tous se mesurer aux autres dans un contexte compétitif. Dans ces cas, il est essentiel de s'adonner à d'autres types d'activités comme la randonnée pédestre, les travaux domestiques, le vélo et la marche.

- Tout le monde doit faire de l'exercice pour être en bonne santé.
- Faites le premier pas! Essayez quelque chose de nouveau!
- Les jeunes Canadiens ne sont pas assez actifs. Ils doivent augmenter leur période d'activité physique d'au moins 30 minutes par jour.
- Au moins 10 de ces minutes doivent être consacrées à des activités vigoureuses, c'est-à-dire qui accélèrent les battements cardiaques et le rythme respiratoire, et qui font transpirer.

*Il peut être amusant et profitable d'intégrer l'activité physique à vos travaux scolaires et à vos programmes d'apprentissage.*

## **Voici quelques suggestions**

- Des circuits de conditionnement physique dans la classe – placez des pancartes autour de la pièce pour créer des stations où les élèves peuvent s'adonner à divers types d'activités comme des sauts, des redressements, des sauts en ligne, des levers et tractions et des étirements;
- Des danses de type hip hop qui permettent aux élèves de bouger sur place. Vous pouvez leur montrer divers mouvements comme faire la vague avec les bras, taper du pied, toucher les étoiles ou bouger les hanches. Encouragez chaque élève à inventer une routine originale;
- Des étirements qui exercent toutes les parties du corps – vous pouvez nommer une partie du corps et demander à chaque élève d'inventer un étirement. Incitez les élèves à apprendre les uns des autres tout en maintenant la courbe naturelle du dos pendant les étirements;
- Le travail à la chaîne – un élève débute avec un mouvement, comme un étirement ou un exercice cardiovasculaire, et tout le monde enchaîne autour de la classe en faisant la vague;
- Diverses activités à faire à son pupitre, comme lever les genoux, étirer les bras, écarter les jambes, plier le corps, étirer les membres au-dessus du pupitre;
- Le miroir à quatre faces – les élèves suivent le chef de file situé à l'avant de la classe et qui fait des étirements. Lorsque ce chef de file se retourne, tout le monde pivote vers le second chef de file qui se tient debout de l'autre côté de la pièce; chaque élève a la chance d'être chef de file.

---

# ***Ce que tous les jeunes devraient savoir***

## **Plus de la moitié des jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour grandir en santé et se développer comme il faut**

Demandez aux élèves pourquoi ils croient que cette affirmation est vraie. Demandez-leur aussi ce qu'ils font dans leurs temps libres et combien de temps ils consacrent à l'activité physique chaque jour.

Demandez aux élèves quelles activités physiques leur plaisent le plus et pourquoi.

Demandez aux élèves de dire ce qui a changé depuis une génération et d'expliquer pourquoi ils sont moins actifs que leurs parents ne l'étaient au même âge. Ceci engendrera probablement une discussion sur la télévision, les ordinateurs et ainsi de suite. Certains élèves affirmeront peut-être qu'ils n'ont simplement pas assez de temps.

## **Chaque type d'exercice a des effets différents sur la santé**

Demandez aux élèves d'expliquer à quel genre d'exercice ils devraient s'adonner. Faites un tableau et inscrivez chaque type d'exercice au haut d'une colonne.

Demandez aux élèves d'expliquer en quoi consistent ces exercices et quels sont leurs effets sur le corps humain. Notez leurs commentaires à l'endroit qui convient sur le tableau.

Voici une description sommaire pour vous aider à orienter la discussion.

