



Boîte à outils et ressources

pour l'intégration
des saines habitudes de vie
en classe et à l'école



OPTIMISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



Stratégies	Outils et ressources	Soutien / Accompagnement
<ul style="list-style-type: none"> ● Intégrer l'activité physique en classe. ● Aménager des plages horaires pour intégrer des matins ou des midis actifs. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Boîte à outils classes-actives (<i>À venir en janvier 2016</i>) ● Outil de réflexion sur l'activité physique à l'école et en classe ● Activité de Charte des saines habitudes de vie en classe ● Boîte à outils projet Mon école s'active pour réussir ● 130 bonnes idées proposées par les éducateurs physiques 	<ul style="list-style-type: none"> ● Agente de développement des regroupements JEFHY et JEMBM
<ul style="list-style-type: none"> ● Favoriser l'activité physique dans les services de garde. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Projet Tandem Actif : démarche d'implantation ● Boîte à outils programme Tremplin Santé ● Outil de réflexion sur l'activité physique au service de garde (<i>À venir en janvier 2016</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conseiller pédagogique en activité physique et à la santé ● Régisseur des services de garde
<ul style="list-style-type: none"> ● Favoriser l'activité physique sur la cour d'école. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Démarche Ma cour un monde de plaisir ● Répertoire des bonnes idées pour une cour d'école active et harmonieuse 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conseiller pédagogique en activité physique et à la santé
<ul style="list-style-type: none"> ● Incorporer la psychomotricité dans les classes de maternelle et de 1^{er} cycle. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Outils de planification des séances ● Programme et trousse En Forme à la Maternelle 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conseiller pédagogique en activité physique et à la santé
<ul style="list-style-type: none"> ● Favoriser les activités de plein air. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Manuel : Enseigner le plein air c'est dans ma nature 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conseiller pédagogique en activité physique et à la santé
<ul style="list-style-type: none"> ● Participer à des campagnes et défis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Campagne international «Marchons vers l'école» (octobre) ● Défi santé 0-5-30 (mars et avril) ● Défi Pierre Lavoie ● Défi In Moveo (octobre) ● Certification école Iso-Active ● Mois de l'activité physique (mai) ● Journée nationale du sport et de l'activité physique (mai) ● Concours École active (Dépôt en mars) ● Défi Semaine sans écran (avril) ● Défi Inouk 	



ENCOURAGER LE TRANSPORT ACTIF

Stratégies	Outils et ressources	Soutien / Accompagnement
<ul style="list-style-type: none">● Réaliser un Plan de déplacement afin d'augmenter la sécurité des déplacements à pied et à vélo.	<ul style="list-style-type: none">● Nature Action (\$)	<ul style="list-style-type: none">● Accompagnement offert par des ressources en santé publique (CIUSSS)
<ul style="list-style-type: none">● Réaliser des activités de sensibilisation et de développement des compétences pour les élèves.	<ul style="list-style-type: none">● Nature Action (\$)● Trousse clé en main pour l'animation d'ateliers en classe● Répertoire d'outils et de programmes au Canada● Répertoire d'outils et de programmes Écoliers actifs et en sécurité	<ul style="list-style-type: none">● Conseiller pédagogique en activité physique et à la santé
<ul style="list-style-type: none">● Mettre sur pied des mesures d'accompagnement des élèves de type «autobus pédestre».	<ul style="list-style-type: none">● Trottibus● Trousse clé en main pour implantation d'un Pédibus	<ul style="list-style-type: none">● Accompagnement offert par des ressources en santé publique (CIUSSS)● Mandataire Trottibus : Centre d'action bénévole de Granby. Possibilité de contacter la société canadienne du cancer pour identifier d'autres mandataires.
<ul style="list-style-type: none">● Organiser des événements ou des activités de promotion.	<ul style="list-style-type: none">● Campagne «Marchons vers l'école» (octobre)● Campagne La grande marche la rue pour tous● Campagne Tous-piétons	<ul style="list-style-type: none">● Pour avoir accès à tous les documents nécessaires pour l'organisation de la Grande marche la rue pour tous, contactez Catherine Lizotte : clizotte@mrcbm.qc.ca



