



Pratiques inspirantes

EN SERVICE DE GARDE



Outil de référence financé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement
supérieur (MEES) en soutien à la mise en œuvre d'un des volets du projet
Mon service de garde physiquement actif.

Mai 2019

Table des matières

Remerciements.....	4
Introduction.....	5
Objectifs	6
Comment se retrouver dans cet outil ?	7
Planification	8

Pratiques gagnantes – Activités

Les pauses actives.....	9
Parce que les filles, c'est pas pareil	11
Les infrastructures municipales.....	13
Yoga	15
Zumba	17

Pratiques gagnantes – Projets

Matins actifs pour cerveaux actifs.....	19
Ma cour s'anime!.....	21
Une pédagogie olympique	23
Club de marche.....	25
Club de course	27
Un petit plus... ..	29
Une journée pédagogique qui fait bouger.....	31
Une ligue de ballon-chasseur rassembleuse	33
Animatrices de soutien au service de garde.....	35
Des jeux de société qui font bouger.....	37

Pratiques inspirantes

Un trop-plein d'énergie.....	39
Marche et parle!.....	41
Activités physiques en un clic!.....	43
Moi aussi, je veux bouger!.....	45
Et si on partageait?.....	47
Un programme format géant	49
Défi santé au service de garde	51
Jouons ensemble	53
Tandem actif	55
Corridors actifs.....	57

Remerciements

Diane Archambault Conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé, CSMB

Nathalie Brullemans Conseillère pédagogique en service de garde, CSPI

Joanne Cyr Conseillère pédagogique en service de garde, CSMB

Jennifer De Freitas Agente de développement en service de garde, CSEM

Dominic Denis Conseiller pédagogique en service de garde, CSDM

Annie Désilets Coordinatrice à la formation et au développement professionnel, AQGS

Valérie Gagnon Conseillère pédagogique en service de garde, CSMB

Marylène Goudreault Conseillère en promotion de la santé, DRSP MTL

Marie-Hélène Guimont Conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé, CSDM

Johanne Levac Régisseuse en service de garde, CSLBP

Josée Plante Directrice, AQGS

Étienne Roy-Bisson Agent de planification, de programmation et de recherche, DRSP MTL

Annik Verschelden Conseillère pédagogique en service de garde, CSPI

Rena Walters Agente de développement en service de garde, CSLBP

Cet outil de référence a été produit en collaboration avec les cinq commissions scolaires de l'île de Montréal :

- Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île (CSPI)
- Commission scolaire de Montréal (CSDM)
- Commission scolaire English-Montréal (CSEM)
- Commission scolaire Lester-B.-Pearson (CSLBP)
- Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB)

Les techniciennes et les techniciens de différents services de garde ont contribué à la rédaction de ce document :

Cathy Agnello	Hampstead (CSEM)
Karine Beaupré	Bout-de-l'Isle (CSMB)
Jean-François Bédard	Victor-Lavigne (CSPI)
Jean-François Bélair Lapointe	Laurentide (CSMB)
Cynthia Bérubé	Sainte-Genève Sud (CSMB)
Tracey Brenie	Sherbrooke Jr. (CSLBP)
Myriam Cournoyer	Sainte-Anne-les-Îles
Clementina Fraga	Gerald McShane (CSEM)
Tassie Fyon	Clearpoint (CSLBP)
Diane Galarneau	École Dollard-des-Ormeaux (CSDM)
Elham Hanna	Henri-Beaulieu (CSMB)
Nathalie Hébert	Jacques-Rousseau (CSPI)
Christiane Lacombe	École Cœur-Immaculé-de-Marie (CSDM)
Guylaine Larivière	Jean-Grou (CSMB)
Caroll Laviolette	Birchwood (CSLBP)
Maureen McGregor	Pierre-Elliott-Trudeau (CSLBP)
Karine Meunier	Saint-Clément (CSMB)
Josée Moineau	Simone-Desjardins (CSPI)
Agatina Nicita	Our Lady of Pompei (CSEM)
Kimie Osborne-Beaulne	Notre-Dame-de-la-Paix (CSMB)
Connie Parry	East Hill (CSEM)
David Proteau	Régisseur à la Commission scolaire du Val-des-Cerfs (CSVDC)
Maria Revuelta	Mackay Centre & Philip E. Layton (CSEM)
Georgia Stamatopoulos	Cedarcrest (CSEM)
Carole-Anne Wapen	Forest Hill Jr. (CSLBP)

Introduction

- Dans le présent document, le générique féminin est employé sans discrimination, et uniquement afin d'en alléger le texte.

LES JEUNES ÂGÉS DE 5 À 17 ANS DEVRAIENT FAIRE CHAQUE JOUR AU MOINS 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE.

05

L'outil de référence **Pratiques inspirantes en service de garde** est issu du projet *Mon service de garde physiquement actif*, qui découle du plan d'action *Montréal physiquement active* visant à mettre en place des environnements favorables à l'activité physique.

Selon les directives canadiennes en matière de santé, les jeunes âgés de 5 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée¹.

Or les dernières recherches démontrent que seulement un tiers des jeunes de 6 à 17 ans se conforment aux recommandations canadiennes en matière d'activité physique.² Il est donc important de s'en préoccuper !

À l'école, le service de garde est le seul endroit qui offre de nombreuses possibilités d'amener autant de jeunes à être physiquement actifs en même temps et pour une aussi longue période. La garde scolaire peut donc jouer un rôle majeur dans l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes.

Pour soutenir ce rôle, le présent outil propose des pratiques gagnantes et inspirantes en activité physique, recommandées par des intervenantes en services de garde, pour encourager les jeunes à bouger. À vous de les adapter, de les modifier ou tout simplement de vous en inspirer pour créer ce qui aura le plus de succès auprès de vos jeunes. Il suffit parfois d'un élément nouveau pour créer de la variété dans une programmation d'activités physiques. N'hésitez pas à partager ce document, à le lire et le relire, et, ainsi, poursuivre ce mouvement de création pour amener les jeunes à être physiquement actifs, dans tout le Québec!

Bonne lecture et, surtout, amusez-vous!

Marie-Josée Fréchette, chargée de projet

1. Agence de la santé publique du Canada, Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, 2016.

2. Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures en santé, 2014-2015.