### **Exercices d'aérobic ou d'endurance**

... des exercices axés sur un mouvement répétitif  
... des exercices qui accélèrent les battements cardiaques et le rythme respiratoire, et qui réchauffent le corps

### **Exercices d'assouplissement**

... des exercices qui permettent d'effectuer des étirements  
... des exercices qui font bouger les articulations et qui favorisent la détente

### **Exercices de musculation**

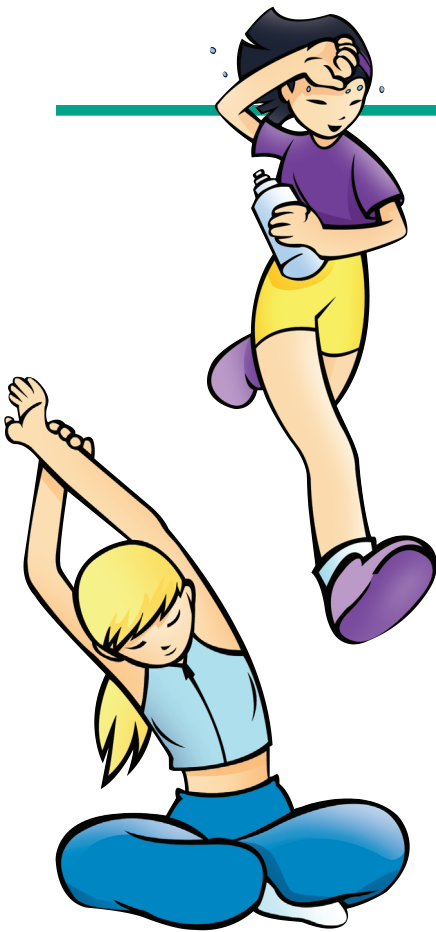
... des exercices qui permettent de soulever, de transporter, de pousser et de tirer des objets  
... des exercices qui renforcent les muscles et les os

## **Quel exercice choisir? Vous avez l'embaras du choix!**

Demandez aux élèves de vous aider à faire une liste d'exercices et inscrivez chaque suggestion dans la colonne du tableau qui convient.

N'hésitez pas à consulter le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* et à vous inspirer des exemples fournis pour étoffer la discussion.





### Exercices d'aérobie :

Courir, faire du jogging, patiner, jouer au football, au hockey et au basket-ball, nager, danser

### Exercices d'assouplissement :

Faire des étirements ou de la gymnastique, danser, nager, faire du yoga, pratiquer des arts martiaux

### Exercices de musculation :

Soulever des poids, transporter des sacs d'épicerie, jouer aux quilles, pelleter de la neige, ratisser les feuilles



Demandez aux élèves ce qu'ils pourraient bien faire pour devenir plus actifs. N'hésitez pas à consulter les exemples contenus dans le magazine *Vive la vie active!*

Selon le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, les jeunes devraient accroître leur période d'activité physique d'au moins 30 minutes par jour et consacrer 10 de ces minutes additionnelles à des exercices vigoureux. Des activités comme la marche rapide, le patin ou le vélo sont considérées comme des exercices modérés. Des activités comme la course, la musculation supervisée, le basket-ball ou le soccer sont considérées comme des exercices vigoureux. En outre, les jeunes doivent réduire d'au moins 30 minutes par jour la quantité de temps consacrée à des activités passives comme regarder la télé et jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo. Les jeunes peuvent augmenter les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs de 5 à 10 minutes au moins.

Les jeunes devraient continuer à consacrer plus de temps à l'activité physique tout au long des mois qui suivent, tel qu'indiqué à la page 6, jusqu'à ce qu'ils arrivent à être physiquement actifs 90 minutes par jour et à réduire de 90 minutes par jour, le temps dédié aux activités sédentaires.

