

Au CŒUR de l'éducation



Un rapport aux parents sur les nouveautés en Éducation physique et Éducation à la santé

Chers parents,

Le but du présent rapport est d'exposer les principales caractéristiques du programme combiné d'Éducation physique et Éducation à la santé, ainsi que la vision que véhicule le programme relativement aux modes de vie actifs physiquement et sains. En général, les classes d'éducation physique ou les cours d'éducation à la santé ne sont plus ce qu'ils étaient!

Les médias ont traité en profondeur de la condition physique déplorable des élèves, et de leurs choix alimentaires douteux. Le programme d'études encourage l'activité physique et comprend des renseignements sur la nutrition, présentés d'une façon intéressante et pratique afin de motiver les élèves à améliorer leur mode de vie. Le programme encourage également les élèves à veiller à leur sécurité et à prendre des décisions positives dans diverses circonstances, y compris dans les situations délicates. La faculté de s'entendre avec les autres et la confiance en soi-même contribuent à l'amélioration du bien-être; cet aspect est un élément important du programme d'études.

Le programme d'Éducation physique et Éducation à la santé s'appuie sur une fondation commune qui intègre les deux matières en question. Le programme combiné permet d'adopter une démarche d'acquisition de connaissances sur l'esprit et le corps qui encourage un mode de vie sain et actif.

La démarche intégrée fait passer un message clair sur l'importance de continuer à être actif pour être en bonne forme physique tout au long de la vie et réduire les risques en matière de santé.

Les notions relatives à la santé sont intégrées dans les cours d'éducation physique, et vice-versa, afin d'aider les élèves à comprendre les liens entre l'activité physique et la santé. De même, les notions relatives à la santé peuvent être incorporées à d'autres matières pour établir des liens entre elles. Par exemple, si l'enseignante ou l'enseignant choisit le thème de la nutrition, les élèves pourraient résoudre des problèmes de mathématiques et faire des calculs portant sur l'alimentation saine, ou bien dans le cours de français, faire une présentation sur l'alimentation saine, ou en sciences de la nature, étudier les façons dont l'alimentation contribue à l'entretien de la santé du corps. La méthode interdisciplinaire favorise l'apprentissage et le rend pertinent.



suite...

Les parents jouent un rôle important en aidant leurs enfants à être actifs et à choisir des comportements sains. Par la collaboration, les parents et le personnel enseignant peuvent faire comprendre aux élèves l'importance de faire des choix sains et de mener une vie active, favorable à la santé et au bien-être. Pendant leurs années à l'école, les élèves construiront des bases saines pour l'avenir.

Dans le présent document, le mot « parents » désigne aussi les tuteurs et tuteuses, et les personnes chargées de la garde des enfants.

Les écoles doivent mettre en œuvre le nouveau programme d'études combiné d'Éducation physique et Éducation à la santé selon le calendrier suivant :

maternelle à 4^e année – 2003-2004;

5^e à 8^e année – 2004-2005;

secondaire 1 et secondaire 2 – 2005-2006.

Il est recommandé que les élèves de la maternelle à la 6^e année aient 150 minutes d'éducation physique et 45 minutes d'éducation à la santé au cours d'un cycle de 6 jours. Quant aux élèves de la maternelle qui vont à l'école à mi-temps, ces chiffres seront divisés par deux. Les élèves des 7^e et 8^e années devraient avoir 134 minutes d'éducation physique et 44 minutes d'éducation à la santé au cours d'un cycle de 6 jours. Deux crédits de 110 heures aux niveaux S1 et S2 doivent être complétés pour l'obtention d'un diplôme d'études secondaires.

Visitez le site Web du programme d'Éducation physique et Éducation à la santé à l'adresse suivante : <http://www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/epes/> pour avoir des mises à jour régulières et des renseignements sur le programme d'études. Vous pouvez également vous reporter aux sites Web indiqués dans les références, aux pages 12 à 14.



Pourquoi changer les programmes d'études?