Objectifs

**LA RÉALISATION D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES EN CONTEXTE
DE GARDE SCOLAIRE EST
UNE EXCELLENTE FAÇON DE
PROMOUVOIR L'ADOPTION
ET LE MAINTIEN D'UN MODE
DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
CHEZ LES JEUNES.**

Les quelques pratiques gagnantes et inspirantes de ce répertoire permettent, entre autres, de :

- stimuler le cerveau par l'activité physique;
- augmenter le temps d'engagement moteur;
- maximiser les occasions d'être physiquement actif (le matin, le midi, après la classe ou lors des journées pédagogiques);
- maximiser les façons d'être physiquement actif en offrant une variété d'activités physiques stimulantes et novatrices;
- développer et consolider les habiletés motrices de base;
- socialiser, tout en dépensant de l'énergie;
- développer un sentiment d'appartenance au service de garde;
- motiver les jeunes en les impliquant dans l'organisation et l'animation d'activités physiques;
- amener le plus grand nombre de jeunes à être physiquement actifs en même temps (filles, garçons, jeunes ayant des besoins particuliers, etc.);
- offrir des activités physiques répondant aux besoins des jeunes;
- donner le goût de reprendre l'activité à la maison et dans la communauté.

Comment se retrouver dans cet outil?



Ce symbole précède une courte explication de l'activité, du projet ou de la pratique inspirante donnée par le service de garde.



Le soleil précise à quel moment de la journée l'activité ou le projet peut être réalisé dans le service de garde.



Les jeunes en ordre croissant désignent les groupes avec lesquels le service de garde peut réaliser l'activité ou le projet.

07

CHARTE DE COULEURS



Pratiques gagnantes – Activités
Ateliers ponctuels ou à court terme



Pratiques gagnantes – Projets
Activités s'articulant sur plusieurs périodes



Pratiques inspirantes
Actions qui sortent de l'ordinaire

PRÉPARATION

Exemples d'actions à réaliser pour l'organisation de cette activité, de ce projet ou de cette pratique inspirante.

ANIMATION

Exemples d'actions à réaliser au cours de cette activité ou ce projet.

POINTS FORTS

Bénéfices de ce projet ou de cette pratique.

Planification

Étapes à cocher selon l'activité, le projet ou la pratique inspirante :

- sonder les jeunes pour connaître leurs intérêts;
- observer les jeunes pour bien cibler les besoins;
- vérifier la disponibilité des lieux ou des locaux;
- réserver les locaux selon la période d'animation;
- déterminer la fréquence (hebdomadaire, mensuelle, etc.) et l'horaire des activités (heures, jours, etc.);
- élaborer les règles de fonctionnement et les comportements attendus;
- faire la liste du matériel nécessaire;
- vérifier la disponibilité et l'état du matériel;
- définir les modalités d'organisation;
- s'assurer de bien connaître l'activité à animer (but du jeu, règles du jeu, etc.);
- s'assurer d'avoir toutes les autorisations nécessaires, s'il y a lieu (direction, parents);
- définir les modalités d'inscription (par jour, par semaine, par session, etc.), s'il y a lieu.

Les pauses actives

Pour un regain d'énergie!



Des activités planifiées, de courte durée et d'intensité moyenne à élevée, intégrant des mouvements et des exercices qui font augmenter la fréquence cardiaque. Elles peuvent être animées à tout moment lorsque les jeunes en ont besoin.



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

C'EST UN MOYEN EFFICACE DE LIBÉRER UN TROP-PLEIN D'ÉNERGIE LORSQUE LE GROUPE EST AGITÉ, MAIS AUSSI DE REDONNER UNE BONNE DOSE D'ÉNERGIE LORSQUE LE GROUPE EN MANQUE.

09

PRÉPARATION

- Se référer à des idées de pauses actives sur des sites Internet (références à l'endos de cette page)
- Imprimer, au besoin, des affiches de pauses actives
- Intégrer les pauses actives dans la planification ou selon le déroulement de la journée
- S'assurer d'avoir accès au matériel nécessaire (tableau blanc interactif (TBI), ordinateur, affiches, musique, radio, etc.)
- Vérifier la connexion Internet et le son si nécessaire
- Prévoir un minimum d'espace pour bouger et déplacer les meubles, si nécessaire
- Choisir les pauses actives en fonction de l'âge des jeunes

ANIMATION

OÙ ?	QUAND ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none">• Dans un local• Dans la cour• Dans les corridors• Au gymnase	<ul style="list-style-type: none">• Durant la routine du matin• Avant ou après le dîner• Après la classe• Avant ou après la collation• Lors des transitions• Lorsque les conditions météorologiques ne nous permettent pas de sortir à l'extérieur• Comme échauffement avant une autre activité• Pendant une activité autre que physique, quand les jeunes en ont besoin	<ul style="list-style-type: none">• Modeler la pause active en exécutant les mouvements (éducatrice, jeune leader ou volontaire, vidéo, etc.)



*5 minutes
suffisent
pour activer
les jeunes!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Padlet de pauses actives

(Diane Archambault, CSMB et Édith Montpetit, CSDGS)

https://padlet.com/diane_archambault/o2wtzx2cfv23

Pauses actives WIXX

www.youtube.com/results?search_query=pauses+actives+wixx

Force 4

www.force4.tv

Magazine 100° (Activité physique)

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/150-idees-dactivites-physiques-classe-eleves>

Teach Train Love 20 « brain breaks »

<http://teachtrainlove.com/20-brain-break-clips-fight-the-fidgeting>

Parce que les filles, c'est pas pareil

Faire bouger les filles, c'est important!