*Demandez à vos élèves ce qu'ils pensent de tout ceci. S'agit-il d'un objectif réaliste selon eux?*

# Quelques activités à faire en classe

- 1 À partir des discussions en classe, évaluez le taux d'activité physique de la classe au cours d'une journée normale. Établissez ensuite un objectif que la classe entière peut atteindre en une semaine ou en un mois.
- 2 Lancez un défi à une autre classe de même niveau pour voir quel groupe progressera le plus rapidement. Installez un tableau où les élèves inscriront, chaque jour, les exercices auxquels ils se sont adonnés et le temps consacré à chacun. Célébrez chaque réussite.
- 3 Organisez une sortie de classe active, comme une promenade en nature ou une chasse au trésor.
- 4 Encouragez les élèves plus actifs à aider ceux qui le sont moins à tenter de nouvelles choses, ce qui vous permettra d'atteindre deux objectifs : inciter les élèves moins actifs à s'activer davantage et les jeunes plus actifs à déployer encore plus d'efforts.
- 5 Encouragez vos élèves à profiter de toutes les occasions qui s'offrent d'être plus actifs à l'école en faisant partie de ligues sportives, en participant davantage aux cours d'éducation physique et autres.
- 6 Fabriquez des babillards et des présentoirs axés sur l'activité physique. Vous pouvez y afficher les photos de jeunes athlètes, d'équipes sportives de l'école et autres.
- 7 Mettez l'accent sur l'activité physique en organisant des journées thématiques, par exemple des journées où l'on invite les élèves à se rendre à pied à l'école.



---

# ***Voici quelques activités mises au point par des enseignantes et des enseignants***

## **Pierre et Josette organisent des séances d'activité physique en classe**

Pierre et Josette enseignaient à des jeunes de 12 ans dont la plupart n'étaient pas très actifs en dehors des cours d'éducation physique. Ils ont donc décidé de joindre leurs efforts pour faire de l'activité physique un point de mire.

Pour commencer, ils ont affiché sur les murs de chaque classe un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* qui précise la quantité et le type d'exercices auxquels tout le monde devrait s'adonner au cours de la journée. Les enseignants n'y ont pas fait allusion au début.

Ils ont demandé à chaque élève d'inscrire ses initiales à côté de toutes les activités pratiquées pendant au moins 10 minutes, une fois par semaine, et ils leur ont accordé quelques jours pour effectuer cette tâche.

Puis, ils ont pris quelques minutes pour discuter avec les élèves de l'importance de l'activité physique et pour évaluer leurs connaissances. Dans le cadre de cet échange, Pierre et Josette ont présenté les divers types d'activités physiques décrites dans le *Guide* et ont demandé aux jeunes de noter sur le tableau celles associées à l'endurance, à la souplesse et à la force. Ils ont ensuite remis aux élèves un tableau (semblable au *Tableau d'activités* inclus dans le magazine *Vive la vie active!*) où ils devaient noter toutes les activités auxquelles ils s'étaient adonnés au cours d'une journée normale. Une fois le tableau rempli, les élèves ont calculé le temps consacré à l'activité physique, ainsi que le temps passé à dormir ou à rester inactif. Les deux enseignants ont recueilli les feuilles et créé un tableau faisant état de toutes les minutes dédiées à l'activité physique. Ce tableau devait servir de point repère.

Pierre et Josette ont ensuite lancé un défi aux élèves, les invitant à accroître leur taux d'activité physique. Un autre tableau intitulé « *Il faut faire mieux* » et fabriqué par les élèves a été installé au mur. Ce dernier décrivait de nombreux types d'activités. Les enseignants voulaient ainsi encourager les élèves à découvrir de nouvelles activités et à signer leur nom chaque fois qu'ils s'étaient adonnés pendant 10 minutes au moins à l'une des activités inscrites. Les élèves se sont fixé des objectifs en s'inspirant des points repères établis.

Aussitôt que les jeunes d'une classe ont appris que leurs amis de l'autre classe faisaient la même chose qu'eux, ils ont décidé de leur lancer un défi amical. Quelle classe serait la première à accroître de 30 minutes par jour la période d'activité moyenne de chaque élève? Les enseignants encourageaient leurs élèves à faire mieux et s'efforçaient d'organiser chaque jour une séance d'activité physique de 10 minutes.

