

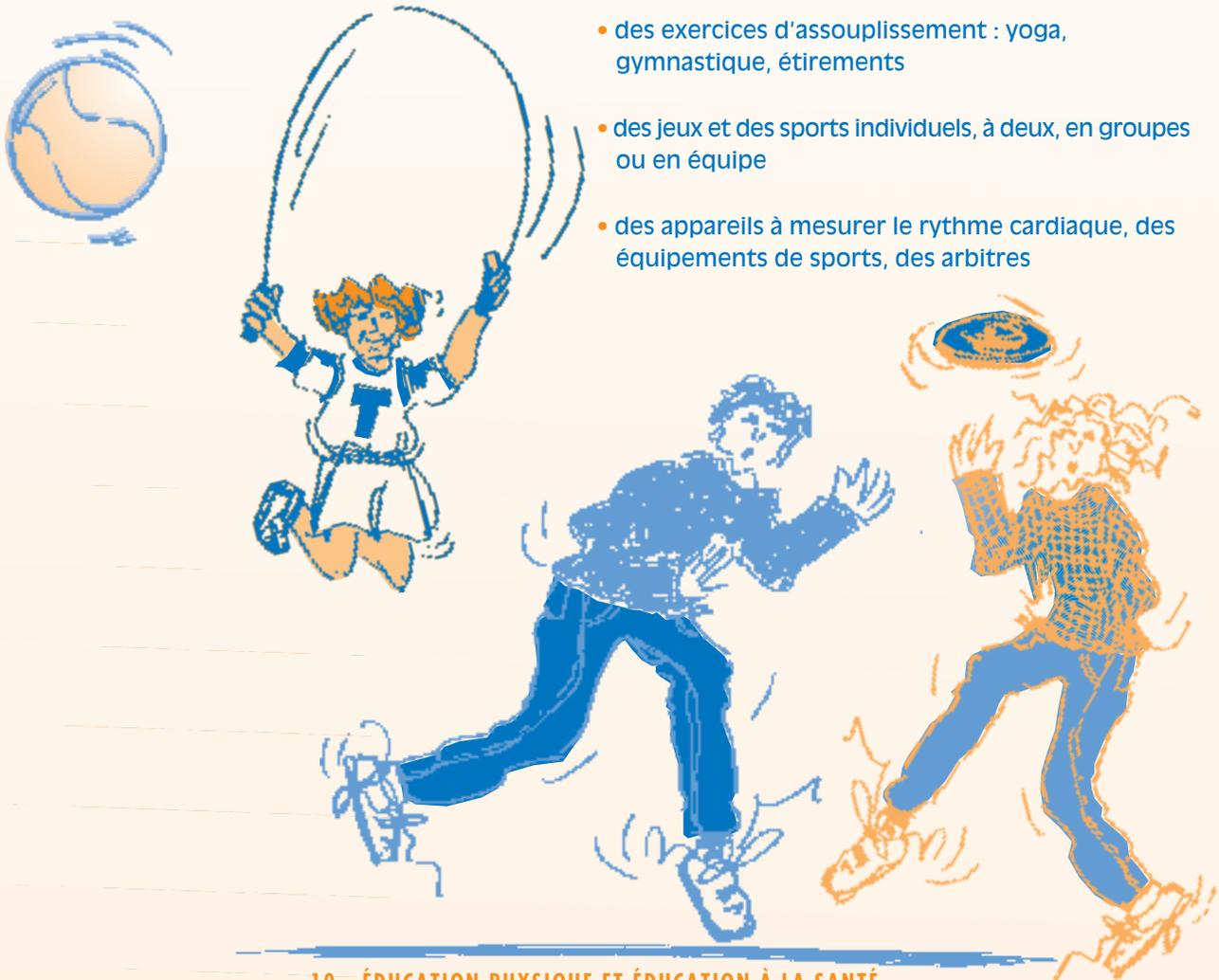
# À quoi s'attendre de voir et d'entendre dans une classe d'éducation physique?

## De manière générale

- un milieu d'apprentissage sûr et sain
- une classe dans laquelle tous les élèves participent, quels que soient leur sexe, leur race, leur religion, leur culture, leurs capacités physiques et mentales et leur situation économique
- des élèves qui ont des rapports sociaux positifs (respect, coopération, esprit sportif, loyauté)
- une enseignante compétente ou un enseignant compétent, enthousiaste et pouvant servir de modèle
- une évaluation suivie faite par l'enseignante ou l'enseignant, les élèves, les pairs

## Dans le milieu où se déroule l'éducation physique (gymnase, aire de jeux, cour d'école, patinoire communautaire, etc.)

- des élèves confiants, autonomes et faisant preuve de leadership et de volonté de participer
- la priorité donnée à l'esprit sportif, au divertissement, à la socialisation et à la vie active
- une grande variété d'activités physiques équilibrées, centrées sur la participation positive et le développement des compétences
- des activités cardiovasculaires : course, saut à la corde, danse, natation
- des activités d'endurance et de résistance musculaire : exercices de résistance, athlétisme
- des exercices d'assouplissement : yoga, gymnastique, étirements
- des jeux et des sports individuels, à deux, en groupes ou en équipe
- des appareils à mesurer le rythme cardiaque, des équipements de sports, des arbitres



# À quoi s'attendre de voir et d'entendre dans une classe d'éducation à la santé?

Dans le milieu où se déroule l'éducation à la santé (salle de classe, excursion scolaire, locaux communautaires, etc.)