Organiser et animer des activités physiques qui répondent plus spécifiquement aux besoins et aux intérêts des filles



Soir



2^e cycle | 3^e cycle

**CETTE PRATIQUE PERMET
AUX FILLES DE S'INVESTIR DANS
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI LEUR
CONVIENNENT ET AINSI DÉVELOPPER
LEUR CONFIANCE EN SOI
ET DE SAINES HABITUDES DE VIE.**

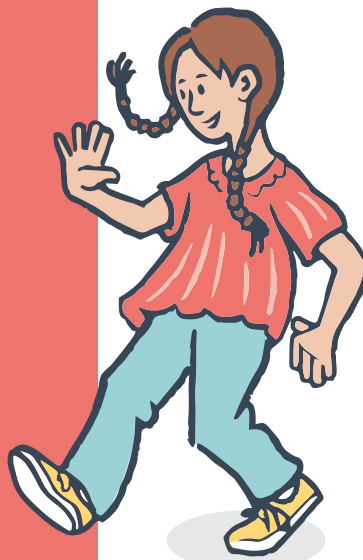
PRÉPARATION

- Sonder les filles afin de connaître leurs intérêts
- Impliquer les filles dans l'organisation des activités physiques
- Planifier différentes activités physiques (ex. : gymnastique, cheerleading, soccer, hockey cosom, basketball)
- Préparer le matériel nécessaire
- Prévoir un objet symbolique pour chaque fille afin de favoriser le lien d'appartenance (ex. : ruban à la chaussure)
- Prévoir un événement de clôture

ANIMATION

- Installer le matériel
- Offrir l'objet symbolique (à la première rencontre ou lors de l'accueil d'une nouvelle participante)
- Permettre une période de socialisation avant et après l'activité
- Adapter l'activité selon les forces de chacune
- Avoir une approche inclusive
- Utiliser un cri de ralliement
- Ranger le matériel à la fin de l'activité

*Parce que
promouvoir
l'activité physique
chez les filles,
c'est l'affaire
de tous !*



POUR ALLER PLUS LOIN...

Filles et activité physique : 5 étapes pour poursuivre le travail accompli

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/filles-activite-physique-5-etapes-poursuivre-travail-accompli>

Fillactive

www.fillactive.ca

Kino-Québec : Promouvoir l'activité physique chez les jeunes

<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/userfiles/file/sante-publique/promotion-prevention/AES-Resume-avis-scientifique-Faits-saillants-Monteregie.pdf>

Les filles, le sport et la santé

www.wixxmag.ca/articles/les-filles-le-sport-et-la-sante-1

Les infrastructures municipales

Bouger et découvrir sa communauté, son quartier



Planifier des périodes d'activités physiques en utilisant les infrastructures environnantes



Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

L'UTILISATION DES LIEUX ET DES INFRASTRUCTURES DU QUARTIER EST UN MOYEN PERMETTANT DE DIVERSIFIER L'OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES AU SERVICE DE GARDE.

13

PRÉPARATION

- Cibler les infrastructures disponibles selon les saisons
- Prendre contact avec l'endroit ciblé et valider les modalités d'utilisation
- Établir un protocole en cas d'urgence
- Planifier la période d'activités physiques
- Envoyer les lettres d'autorisation, s'il y a lieu
- Procéder aux inscriptions
- Former les groupes
- Offrir plusieurs sessions pendant l'année afin de rejoindre plus de jeunes
- Préparer le matériel nécessaire
- Déterminer les éducatrices responsables des périodes d'activités physiques
- Faire la promotion des activités physiques proposées
- Avoir la liste des présences (numéros d'urgence)
- Avoir une trousse de premiers soins
- Avoir l'émetteur-récepteur et un téléphone cellulaire

PÉRIODE	EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
Printemps et automne	Tennis, piscine, jets d'eau, modules de jeux, balançoires, piste de course, montagne, sentiers, terrain de pétanque, tennis de table, terrain de baseball, terrain de soccer, espace gazonné (jeux de grand groupe, kermesses, etc.) et mobilier d'entraînement
Hiver	Patinoire intérieure et extérieure, piscine intérieure, palestra, glissade sur neige, sentiers de raquette, sentiers de ski de fond, hockey et/ou soccer sur neige

ANIMATION

- Encadrer les jeunes et les encourager à participer

Un partenariat gagnant entre les services de garde et la communauté!

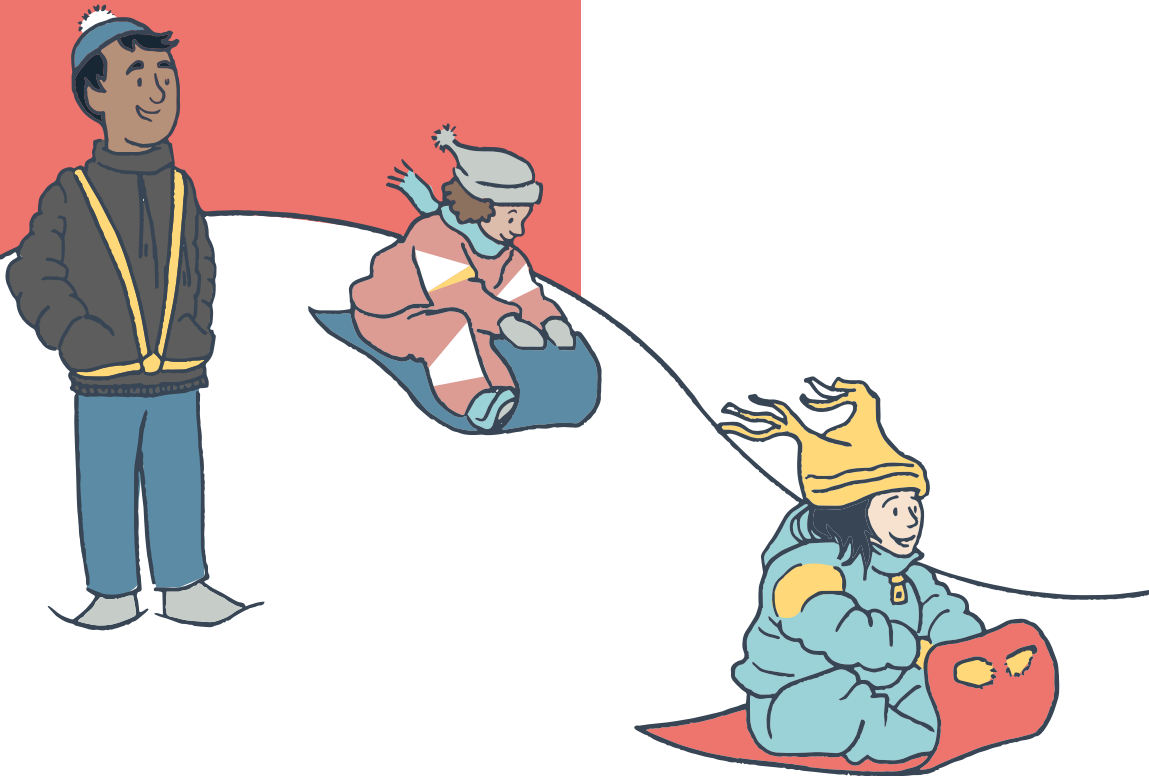
POUR ALLER PLUS LOIN...