Un mois plus tard, les deux classes avaient fait d'énormes progrès. C'est alors que Pierre et Josette ont décidé de récompenser les élèves des deux groupes en les emmenant faire une grande promenade en nature. Il va sans dire que cette activité a vite fait le tour de l'école. En peu de temps, toutes les classes sont devenues plus actives. Aujourd'hui, les élèves réclament sans cesse à leurs enseignantes et enseignants des pauses d'activité physique et sont fiers de fréquenter une école qui accorde tant d'importance à l'activité physique.

---

## Une enseignante intègre des pauses-santé à ses cours de français

Michelle avait consulté plusieurs documents traitant de la sédentarité chez les jeunes et avait découvert, à sa grande consternation, que plus de la moitié des enfants et des ados canadiens n'étaient pas assez actifs pour grandir en santé et se développer comme il faut. Elle a donc décidé d'agir. Cependant, puisqu'elle donnait des cours de français et non d'éducation physique, elle s'est dit que la seule chose à faire était de sensibiliser les élèves à la situation et de les inciter à bouger davantage.

Elle a trouvé des articles susceptibles d'intéresser ses élèves. Elle a ensuite composé le numéro sans frais de l'Agence de santé publique du Canada pour commander des exemplaires du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* et divers documents d'accompagnement, puis elle a décidé de donner aux élèves un devoir sur l'activité physique. Elle a offert à chacun un exemplaire du magazine *Vive la vie active!* et leur a demandé d'apporter à la maison le *Guide familial d'activité physique pour les jeunes du Canada*.

Son but était d'inciter chaque élève à réfléchir à l'importance et au rôle de l'activité physique, puis à rédiger un texte et à faire une présentation sur le sujet dans le cadre du cours de français. Elle a préparé une liste de devoirs sur le sujet à donner au cours des mois à venir. Elle a également emprunté plusieurs livres sur l'activité physique que les élèves pouvaient consulter pour rédiger leurs textes.

Les devoirs avaient les thèmes suivants :

- Ce que j'ai fait aujourd'hui pour être plus actif
- J'aime jouer au soccer (*ou à tout autre sport*) parce que...
- L'activité physique et mon corps
- Voici les nouvelles choses que j'ai essayé de faire pour accroître de 30 minutes par jour ma période d'activité physique...
- Les activités physiques que j'ai pratiquées la semaine dernière
- J'ai découvert ces nouvelles activités et je me sens comme ceci...

En ce qui a trait aux présentations devant la classe, les jeunes devaient expliquer comment ils s'y prenaient pour faire leurs exercices préférés et avaient le droit d'apporter des objets pour illustrer leurs propos.

Michelle a également demandé à ses élèves de noter dans un carnet toutes les activités actives auxquelles ils s'adonnaient chaque jour. Après quelques mois, elle leur a demandé s'ils croyaient être plus actifs qu'auparavant et a lancé une discussion en ce sens. La plupart des élèves se disaient plus actifs que dans le passé. Elle leur a ensuite demandé s'ils passaient moins de temps devant la télévision ou à l'ordinateur. Plusieurs n'avaient pas encore réussi à faire 30 minutes de plus d'activité physique par jour mais disaient avoir déployé de gros efforts en ce sens. Peu d'élèves avaient considérablement réduit leurs activités sédentaires et leurs résultats révélaient qu'ils pouvaient certainement faire mieux, à condition d'y mettre un peu de bonne volonté.

À la lumière des résultats du mois précédent, les élèves établissaient de nouveaux objectifs et les notaient dans leur carnet. Michelle leur demandait de temps à autre de lui faire part des progrès accomplis et en profitait pour leur rappeler l'importance de l'activité physique pour la santé.

---

## Un professeur de géographie encourage ses élèves à traverser le Canada « à pied »

Josef a décidé de modifier quelque peu son cours de géographie afin d'encourager ses élèves de 14 ans à devenir plus actifs en explorant le Canada. Ce projet devait s'échelonner sur un an. Pour commencer, il a affiché une grande carte du Canada sur un mur de la classe et identifié la route transcanadienne. Puis, il a annoncé aux jeunes qu'ils allaient traverser tout le Canada à pied et améliorer du même coup leurs connaissances en géographie.