Le nouveau programme d'études en Éducation physique et Éducation à la santé est conçu pour permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes dont ils ont besoin pour adopter un mode de vie physiquement actif et sain.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ AUJOURD'HUI

met moins d'accent sur

- les objectifs et les buts de l'enseignante ou l'enseignant
- l'éducation physique axée sur l'enseignement des sports
- l'éducation à la santé passive

- la distinction de l'éducation physique et de l'éducation à la santé (hygiène) sur le plan de la matière et du temps de classe

- l'enseignement de diverses matières isolément

- l'enseignement de l'éducation physique par la ou le titulaire de classe ou une ou un spécialiste
- l'enseignement de l'éducation à la santé par le titulaire de classe

- normes de sécurité subjectives

privilégie

- les résultats d'apprentissage
- l'activité physique axée sur la participation et le développement des compétences
- l'éducation à la santé active et interactive

- l'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé

- l'intégration du contenu de l'éducation physique et de l'éducation à la santé avec d'autres matières

- la collaboration et le partage du contenu entre la ou le titulaire de classe et la ou le spécialiste en éducation physique

- normes de sécurité professionnelles



Vie active

Le nouveau Cadre d'Éducation physique et Éducation à la santé propose un mode de vie actif physiquement et sain qui se prolonge au-delà des années de scolarisation. Il y a cinq résultats d'apprentissage généraux, chacun représenté par une icône.

1. MOTRICITÉ

Quatorze habiletés motrices fondamentales à la base des activités physiques et des sports :

- cinq habiletés de locomotion : courir, sauter à pieds joints, sauter à cloche-pied, galoper, sautiller
- sept habiletés de manipulation : faire rouler, lancer par-dessous l'épaule, lancer par-dessus l'épaule, frapper, donner un coup de pied, attraper, faire rebondir
- deux habiletés d'équilibre : statique, dynamique

Les élèves qui peuvent accomplir ces quatorze habiletés motrices fondamentales avec variations et extensions peuvent participer à tout genre de sport ou d'activité physique. Le choix de sport ou d'activité physique dépendra des installations, des ressources, de l'intérêt et de la formation de l'enseignante ou l'enseignant.

2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Un programme d'éducation physique ne peut pas en soi assurer la bonne forme des élèves mais il peut les aider à développer les habiletés nécessaires pour gérer leur condition physique et leur santé. Le foyer et la communauté doivent aussi encourager la bonne condition physique des élèves.

3. SÉCURITÉ

Les élèves doivent connaître les règles et la marche à suivre propres à assurer leur sécurité et celle des autres.

4. GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES

Cinq habiletés à la base d'une gestion personnelle efficace :

- habiletés de planification et d'établissement d'objectifs
- habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
- habiletés interpersonnelles
- habiletés de résolution de conflits
- habileté de gestion du stress

5. HABITUDES DE VIE SAINE

Savoir prendre des décisions saines en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation, l'utilisation de substances, les comportements sexuels et les comportements pouvant causer des blessures.

« Encourageons l'activité physique »



Matière de nature délicate

En raison de croyances religieuses ou de valeurs, familiales et culturelles, certains élèves et leurs familles pourraient considérer comme délicate la matière de certaines parties du programme d'études, notamment les sections portant sur la sécurité personnelle, la sexualité, la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie.

FOIRE aux QUESTIONS

Q: Que recommande-t-on d'enseigner à chaque niveau, de la maternelle au secondaire 2?

R: Vous pouvez vous documenter sur les programmes d'études en vous en informant à l'école ou obtenir des renseignements dans le site suivant : <http://www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/epes/>. Le Cadre des résultats d'apprentissage indique les résultats d'apprentissage attendus, et le document de mise en œuvre donne des suggestions pour l'enseignement et l'évaluation.

Q: Les parents ont-ils le choix d'accepter ou de refuser que leur enfant suive les cours qui portent sur la matière de nature délicate?

R: Oui. L'école doit demander la participation des parents lorsqu'elle planifie l'enseignement de la matière et doit leur offrir une option avant de commencer à l'enseigner.

Q: Quelle est l'option offerte aux parents?