ADOPTER UNE SAINE ALIMENTATION

Stratégies	Outils et ressources	Soutien / Accompagnement
<ul style="list-style-type: none">● Favoriser une offre alimentaire nutritive dans l'école.	<ul style="list-style-type: none">● Application de la politique alimentaire de la commission scolaire● Adhérer au projet de réseau cafétérias communautaires (Projets pilotes à venir en 2016-2017)	<ul style="list-style-type: none">● Accompagnement offert par la nutritionniste en santé publique (CIUSSS) ou de la commission scolaire.
<ul style="list-style-type: none">● Favoriser la saine alimentation en classe.	<ul style="list-style-type: none">● Cadre de référence: Balises de collation (À venir en 2016)● Outil de réflexion sur la saine alimentation à l'école et en classe.● Activité de Charte des saines habitudes de vie en classe	<ul style="list-style-type: none">● Cadre de référence collations:<ul style="list-style-type: none">→ Contactez Anne-Marie Lapalme, nutritionniste au CIUSSS pour plus d'informations ou la nutritionniste de la commission scolaire.
<ul style="list-style-type: none">● Favoriser le développement des compétences et des savoirs culinaires en classe et au service de garde.	<ul style="list-style-type: none">● Les Ateliers 5 épices● Programme des producteurs laitiers● Boîte à outil programme Tremplin Santé	<ul style="list-style-type: none">● Ateliers 5 Épices:<ul style="list-style-type: none">→ Vérifiez les offres de formation sur GIF ou contactez les nutritionnistes du CIUSSS.→ Guides pédagogiques offerts gratuitement à la médiathèque, pour les personnes formées.● Producteurs laitiers:<ul style="list-style-type: none">→ Formation et outils donnés gratuitement.
<ul style="list-style-type: none">● Rapprocher les enfants de l'origine des aliments.	<ul style="list-style-type: none">● Programme Un trésor dans mon jardin● Programme «Qu'est-ce qui pousse dans mon jardin»	<ul style="list-style-type: none">● Vérifiez les offres de formation sur GIF ou contactez les nutritionnistes en santé publique du CIUSSS.● Guides pédagogiques disponibles à la médiathèque pour les personnes formées.
<ul style="list-style-type: none">● Incorporer les notions de saine alimentation dans des situations d'apprentissage.	<ul style="list-style-type: none">● Programme des producteurs laitiers● Programme Un trésor dans mon jardin● Programme «Qu'est-ce qu'on mange?»	<ul style="list-style-type: none">● Soutien possible par les nutritionnistes du CIUSSS.● Guides pédagogiques offerts gratuitement à la médiathèque, pour les personnes formées.
<ul style="list-style-type: none">● Participer à des campagnes et défis.	<ul style="list-style-type: none">● Mois de la nutrition (mars)● Défi moi j'croque (inscription en oct., réalisation en mars)● Défi santé 0-5-30 (mars et avril)	



RENFORCER L'ACCEPTATION DE SOI ET L'IMAGE CORPORELLE SAIN

Stratégies	Outils et ressources	Soutien / Accompagnement
<ul style="list-style-type: none">● Intervenir auprès des filles pour favoriser le développement d'une saine image corporelle et de l'acceptation de soi.	<ul style="list-style-type: none">● Guide d'implantation d'un programme de Club de filles pour les pré-adolescentes. (3e cycle)	<ul style="list-style-type: none">● Agente de développement des regroupements JEFHY et JEMBM● Soutien possible par les nutritionnistes en santé publique du CIUSSS.
<ul style="list-style-type: none">● S'outiller à l'égard des problématiques en lien avec l'image corporelle et l'estime de soi.	<ul style="list-style-type: none">● Formations d'Égal Action (\$)● Formations d'Équilibre (\$)● Coffre à outils d'Équilibre pour les éducateurs physique	<ul style="list-style-type: none">● Soutien possible par les nutritionnistes en santé publique du CIUSSS.
<ul style="list-style-type: none">● Participer à des campagnes et défis.	<ul style="list-style-type: none">● Semaine Le poids sans commentaire (novembre)● La journée internationale sans diète (mai)● Journée sans maquillage (juin)● Campagne derrière le miroir	

CONSEILS GÉNÉRAUX

Susciter la passion de l'activité physique :

- ✓ Créer une ambiance de respect
- ✓ Faire vivre des émotions constructives
- ✓ Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de «Flow»

Prévenir l'abandon ... Des déterminants sur lesquels on peut agir!

- ✓ Sentiment de compétence
- ✓ Attitude du personnel d'entraînement
- ✓ Soutien des parents
- ✓ Norme sociale et influence des pairs

Prévenir l'abandon ... Des gestes à poser!

- ✓ Redonner une plus grande place au jeu libre
- ✓ Développer les habiletés motrices dès la petite enfance
- ✓ Proposer des défis réalistes et exercer une saine pression
- ✓ Proposer des activités adaptées à l'âge et au sexe
- ✓ Miser sur le plaisir, valoriser l'effort et faire vivre des réussites
- ✓ Miser sur les activités de socialisation
- ✓ Éviter la spécialisation hâtive
- ✓ Offrir des activités diversifiées

Les ingrédients d'un développement moteur optimal !