Il s'agissait évidemment d'un voyage virtuel. Chaque jour, les jeunes devaient marcher pendant 10, 20 ou 30 minutes et inscrire sur un tableau le kilométrage effectué. Josef notait ensuite sur la route transcanadienne la distance totale parcourue.

Chaque fois que les élèves avaient un cours de géographie, Josef leur montrait des photos ou des vidéos des endroits qu'ils avaient « visités » et ils discutaient des villes et des paysages situés le long de la route. Les kilomètres s'accumulaient sur la carte et les enfants marchaient avec plaisir de bonnes distances chaque jour.

Après trois mois, certains élèves avaient délaissé la marche au profit de la course. Josef avait calculé la distance additionnelle qu'ils pouvaient parcourir en 10, 20 ou 30 minutes et qui se traduirait par des kilomètres additionnels sur la route transcanadienne. Certains élèves avaient même commencé à marcher pendant 60 minutes. La classe était bien décidée à traverser le Canada entier avant la fin de l'année. Josef a donc aidé les élèves à calculer la distance à marcher ou à courir chaque jour pour atteindre leur objectif à temps.

Cette façon d'aborder la géographie a beaucoup plu aux élèves. Josef était très satisfait, car il avait également réussi à mettre ses élèves sur la piste de la bonne forme.



# Des cours d'éducation à la santé axés sur l'activité physique

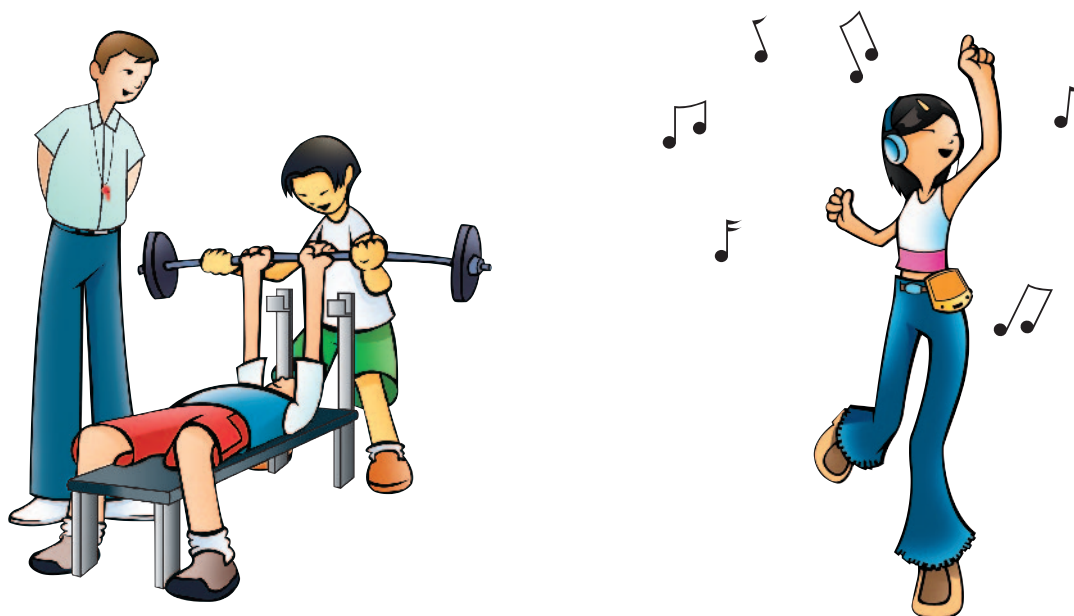
Sachant que la sédentarité nuisait à la santé des enfants, Marie, l'enseignante responsable de l'éducation à la santé, a choisi d'aborder sérieusement la question dans le cadre de son cours. Elle a commandé plusieurs exemplaires du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* et du *Guide familial d'activité physique pour les jeunes du Canada*.