R: Cette option permet aux parents de décider si leur enfant participera au programme de l'école. Les parents peuvent choisir une autre méthode d'apprentissage (au foyer, à l'église, chez un conseiller) si l'enseignement qui est donné de la matière à l'école est susceptible de porter atteinte à leurs valeurs familiales, religieuses ou culturelles.

Q: Comment l'école va-t-elle communiquer avec nous?

R: Cela dépend de l'école. Vous pourriez recevoir une lettre, être invités à participer à une réunion ou à remplir un formulaire d'autorisation. L'information peut aussi être affichée dans le site Web ou figurer dans un dépliant ou un bulletin.

Q: J'ai des inquiétudes sur la matière de nature délicate, je ne sais pas si je veux que mon enfant participe au programme de l'école, mais j'aimerais en parler davantage avec quelqu'un. À qui devrais-je m'adresser?

R: Pour obtenir plus de renseignements sur la matière et sur la façon dont elle sera enseignée, veuillez communiquer avec le directeur de l'école.

Q: Qui enseignera la matière de nature délicate?

R: La matière peut être enseignée par des enseignants, des conseillers scolaires, des parents, des infirmières ou infirmiers de la santé publique ou d'autres personnes compétentes. Adressez-vous au directeur de l'école pour savoir qui sera chargé de l'enseignement.

Q: L'école de mon enfant enseignera-t-elle la totalité de la matière de nature délicate?

R: Cela dépend de l'école. Certaines écoles peuvent décider d'enseigner toute la matière en profondeur, d'autres de n'enseigner qu'une partie seulement, sans entrer dans les détails. Le directeur pourra vous renseigner sur la méthode prévue.

Q: La matière sera-t-elle enseignée dans les classes ordinaires?

R: Là encore, cela dépend de l'école. L'école peut décider d'intégrer l'enseignement aux classes ordinaires, de faire des classes séparées ou de prévoir des blocs d'enseignement.