100°: les bénéfices du jeu actif à l'extérieur

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/jeu-actif-a-lexterieur-les-benefices-depassent-largement-les-risques>

100°: pourquoi le jeu libre en pleine nature est important pour les enfants

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/pourquoi-jeu-libr-lexterieur-pleine-nature-important-pour-les-enfants>



Yoga

Le yoga favorise le tonus musculaire, l'endurance, l'équilibre et plus encore.



Animer une séance complète de yoga.



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

**LE YOGA PEUT CONTRIBUER
À DIMINUER LES TENSIONS
ET LE STRESS AINSI QU'À
AMÉLIORER LA CONCENTRATION.**

15

PRÉPARATION

- Avoir accès à des outils (livres, liens Internet, routines, etc.)
- Acheter des tapis de yoga ou demander aux jeunes d'apporter une serviette
- Prévoir de la musique (facultatif)
- Planifier les séances (exercices de yoga)
- Procéder aux inscriptions, si nécessaire
- Prévoir un endroit calme (classe, gymnase, salle multi, terrain gazonné ou enneigé)
- Préparer le matériel nécessaire


ANIMATION

La durée de la séance peut varier selon l'âge des jeunes. Par exemple :

GROUPE D'ÂGE	DURÉE (+ OU -)
4-5 ans	15 min
6-7 ans	25 min
8-12 ans	45 min

Exemple d'un déroulement pour les 8-12 ans :

1. Accueil
2. Respiration : 5 min
3. Enchaînement de postures : 30 min
4. Détente au sol : 10 min
5. Rangement



*Pour le bien-être
du corps
et de l'esprit!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

WIXX : répertoire d'activités (recherche en utilisant le mot clé «yoga»)

<http://wixx.ca/intervenants/activites>

Cubes énergie yoga : Pierre Lavoie

<https://cubesenergie.com>

Le yoga et les enfants

www.yoga-enfant.fr

Chaîne YouTube – PedaYoga

www.youtube.com/user/franceh123

Livre Yoganimo

www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/livre.asp?id_prd=800

Yoga à deux

<https://samjivayoga.com/2014/11/20/yoga-a-2-ou-biyoga>

Zumba

On s'active pour bien commencer la journée!



Offrir des séances de Zumba le matin au service de garde



Matin



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

DANS LE CADRE

DE LA MESURE 15023

« À L'ÉCOLE, ON BOUGE! »

PRÉPARATION

- Annoncer l'activité
- Procéder aux inscriptions
- Former de nouveaux groupes chaque mois
- Apprendre les chorégraphies
- Prévoir microphone serre-tête sans fil, système de son et musique dynamique
- Avoir accès à des chorégraphies de Zumba clés en main (voir le lien Internet à l'endos de cette page)
- Vérifier le bon fonctionnement du matériel
- Prévoir du temps pour ramasser et ranger

ANIMATION

NOMBRE	FRÉQUENCE	DURÉE
40 jeunes* par groupe	1 fois/semaine	30 minutes

Exemple d'un déroulement :

1. Mot de bienvenue
2. Échauffement
3. Danse Zumba
4. Retour au calme

*Sachant que le ratio au service de garde est de 1 pour 20, une éducatrice anime et une autre supervise.

*Quoi de mieux
pour bien
commencer
la journée!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Force 4 : Hop Tempo

www.force4.tv/fr/hop-tempo-salsa



Matins actifs pour cerveaux actifs

L'importance d'amener les jeunes à être physiquement actifs!



Offrir une activité physique gratuite le matin à tous les jeunes de l'école, animée par le personnel en service de garde



Matin



Éducation préscolaire | 1^{er} cycle | 2^e cycle
3^e cycle

**ON PEUT UTILISER LE GYMNASE,
LES CORRIDORS, LES ESCALIERS,
LA COUR D'ÉCOLE, LE LOCAL
D'ACCUEIL, ETC.**

PRÉPARATION

- Procéder aux inscriptions selon les modalités prévues, s'il y a lieu
- Se référer à une banque de jeux ou d'activités physiques clés en main (exemples ci-dessous)
- Sortir, vérifier et placer le matériel

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Zumba	Ballon-chasseur	Parcours-défi	Ateliers actifs	Danse comme un WIXX

ANIMATION

Exemple d'un déroulement :

1. Accueil et explication des règles de fonctionnement
2. Échauffement
3. Jeux dirigés
4. Retour au calme (ex. : respiration)
5. Rangement tous ensemble

POUR ALLER PLUS LOIN...

BOKS

<http://bokskids.ca/fr>

La Fondation *Champions pour la vie*

<https://www.championsforlife.ca>

Corri-bouge, école Henri-Forest

www.youtube.com/results?search_query=Corri-bouge%2C+école+Henri-Forest

Actif au quotidien

<http://rseqqca.com/documents-actif-au-quotidien>

Banque de jeux – *Ma cour : un monde de plaisir!*

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-289-08W.pdf>



*Quelle
belle façon
de commencer
la journée!*

Ma cour s'anime!

Quand le service de garde met le nez dans la cour!



Organiser et animer la cour d'école durant les périodes du service de garde dans le but de favoriser les relations harmonieuses, d'augmenter le sentiment de sécurité des jeunes et de faire en sorte qu'ils soient physiquement actifs



Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

ORGANISER LA COUR D'ÉCOLE
PERMET D'ASSURER UNE VISION
COMMUNE ET UNE PLUS
GRANDE COHÉRENCE DANS
LES INTERVENTIONS.

21

PRÉPARATION

Selon la saison, le nombre de jeunes ainsi que les installations disponibles :

- Planifier 4 ou 5 activités dirigées d'intensité moyenne à élevée qui répondent autant aux intérêts des filles que des garçons (ex. : soccer, hockey cosom, ballon-chasseur, jeu du drapeau)
- Influencer le choix des activités libres en proposant du matériel ciblé (ex. : cordes à sauter, ballons-poires, élastiques)
- Délimiter les zones de jeux (prévoir une zone pour marcher et parler)
- Identifier les éducatrices qui animeront des jeux (rotation des éducatrices chaque semaine)
- Solliciter la collaboration des enseignantes en éducation physique et à la santé (ÉPS), au besoin
- S'assurer que la programmation d'activités physiques est connue de tout un chacun
- Préparer et installer le matériel

ANIMATION

Selon la saison, le nombre de jeunes ainsi que les installations disponibles :

- Permettre aux jeunes de choisir leur activité de façon spontanée
- Avoir en main les règles du jeu ou de l'activité physique, si nécessaire
- Expliquer les règles et le fonctionnement du jeu
- Prévoir des éducatrices pour assurer le bon déroulement des jeux plus complexes
- Donner accès aux modules de jeux (si applicable)

POUR ALLER PLUS LOIN...