- ✓ Jeux actifs libres ou encadrés
- ✓ Activités extérieures libres ou encadrées
- ✓ Matériel de jeu mobile (ex. : balles, cordes, etc.)
- ✓ Activités diversifiées dans les 4 environnements : eau, sol, air, glace/neige
- ✓ Défis réalistes
- ✓ Offrir des activités diversifiées et éviter la spécialisation hâtive

Les jeunes enfants aiment bouger de façon spontanée et sur de courtes périodes.

Les adolescents, c'est différent!

- ✓ Proposer une offre d'activités variées
- ✓ Prendre en compte le besoin de socialisation
- ✓ Fournir des modèles positifs et significatifs
- ✓ Impliquer les jeunes dans le choix des activités

Les filles, c'est pas pareil!

- ✓ Miser sur l'aspect social
- ✓ Lutter contre le culte de la minceur et du corps parfait et miser sur la confiance et l'estime de soi (image corporelle positive)
- ✓ Assurer le développement des habiletés motrices de bases
- ✓ Proposer des activités réservées aux filles qui correspondent à leurs goûts et leurs besoins
- ✓ Assurer la présence de commodités (douches, séchoirs, etc.) et d'un contexte conviviale et agréable (vestiaires décorés, etc.)
- ✓ Miser sur l'influence de modèles féminins
- ✓ Combiner l'activité physique au développement de compétences de leader
- ✓ Améliorer la sécurité des lieux et en informer les parents (la perception du sentiment de sécurité par les parents est une barrière encore plus importante pour les filles).
- ✓ Impliquer les filles dans le choix et le déroulement des activités.

Agir pour le transport actif!

- ✓ Perception des parents de la sécurité du quartier
 - Conscientiser les parents aux moyens mis en œuvre pour sécuriser les déplacements
 - Créer des aménagements physiques qui renforceront le sentiment de sécurité des parents
 - Mettre sur pied des mesures d'accompagnement (ex. : Pédibus)
 - Enseigner les règles de sécurité aux enfants
- ✓ Aménagements physiques : présence de parcs, de piste cyclable et de corridors piétonniers, déneigement, apaisement de la circulation, etc.

- ✓ Proposer des occasions de pratique dans des contextes informels
- ✓ Valoriser une image corporelle saine
- ✓ Considérer l'influence du milieu familial, de la norme sociale et des pairs

Pour en savoir plus, consultez le *Projet Ados 12-14*

LES DÉTERMINANTS D'UNE SAINE ALIMENTATION

- ✓ Exposition répétée à une variété d'aliments afin de favoriser le développement du goût;
- ✓ Avoir des connaissances en nutrition adaptée à leur niveau d'âge (ex: la provenance des aliments et la dégustation pour les tout-petits, le Guide alimentaire canadien pour les jeunes du primaire, etc.);
- ✓ Assurer un contexte de repas agréable (ex: temps adéquat pour manger, pas d'écran, repas en famille, etc.);
- ✓ Développement des compétences culinaires afin d'être en mesure de cuisiner à partir des aliments de base ;
- ✓ Offre d'aliments sains, attrayants et financièrement accessibles dans les différents lieux;
- ✓ Développer un sens critique face à la publicité et au marketing alimentaire, afin de favoriser les meilleurs choix;
- ✓ Valoriser une image corporelle saine;
- ✓ **Miser sur le plaisir de manger.**

QUELQUES ÉLÉMENTS CLÉS POUR DES ACTIONS EFFICACES

- Agir à plusieurs niveaux : jeunes, parents, école et communauté;
- Viser l'amélioration des compétences des jeunes ET la modification de son environnement;
- Utiliser une combinaison de stratégies éducatives et environnementales qui favorisent l'engagement actif des jeunes;
- Favoriser des interventions adaptées (âge des jeunes), souples (qui peuvent s'adapter à divers contextes), intégrées (qui travaillent plus d'un élément) et continues : plusieurs activités (séquence) qui poursuivent un même objectif (pour plus d'intensité);
- Mettre de l'avant des stratégies diversifiées et des interventions attachées aux pratiques reconnues qui agissent sur les principaux facteurs clés du développement des jeunes.

*Une seule action ne pourra jamais atteindre tous ces critères. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de planifier de manière **globale, concertée et intégrée** pour être efficace dans nos interventions!*

Pour avoir accès à la boîte à outils et ressources en entier, cliquez [ici](#).

SOURCES ET RÉFÉRENCES

<http://www.quebecenforme.org/>

<http://www.kino-quebec.qc.ca/>

http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/01/montage_feuille_FEPS_REV_WEB_VF.pdf
(25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif)

<http://www.extenso.org/documents/files/vision-saine-alimentation.pdf> (Vision de la saine alimentation)

<http://ecoleensante.inspq.qc.ca/>

https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC996/F142972850_Rapport_final_VersionF_vrier_2012final.pdf
(Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans, Claude Dugas)

<http://www.extenso.org/realisations-extenso/>

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>