De quelle façon les parents peuvent-ils encourager

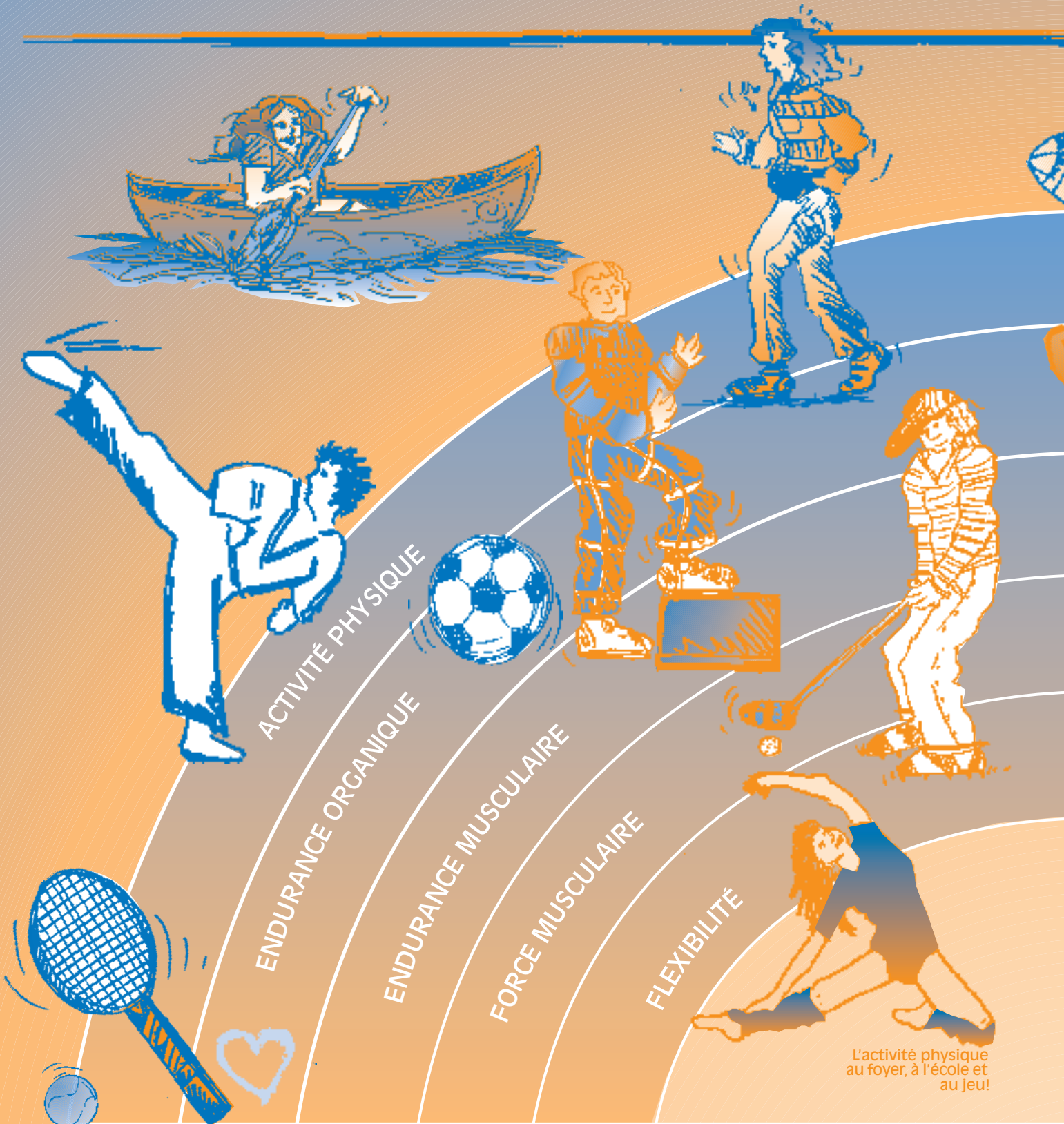


UN MODE DE VIE ACTIF ET SAIN?

- organiser des sorties en famille, faire de la bicyclette, des randonnées à pied, de la natation, du ski, un jeu de quilles et du patin
- jouer au basketball avec les enfants, danser, sauter à la corde, lancer une balle
- passer du temps dehors
- demander aux enfants d'aider à l'entretien des animaux domestiques : les enfants peuvent promener le chien avec leurs parents, par exemple
- transformer les corvées en jeux, et demander aux enfants d'aider à ratisser les feuilles, à pelleter la neige, à nettoyer la cour
- limiter le temps d'inactivité (L'obésité est directement liée au temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux inactifs.)
- rappeler aux enfants d'apporter à l'école des souliers et des vêtements adaptés à l'éducation physique
- inscrire les enfants à des cours de natation
- appliquer les règles de sécurité dans l'eau ou près de l'eau
- amener les enfants faire l'épicerie
- explorer au supermarché pour leur faire connaître les fruits et les légumes et leur apprendre à lire les étiquettes avec soin
- rappeler aux enfants de bien se laver les mains avant de préparer un repas, avant de manger ou avant de sortir des toilettes
- apprendre aux enfants à reconnaître les substances dangereuses ou nocives, faire le tour du garage et de la maison pour recenser les dangers possibles
- préparer en famille un plan d'évacuation en cas d'incendie, et prévoir un lieu de rendez-vous sûr en dehors de la maison
- veiller à ce que les enfants connaissent les consignes de sécurité pour naviguer dans Internet, lorsqu'ils sont dans une foule (comme à un concert rock) ou dans une région sauvage ou boisée
- aider les enfants à trouver des façons positives de se sentir bien, encourager les passe-temps, les intérêts et les activités qui améliorent l'estime personnelle, de façon à ce qu'ils sachent éviter les habitudes nocives, comme le tabagisme
- aider les enfants à résoudre les conflits d'une manière pacifique
- encourager les enfants à se servir de méthodes saines de gestion du stress (faire une promenade, écouter de la musique, parler à quelqu'un) plutôt que d'avoir recours à la drogue ou à la violence
- faire du domicile un endroit sans fumée
- encourager les enfants à suivre les cours d'Éducation physique et Éducation à la santé après le secondaire 2
- parler d'habitudes de vie saines et les conséquences des habitudes de vie malsaines
- prendre le petit-déjeuner pour commencer la journée
- avoir dans la cuisine des aliments sains à partir desquels préparer le lunch pour l'école
- prendre le repas du soir en famille dans la mesure du possible
- veiller à se coucher à une heure raisonnable
- boucler la ceinture de sécurité en voiture
- conduire prudemment et insister pour que les jeunes conducteurs fassent de même
- parler de sexualité et de procréation
- apprendre aux enfants à éviter tout contact avec des liquides organiques



Un mode de vie sain et



L'activité physique
au foyer, à l'école et
au jeu!