Ma cour : un monde de plaisir!

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002040>

Banque de jeux – *Ma cour : un monde de plaisir!*

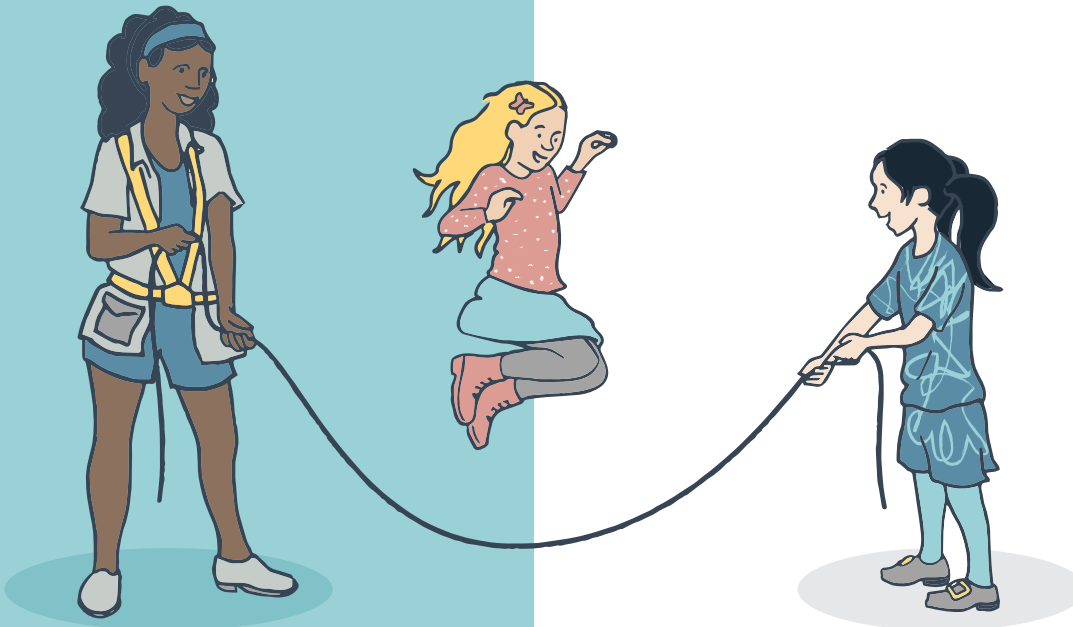
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-289-08W.pdf>

Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation

<https://centdegres.ca/wp-content/uploads/2017/08/dsp-recreation-fr-2017.pdf>

Mon service de garde physiquement actif (idées de jeux)

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/activite-physique-et-sedentarite/programmes-et-interventions>



*Un enfant
qui joue bien
apprend bien!*

Carole Carufel
Éducatrice physique
bénévole

Une pédago olympique

Jeux olympiques d'hiver... intérieurs



Impliquer les jeunes dans la création d'une journée olympique d'hiver avec des disciplines hors du commun



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

DONNONS UNE 2^e VIE
AUX ACTIVITÉS RÉALISÉES LORS
DE LA JOURNÉE PÉDAGOGIQUE
EN LES ANIMANT DURANT
LES PÉRIODES RÉGULIÈRES
DU SERVICE DE GARDE.

23

PRÉPARATION

- Création d'un comité organisateur formé des jeunes
- Inviter les jeunes qui souhaitent s'impliquer
- Choisir les activités physiques
- Penser à utiliser tous les espaces physiques de l'école : les corridors, les locaux, le hall d'entrée, etc.
- Intégrer l'art et les sciences
- Fabriquer ou acheter le matériel requis pour les activités physiques choisies (la fabrication peut s'intégrer dans la planification hebdomadaire)
- Préparer un cartable des activités physiques planifiées (garder des traces)
- Prévoir des prix de participation ou certificats (facultatif)

ANIMATION

- Faire une démonstration de l'épreuve olympique
- Animer les activités physiques
- Remettre les prix de participation, s'il y a lieu

Voir le tableau du projet à l'endos de cette page



IDÉES D'ACTIVITÉS	MATÉRIEL	DÉROULEMENT	BUT DE L'ÉPREUVE
Hockey nouilles	<ul style="list-style-type: none"> • 6 à 8 nouilles de piscine • Buts imaginaires ou chaussures des enfants • Balle légère • Dossards (facultatif) 	Selon l'espace de 6 à 8 joueurs, sans gardien de but.	Obtenir 20 points
Curling	<ul style="list-style-type: none"> • 8 couvre-éléments de cuisinière • Feuille de feutrine • Poids • Ruban adhésif à plancher • Petites vadrouilles • Ruban électrique de couleur pour tracer les cercles au sol 	Deux équipes font glisser leurs pierres de curling afin de faire le plus de points possible. Une partie dure 10 manches.	Faire le plus de points possible
Patinage artistique	<ul style="list-style-type: none"> • En pied de bas • Musique • Carton avec symboles rigolos • Chaises pour les juges 	Chaque athlète s'exécute et reçoit une note à la fin de sa performance.	Faire la démonstration la plus drôle et originale
Bobsleigh à roulettes	<ul style="list-style-type: none"> • Planches à roulettes • Matelas bleus de gymnase 	Chaque athlète se laisse glisser au sol à l'aide de la planche à roulettes.	Se rendre le plus loin possible
Biathlon	<ul style="list-style-type: none"> • Boîtes de mouchoirs vides • Jeu de dards à velcro 	L'athlète parcourt 3 m avec la technique du ski de fond, se couche au sol et lance trois balles à velcro sur la cible.	Réaliser le parcours le plus rapidement possible et en obtenant le plus de points
Patinage de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Boîtes de mouchoirs vides • Chronomètre 	Selon l'espace, les athlètes s'exécutent en faisant le mouvement du patinage de vitesse (bras et jambes).	Arriver le premier

*Des athlètes
au
service de garde!*

Club de marche

S'activer dans le quartier



Regrouper des jeunes dans une activité simple, facile à réaliser, peu importe le temps qu'il fait



Soir



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

ENCOURAGEONS

LES DÉPLACEMENTS ACTIFS :

DEVENONS DES TOURISTES

DANS NOTRE QUARTIER !