Elle a affiché le tableau du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* sur le mur de sa classe afin de sensibiliser les élèves aux exercices qu'ils devaient faire pour demeurer en bonne santé. Elle voulait leur faire comprendre en quoi l'activité physique pouvait améliorer leur endurance, leur souplesse et leur force.

À chaque cours, Marie discutait avec les élèves d'un aspect de l'activité physique (aérobie vigoureuse ou modérée, exercice de musculation ou d'assouplissement) en expliquant tous ses bienfaits pour le corps. En guise de devoir, elle demandait à chaque élève de faire un exercice d'une de ces catégories pendant au moins 10 minutes.

Pour ce qui est des exercices d'aérobie ou d'endurance par exemple, elle les encourageait à courir, à sauter, à marcher vite, à faire du vélo, à nager, à danser ou à patiner. Elle leur expliquait qu'il s'agissait d'exercices cardiovasculaires conçus pour renforcer les poumons et le cœur. Quand les élèves avaient terminé, elle leur demandait de décrire comment ils se sentaient.

Lorsqu'elle parlait aux élèves des exercices d'assouplissement, Marie décrivait des étirements et des tractions et invitait les élèves à s'étirer pendant le cours. Elle encourageait les jeunes à établir l'étirement du jour, demandait à un élève de faire une démonstration, puis tout le monde s'y adonnait ensemble. On discutait ensuite des effets de cet étirement sur le corps.



---

Les élèves de Marie ont découvert que les exercices de musculation étaient essentiels pour garantir une bonne posture et renforcer les muscles et les os. Elle leur a expliqué en quoi des activités comme pousser et tirer des objets, soulever des sacs d'épicerie et des poids, grimper, ratisser des feuilles et pelleter de la neige étaient bons pour la santé. Entre autres, Marie proposait aux jeunes de transporter des piles de livres, de faire des levers et des tractions, de ramasser des feuilles dans la cour d'école et de soulever des poids sous supervision dans le gymnase de l'école après les cours.

Marie a aussi expliqué aux élèves qu'il ne suffisait pas de faire une seule activité. Elle leur a demandé de calculer combien de temps ils devaient consacrer à une série d'exercices d'endurance et de musculation, puis de voir tout ce qu'ils pouvaient accomplir dans une période de 10, 20 ou 30 minutes. Ceci a aidé les élèves à planifier ce qu'ils pouvaient faire au cours d'une journée, compte tenu de la quantité de temps libre qu'ils avaient.

L'enseignante a également encouragé ses élèves à discuter avec leurs camarades des nouvelles activités physiques qu'ils découvriraient pour les inciter à s'y mettre eux aussi. Il n'a pas été facile pour les élèves d'accroître de 30 minutes par jour leur période d'activité physique. Il s'est avéré plus compliqué encore de réduire le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à l'ordinateur, mais Marie n'a pas abandonné et a continué d'inciter ses élèves à devenir de plus en plus actifs.

Pour leur prêter main forte, elle a eu l'idée d'inviter des professionnels à se rendre à l'école pour présenter divers types d'activités physiques aux élèves. Elle a montré aux élèves comment se fixer des objectifs, puis comment en choisir de nouveaux une fois qu'ils auraient accru de 30 minutes par jour leur période d'activité physique. Les élèves ont appris qu'ils devaient déployer plus d'efforts pour accroître d'au moins 90 minutes par jour leur période d'activité physique. Marie a remis à chaque élève un tableau où noter ses progrès et ses activités. Elle a également affiché un grand tableau faisant état des trois grandes composantes de l'activité physique.