Choisir une
activité
physique
quotidienne
à son goût

Activités :
l'aérobic,
la course,
le cyclisme,
la marche,
le saut à
la corde,
le soccer

Activités : les
redressements
assis,
le volleyball,
l'aviron,
le tennis

Activités :
l'haltérophilie,
les pompes,
la natation

S'étirer pour
atteindre son
potentiel :
le yoga,
les exercices
en milieu
aquatique

actif pour tous les élèves



Choisir de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et des légumineuses

Choisir de préférence des produits laitiers moins gras

Choisir plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange

Choisir de préférence des produits à grains entiers ou enrichis

Ajouter une activité physique saine que vous aimez pratiquer

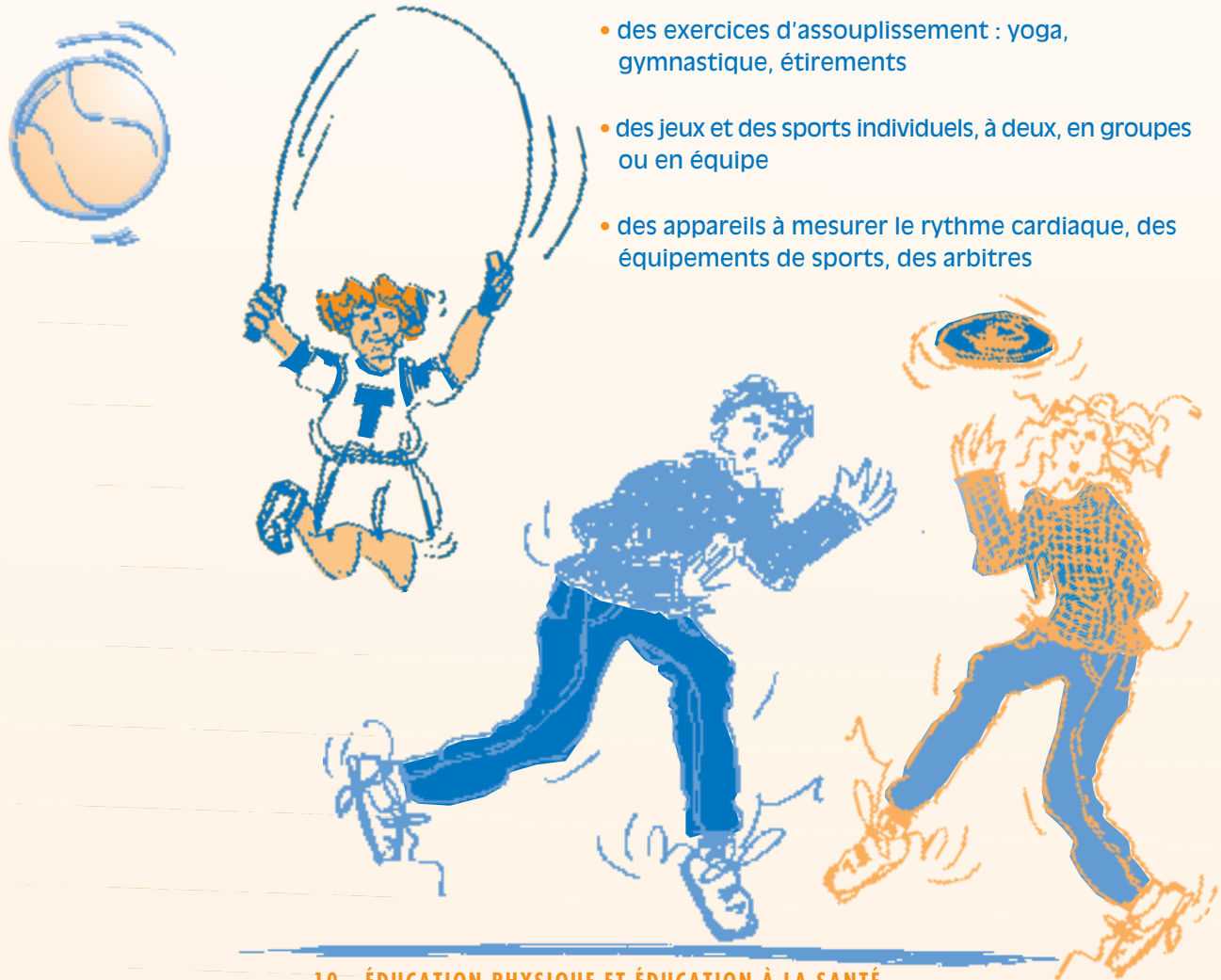
À quoi s'attendre de voir et d'entendre dans une classe d'éducation physique?