PRÉPARATION

- Proposer un calendrier (ex. : le mercredi de 15 h 30 à 17 h, de septembre à décembre et de mars à juin)
- Procéder aux inscriptions selon les modalités établies
- Prévoir l'accompagnement d'au moins deux éducatrices, selon le nombre de jeunes
- Faire des recherches sur le quartier (historique ou autres)
- Préparer les parcours (en tenant compte des adresses des jeunes) et en faire part à la technicienne
- Préparer la liste des marcheurs et en remettre une copie à chaque éducatrice, incluant celle qui est à l'accueil
- Faire l'achat de brassards avec le logo du service de garde (facultatif)

ANIMATION

- Regrouper les jeunes qui participent avec les accompagnatrices
- Répartir les jeunes qui ne participent pas avec les autres éducatrices
- Avoir avec soi l'émetteur-récepteur portatif et un téléphone cellulaire (obligatoire)
- Apporter une trousse de premiers soins
- Distribuer les brassards (facultatifs)
- Expliquer les règles de sécurité aux jeunes
- Se placer devant le groupe et faire régulièrement des arrêts pour s'assurer que le groupe suit
- S'assurer que les jeunes peuvent s'hydrater (boire de l'eau)
- Animer la randonnée (ex. : commenter, chanter, partager des anecdotes)
- Possibilité de faire un arrêt au parc, si le trajet et le temps le permettent

A red starburst graphic with a scalloped edge, containing the text 'La marche, un pas à la fois!' in a white, cursive font.

*La marche,
un pas à la fois!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Kino-Québec : L'ABC de la formation d'un club de marche

www.kino-quebec.qc.ca/publications/abcmarche.pdf

Neuf moyens faciles pour marcher à l'école

<https://authoring.coeuretavc.ca/articles/neuf-moyens-faciles-pour-marcher-a-lecole>

Défi Active tes pieds

<http://defiactivetespieds.ca>

100° : Commencer la classe par une marche à l'extérieur de l'école

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/commencer-classe-marche-exterieur-ecole-2-enseignantes-du-primaire>

Club de course

Se dépasser au pas de course!



Créer un sentiment d'appartenance à travers une activité physique et favoriser le dépassement de soi



Soir



2^e cycle | 3^e cycle

**UNE ACTIVITÉ D'INTENSITÉ
MODÉRÉE À ÉLEVÉE POUR
AMÉLIORER SA CONDITION
PHYSIQUE**

27

PRÉPARATION

- Inclure l'activité dans la planification hebdomadaire (ex. : 2-3 fois/semaine)
- Se former et s'informer à l'égard des bonnes pratiques en matière de course à pied
- Choisir un programme d'entraînement
- Adapter le programme choisi en fonction des capacités de chacun des jeunes du club
- Faire la promotion de l'activité *Club de course* auprès des jeunes
- Afficher la liste des participantes
- Prévoir une activité physique de rechange en cas de pluie (ex. : vélos stationnaires)
- S'assurer d'avoir le matériel nécessaire
- S'inscrire à un événement dans son arrondissement ou sa ville (facultatif)

ANIMATION

- S'entraîner et s'amuser selon l'environnement disponible (ex. : gymnase, cour d'école, autour de l'école, parc, piste de course)
- Lorsque l'environnement le permet, aller courir dans les sentiers nature et autres
- Apporter un émetteur-récepteur, un téléphone cellulaire et une trousse de premiers soins
- S'assurer que les jeunes peuvent s'hydrater (boire de l'eau)
- S'assurer que les jeunes portent des souliers de course
- S'entraîner à l'intérieur l'hiver
- Proposer des façons de courir dans un espace restreint (ex. : courir sur place avec intervalles)

*Tous
au pas de course!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

100° : La contagieuse passion d'une enseignante pour la course à pied
<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/activite-physique-lecole-contagieuse-passion-enseignante-course-pied>

Courir pour le plaisir de bouger – Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires (CSDGS)
https://drive.google.com/file/d/0BxW_jLbrSpT1N01saGttRDVzZGc/view



Un petit plus...

Profiter de la présence, dans l'équipe, d'éducatrices spécialistes d'une discipline sportive



Mettre en valeur les talents et les compétences des éducatrices dans l'offre d'activités physiques



Soir



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

QUAND LE SPORT

RIME AVEC PASSION !

PRÉPARATION

- Dresser un portrait des forces et des champs d'intérêt des éducatrices
- Intégrer les activités physiques proposées à la programmation
- Distribuer le formulaire d'inscription aux jeunes intéressés
- Faire la liste des jeunes inscrits
- Faire l'achat du matériel, si nécessaire
- Préparer et installer le matériel
- Préparer un événement de clôture (peut s'introduire dans le spectacle de fin d'année, lors d'une fête ou d'une journée pédagogique)
- Inviter les parents et la famille à participer

ANIMATION

- L'activité se déroule 1 fois/semaine ou selon le nombre de groupes (ex. : 2 groupes le mardi ou 1 groupe le mardi et 1 autre le jeudi)
- Réaliser un événement de clôture

*Quand on a
du talent
à revendre,
pourquoi
s'en passer?*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Sport et Loisir de l'île de Montréal

www.sportloisirmontreal.ca/sport-loisir-328-accueil.php

Sports Québec

www.sportsquebec.com/pages/formation-entraîneur-pnce.aspx



Une journée pédagogique qui fait bouger

Il suffit d'une minute pour réaliser un défi actif.



Organiser une journée pédagogique thématique parsemée de défis actifs afin de gagner des jetons qui permettront de participer aux ateliers



Toute la journée



3^e cycle

UNE JOURNÉE GAGNANTE
À TOUT POINT DE VUE !