- livres, revues et journaux
- ordinateurs, rétroprojecteurs, téléviseurs
- babillards interactifs
- projets de recherche
- projets mixtes
- exposés de travaux d'élèves
- conférencières et conférenciers invités
- groupes de discussion
- activités d'apprentissage coopératif
- stratégies d'apprentissage axées sur l'activité physique
- statistiques
- activités de résolution de problèmes
- renseignements sur le Guide alimentaire canadien et le Guide canadien d'activité physique

En dehors de la classe

- sorties scolaires pour se rendre à des événements sportifs ou à des tournois
- centres de promotion du mieux-être
- camps d'éducation en plein air

Manifestations spéciales

- tournois
- sports intrascolaires
- foire de la santé
- clubs de danse
- cours d'autodéfense
- danse aérobique
- journées d'activités physiques
- équipes ou clubs de sport
- ligues interscolaires





# Le saviez-vous? Activité physique



## Nous devons encourager les enfants de choisir des styles de vie actifs et sains

Deux tiers des enfants canadiens d'âge scolaire ne sont pas assez actifs pour que leur santé en bénéficie, et sont de moins en moins actifs au fur et à mesure qu'ils grandissent. (L'obésité chez les enfants : une tendance alarmante, Réseau canadien de la santé, <http://www.reseau-canadien-sante.ca/>, 2002)

À l'adolescence, seulement une fille sur dix et un garçon sur cinq sont assez actifs pour satisfaire aux normes internationales en matière de croissance et de développement optimaux. (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

Les enfants et les jeunes ont besoin d'activités physiques quotidiennes pour une croissance et un développement sains, ce qui signifie au moins 60 minutes d'activité physique modérée et 30 minutes d'activité physique vigoureuse (qui accélère les battements de cœur, fait respirer plus à fond et fait transpirer) par jour. (Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants, 2002)

Les filles sont moins actives que les garçons : 30 % contre 50 % entre 5 et 12 ans, et 25 % contre 40 % entre 13 et 17 ans. (Sondage indicateur de l'activité physique 2000, ICRCP)

Soixante-seize pour cent des enfants canadiens regardent la télévision, font de la lecture ou jouent à des jeux vidéo après l'école. (Journal de l'Association médicale canadienne, novembre 2000)

La prévalence de l'obésité chez les enfants a triplé entre 1981 et 1996. (Journal de l'Association médicale canadienne, novembre 2000)

Depuis 1981, la prévalence du surpoids chez les garçons est passée de 15 % en 1981 à 35,4 % en 1996, et chez les filles, de 15 % à 29,2 %. (Journal de l'Association médicale canadienne, novembre 2000)

Un enfant sur cinq suit des cours d'éducation physique quotidiennement. (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

De la maternelle à la 6<sup>e</sup> année, il est recommandé de consacrer à l'éducation physique et à l'éducation à la santé un minimum de 11 % des heures de cours, avec une répartition de 75 % à 25 % (c'est-à-dire 150 minutes d'éducation physique et 48 minutes d'éducation à la santé par cycle de 6 jours). En 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année, il est recommandé d'y consacrer un minimum de 9 % des heures de cours (c'est-à-dire 134 minutes d'éducation physique et 44 minutes d'éducation à la santé par cycle de 6 jours). Pendant les quatre années du secondaire, les élèves doivent obtenir 2 crédits en Éducation physique et Éducation à la santé. (Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4 : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain, 2000)



# Le saviez-vous?

## Activité physique

Plus de 80 % des enfants vont à l'école en autobus ou en voiture et, bien que 91 % des enfants d'âge scolaire aient une bicyclette, moins de 5 % s'en servent pour se rendre à l'école. (Table ronde nationale sur les loisirs de 2001 axée sur les communautés scolaires actives)

Les enfants d'aujourd'hui dépensent quatre fois moins d'énergie que les enfants d'il y a 40 ans. (Table ronde nationale sur les loisirs de 2001 axée sur les communautés scolaires actives)

Seulement 10 % des jeunes canadiens sont suffisamment actifs pour que leur cœur en bénéficie. (Table ronde nationale sur les loisirs de 2001 axée sur les communautés scolaires actives)

La proportion d'élèves de 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années qui regardent plus de 4 heures de télévision par jour a augmenté. (« La santé des jeunes : tendances au Canada », Ottawa, ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux, Santé Canada, 2000)

La proportion d'élèves de 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années qui passent plus de 4 heures par jour à jouer à des jeux vidéo est en hausse; il s'agit surtout de garçons. Comparativement aux enfants du monde entier, les enfants canadiens sont parmi ceux qui passent le plus de temps à jouer à des jeux vidéo. (« La santé des jeunes : tendances au Canada », Ottawa, ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux, Santé Canada, 2000)

Des statistiques à jour sur la santé, ainsi que des renseignements utiles sur toutes les questions de santé, figurent dans le site Web de Santé Canada – <http://www.santecanada.ca>.



Quatre enfants canadiens sur dix manifestent au moins un facteur de risque de maladie cardiaque à cause de leur inactivité.

(ACSEPLD, 1998)