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^e 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^e et 8^e 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^e, 8^e et 10^e 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)

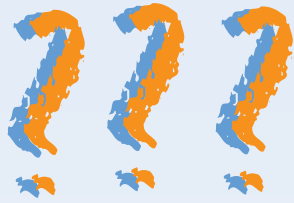
La proportion d'élèves de 6^e, 8^e et 10^e années qui passent plus de 4 heures par jour à jouer à des jeux vidéo est en hausse; il s'agit surtout de garçons. Comparativement aux enfants du monde entier, les enfants canadiens sont parmi ceux qui passent le plus de temps à jouer à des jeux vidéo. (« La 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)



Le saviez-vous?

Alimentation saine



La recherche récente confirme que l'obésité, le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires et les maladies chroniques liées à la nutrition sont en hausse chez les enfants et les adolescents.

(« *Designing effective nutrition interventions for adolescents* », supplément du *Journal of the American Dietetic Association*, mars 2002, S52-S63)

La consommation d'aliments riches en calcium et un régime d'exercices avec mise en charge avant l'âge de 20 ans aident à solidifier les os et à prévenir l'ostéoporose plus tard dans la vie.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande que les enfants consomment de 2 à 4 portions de produits laitiers par jour. En moyenne, les enfants consomment entre 1 et 2 portions de lait par jour.

Un enfant canadien sur cinq ne consomme pas les 5 portions recommandées de fruits et de légumes par jour. De nombreuses études indiquent qu'en consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, on réduit le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer pour l'avenir. (« *A Day for Better Health Program Evaluation Report : Evidence* », National Cancer Institute, février 2004)

Presque 50 % des enfants de 9, 12 et 15 ans n'ont pas un régime alimentaire équilibré (Pour apprendre sans faim, http://www.breakfastforlearning.ca/francais/media_centre_a4/index.html, février 2004)

Le saviez-vous?

Consommation de drogues

Soixante-dix-neuf pour cent des élèves du secondaire au Manitoba ont consommé de l'alcool, 40 % ont consommé une drogue autre que l'alcool et 38 % ont fumé de la marijuana.

(Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2001)

Comportement sexuel

Chaque jour au Manitoba, six jeunes adolescentes deviennent enceintes.

(Santé Manitoba, 2001)

Un bon programme d'éducation sexuelle permet de retarder les premiers rapports sexuels et de protéger les jeunes qui sont déjà actifs sur ce plan contre le sida et les maladies transmissibles sexuellement.

Il aide également à prévenir les grossesses indésirées.

(Nations Unies, 1997)

Sécurité

Les blessures accidentelles (incendie, eau, circulation, poison, etc.) sont la principale cause de décès parmi les enfants et les jeunes.

(Fondation Sauve-Qui-Pense, 1998)



Éducation physique et Éducation à la santé... pour partir du bon pied





• SEPTEMBRE 2004 •



Manitoba

Bâtir l'avenir

PRÉPARÉ PAR ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE MANITOBA