31

PRÉPARATION

- Planifier plusieurs ateliers en lien avec le thème (ex. : préparation de smoothies, confection de brochettes de fruits, karaoké, cinéma, musée bricolage à vendre, salon de coiffure, bureau de poste, message codé, fabrication d'un macaron, Just Dance, kiosque à popcorn et à jus)
- Choisir des défis actifs en fonction de l'âge et de l'intérêt des jeunes (ex. : redressements assis, sauts, course à relais)
- Déterminer les stations où seront réalisés les défis actifs et les identifier à l'aide d'affiches
- Déterminer qui animera les défis actifs (adultes ou enfants)
- Afficher le plan des ateliers à différents endroits
- Prévoir un sac à collation refermable par jeune pour garder les jetons

ANIMATION

- Remettre à chaque jeune 10 jetons en début de journée
- Expliquer aux jeunes qu'ils pourront augmenter leur nombre de jetons en participant à des défis actifs, et ce, tout au long de la journée
- Permettre aux jeunes de participer aux activités de leur choix (en se déplaçant librement)
- Ajouter des défis actifs pour les jeunes qui ne respectent pas les règles de sécurité
- Impliquer les jeunes du 3^e cycle dans l'animation des activités

*On gagne
à bouger!*



POUR ALLER PLUS LOIN...

Communauté PeP

<http://communautepep.ca>

WIXX ta gang

<http://wixx.ca/intervenants>

Journée pédagogique WIXX

<http://wixx.ca/intervenants/outils>

Force 4

www.force4.tv

Une ligue de ballon-chasseur rassembleuse

Une ligue de ballon-chasseur entre plusieurs services de garde qui contribue à la participation des 9-12 ans.



Organiser des parties de ballon-chasseur amicales où les différents services de garde s'affrontent dans le plaisir et le respect



Soir



2^e cycle | 3^e cycle

**UNE SOLUTION GAGNANTE POUR
RETENIR LES JEUNES DU 3^e CYCLE AU
SERVICE DE GARDE**

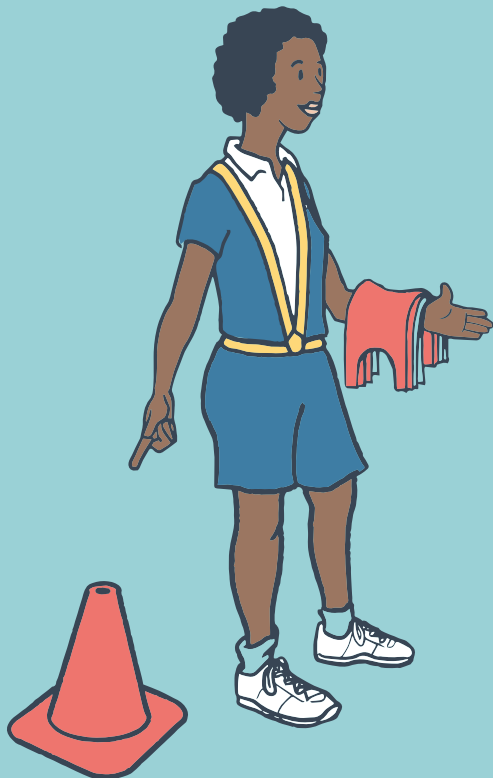
33

PRÉPARATION

QUI	TÂCHES
Conseillère pédagogique et Bureau des activités étudiantes (BAE)	<ul style="list-style-type: none">• Inviter les services de garde (par courriel)• Organiser une séance d'information pour les techniciennes et les éducatrices qui jouent le rôle d'entraîneuses<ul style="list-style-type: none">• Explication de la ligue• Règles du jeu• Mode de fonctionnement (transport, coûts)• Confirmer les services de garde participants• Faire le bilan à la fin de l'année
Conseillère pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Envoyer la lettre d'inscription à la technicienne et à la ligue
Technicienne	<ul style="list-style-type: none">• Valider la disponibilité du gymnase• Valider la disponibilité des jeunes• Envoyer la lettre d'inscription aux parents• Former les équipes (maximum 2 par école)• Retourner l'information au BAE : liste des jeunes, nom et adresse courriel de l'éducatrice-entraîneuse, disponibilité du gymnase et des jeunes
Bureau des activités étudiantes (BAE)	<ul style="list-style-type: none">• Planifier l'horaire des parties• Réserver et établir l'horaire du transport• Répartir les coûts dans chaque service de garde• Contacter les arbitres• Former les arbitres• Organiser l'horaire des arbitres

Suite à l'endos

*Je suis fière
de jouer pour
mon service
de garde!*



ANIMATION

RÔLES	TÂCHES
Collaborateur des activés étudiantes de la commission scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner le transport et les arbitres
Technicien(ne)	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer de la présence de l'éducatrice
Éducatrice	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer le groupe • Transmettre les règles du jeu aux jeunes de l'équipe • Faire pratiquer les jeunes • Encourager les jeunes • S'assurer du bon comportement des jeunes et du respect des règles de la ligue (dans les déplacements et pendant les parties)
Arbitre	<ul style="list-style-type: none"> • Animer la partie • S'assurer du respect des règles • Garder un climat de jeu sain (participatif)

PRÉCISIONS

Nombre de jeunes par équipe	Minimum de 6 et maximum de 14
Nombre d'équipes	Minimum 4 équipes
Nombre de parties	6 à 8 parties sur deux mois et demi
Nombre de pratiques	Minimum 1 fois/semaine ou au choix de l'éducatrice (peut s'intégrer dans la planification hebdomadaire)
Coût par service de garde	Environ 700\$ à 800\$ Gratuit pour les jeunes

Pour plus d'information, contacter : Annik Verschelden, Conseillère pédagogique en service de garde, Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île

Animatrices de soutien au service de garde

*Jeunes dynamiques qui aiment partager leur passion de l'activité physique!
(Ma cour : un monde de plaisir!)*



Impliquer les jeunes du 3^e cycle par la coanimation de jeux dans la cour d'école pour augmenter les occasions pour tous les jeunes d'être physiquement actifs, favoriser la participation du plus grand nombre de jeunes aux jeux et créer un climat favorable à l'établissement de relations harmonieuses entre ceux-ci



Soir



3^e cycle

IMPLIQUER LES JEUNES,
UN GAGE DE SUCCÈS!