*Les exercices d'endurance sont constitués d'un mouvement répétitif qui aide à renforcer le cœur, les poumons et le système circulatoire. Ils accélèrent les battements cardiaques et le rythme respiratoire, et ils font transpirer.*

*Les exercices d'assouplissement comprennent les étirements et les tractions. Ils aident à détendre les muscles et à assouplir les articulations.*

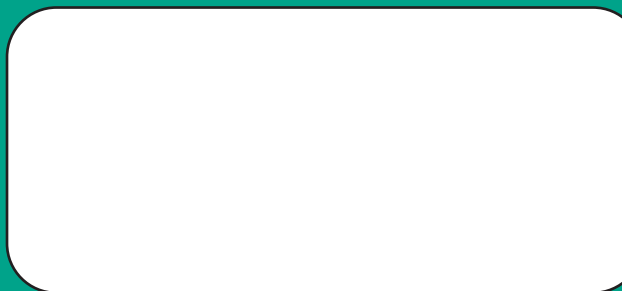
*Les exercices de musculation sont des exercices où les muscles doivent lutter contre une forme de résistance quelconque. Ils servent à renforcer les muscles et les os, et à améliorer la posture.*

## Organismes parrains

Les organismes suivants ont accordé leur appui au *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* et à la série de documents qui l'accompagnent.

- Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école
- Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap
- Association médicale canadienne
- Association of Local Public Health Agencies
- Centraide Canada
- Children's Safety Association of Canada
- Clubs Garçons et Filles du Canada
- Girl Guides of Canada-Guides du Canada
- Jeux olympiques spéciaux du Canada
- L'Académie canadienne de médecine du sport
- L'Assemblée des Premières Nations
- L'Association canadienne de physiothérapie
- L'Association canadienne de santé publique
- L'Association canadienne des commissions/conseils scolaires
- L'Association canadienne des directeurs d'école
- L'Association canadienne des parcs et loisirs
- L'Association canadienne du diabète
- L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
- L'Association canadienne pour l'avancement des femmes du sport et de l'activité physique
- L'Association des infirmières et infirmiers du Canada
- L'Association pulmonaire du Canada
- L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- L'Institut national de la nutrition
- La Coalition pour la vie active
- La Fédération canadienne des associations foyer-école et parents-maîtres
- La Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
- La Fédération canadienne des municipalités
- La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
- La Fédération pour le planning des naissances du Canada
- La Fondation des maladies du cœur du Canada
- La Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada
- La Société canadienne de pédiatrie
- La Société canadienne de physiologie de l'exercice
- La Société canadienne de psychologie
- La Société d'arthrite du Canada
- La Société de l'Ostéoporose du Canada
- La Société de sauvetage
- L'Association canadienne de loisirs intramuros
- L'Association canadienne pour la santé mentale
- L'Association Canadienne pour les Jeunes Enfants
- L'Association des psychiatres du Canada
- L'Association médicale canadienne
- Le Centre national de prévention du crime
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Le Conseil canadien de développement social
- Le Programme Parents-Secours du Canada
- Les diététistes du Canada
- Les Infirmières de l'Ordre de Victoria
- L'Institut canadien de la santé infantile
- L'Institut Vanier de la famille
- Médecins pour un Canada sans fumée
- Scouts Canada
- SécuriJeunes Canada
- Services à la famille-Canada
- Vert l'action
- YMCA du Canada
- YWCA du Canada

### Distribué par :



### Hôpitaux provinciaux pour enfants

- Alberta Children's Hospital
- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Children's & Women's Health Centre of British Columbia
- IWK Health Centre
- Janeway Children's Hospital
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- L'Hôpital de Montréal pour Enfants
- Stollery Children's Hospital
- The Hospital for Sick Children
- Winnipeg Children's Hospital

### Un corps dynamique a besoin d'énergie...

Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour faire des choix éclairés.

### Soyons actifs, prudents et en santé



Bien manger  
avec le

# Guide alimentaire canadien

[santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://santecanada.gc.ca/guidealimentaire)



© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2002

Cat. H39-647/2002-2F • ISBN 0-662-87820-5 • Publication 9094

Prrière d'utiliser le présent *Guide* de concert avec les autres guides.

Pour obtenir plus de renseignements : Composez le **1 888 334-9769** ou consultez le site suivant : [www.guideap.com](http://www.guideap.com)