35

PRÉPARATION

- Dresser un portrait des besoins du service de garde
- Déterminer qui coordonnera l'équipe d'animatrices de soutien
- Faire un appel de candidatures auprès des jeunes du 3^e cycle
- Sélectionner les animatrices de soutien
- Associer chaque animatrice de soutien à une enseignante
- Former les animatrices de soutien
- Déterminer la durée du projet
- Prévoir des activités de récompense pour les animatrices de soutien dans le but de soutenir l'engagement et la motivation
- Déterminer le rôle des animatrices de soutien selon leurs forces et leurs intérêts
- Demander à chaque animatrice de soutien de choisir un jeu et de déterminer les règles
- Faire la promotion du projet (affiche, journal de l'école, site Internet de l'école)
- Afficher la planification des activités proposées par les animatrices de soutien

ANIMATION

- S'assurer du bon déroulement des animations
- Rencontrer régulièrement les animatrices de soutien pour s'ajuster au fur et à mesure (évaluation en cours de projet)
- Animer les jeux avec les animatrices de soutien
- Soutenir les animateurs de soutien dans l'élaboration de pistes de solution
- Organiser et animer des activités de récompense pour les animatrices de soutien, par exemple :
 - Remise de diplômes au gala de fin d'année
 - Repas collectif
 - Sortie spéciale
 - Photos des jeunes à l'accueil du service de garde

*Des citoyens
engagés et actifs!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Ma cour : un monde de plaisir! (volet 4 – Jeunes leaders)

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002040>

Leadership jeunesse

<http://pourunquebecenforme.org/2014/03/jouer-un-role-actif-dans-son-apprentissage-leadership-jeunesse>



Des jeux de société qui font bouger

Amener les jeunes à être physiquement actifs, tout en activant les neurones



Réinventer les jeux de société pour permettre aux jeunes de s'activer autant sur le plan moteur que cognitif



Soir



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

**UNE BONNE FAÇON DE COMBINER
STRATÉGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

37

PRÉPARATION

- Choisir un jeu de société (ex. : Hippos affamés, Bataille navale, jeu de mémoire, Mastermind, tic-tac-toe)
- Prévoir plusieurs exemplaires du jeu pour l'activité *Jeux de société* dans le local
- Adapter les règles du jeu choisi dans le but de le transformer en une activité format géant, au gymnase
- Préparer le jeu format géant (tracé, matériel, etc.)
- Faire participer les jeunes du 3^e cycle à la préparation du jeu
- Prévoir des exercices pour faire connaître les différents mouvements à exécuter lors du jeu
- Présenter le jeu en atelier avant de jouer en grand groupe
- Préparer des variantes

ANIMATION

- Organiser un jeu de table (de société) en début de semaine afin de faire connaître le jeu
- Faire jouer le même jeu en format géant vers la fin de la semaine et apporter des variantes pendant la partie pour maintenir l'intérêt des jeunes
- Varier les niveaux de difficulté selon l'âge des jeunes (ex. : 3^e cycle, jeu plus défensif)

*Faire preuve de
créativité dans
l'offre d'activités
physiques !*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Exercice *Morpion*

<https://www.youtube.com/watch?v=b0Jp56zYoio>

Mastermind sportif

www.huffingtonpost.fr/2017/09/26/cette-version-du-mastermind-sportive-est-le-reve-de-tous-les-fans-du-celebre-jeu_a_23223023

Jeu des hippopotames

www.youtube.com/watch?v=GwnkSI2lrE0

Tic-tac-toe

www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA

Un trop-plein d'énergie

Amener les jeunes à être physiquement actifs quand ils ont de l'énergie à revendre!



Aménager et organiser des espaces communs où les jeunes pourront bouger à tout moment de la journée.



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

ZONES ACCESSIBLES À TOUTE L'ÉCOLE QUI PERMETTENT LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

PRÉPARATION

- Faire un projet collaboratif avec l'ensemble du personnel
- Déterminer la ou les zones (ex. : dans le local d'accueil, dans le hall d'entrée, dans un corridor, dans le local de développement moteur)
- Déterminer la ou les activités possibles dans chacune des zones (vélo stationnaire, positions de yoga, etc.)
- Organiser la ou les zones avec le matériel nécessaire
- Afficher les comportements attendus et les consignes d'utilisation pour chacune des zones

ANIMATION

- Expliquer aux jeunes le but des zones actives et les règles de fonctionnement de chacune d'elles
- Permettre aux jeunes d'utiliser la zone 5, 10 ou 15 minutes, selon leur besoin
- Assurer une surveillance active

POUR ALLER PLUS LOIN...

Idées de matériel à utiliser :

- matériel pour le développement moteur (matelas, tunnels, marqueurs au sol)
- vélos stationnaires
- jeux de balles mousses
- miniballons de basketball
- tapis roulants
- etc.

*Quand
il faut bouger,
il faut bouger!*

SURVEILLANCE ACTIVE

Ma cour : un monde de plaisir ! (volet 5 – Encadrement des élèves)

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-289-07W.pdf>



Marche et parle!

Simple à organiser!



Donner aux jeunes la chance de discuter avec leurs amis, tout en étant physiquement actifs



Midi



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

**PARLER EN MARCHANT AMÉLIORE
L'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE**

PRÉPARATION

- Inclure l'activité de marche dans la planification hebdomadaire à l'heure du dîner (jusqu'à plusieurs fois par semaine)
- Prévoir l'accompagnement d'au moins 2 éducatrices, selon le nombre des jeunes
- Prévoir des exercices d'échauffement et d'étirement
- Déterminer différents trajets
- Faire la promotion de l'activité (affiche, calendrier) en spécifiant que c'est une activité libre (premier arrivé, premier à participer)
- Déterminer un lieu de rassemblement pour le départ
- Tenir l'activité durant l'heure du dîner

ANIMATION

- Promouvoir une participation active des éducatrices
- Commencer par un court échauffement
- Proposer un parcours de 1 à 3 km, selon le groupe d'âge et le temps disponible
- Agrémenter la marche en valorisant les lieux entourant l'école
- Introduire différents modes de déplacement (pas de côté, chassés, sauts cloche-pied, sur la pointe des pieds, sur les talons, faire des intervalles vites et lents, etc.)

*Tous les moyens
sont bons
pour socialiser!*



POUR ALLER PLUS LOIN...

Défi Active tes pieds

<http://defiactivetespieds.ca>

La Grande marche Pierre Lavoie

www.gdplmd.com/fr/evenements/la-grande-marche-de-montreal-2017-14

Défi Cubes énergie

<https://cubesenergie.com>

Activités physiques en un clic!

Des idées au bout des doigts!



Lorsque les ordinateurs sont désuets ou inaccessibles, pourquoi ne pas faire l'acquisition ou l'emprunt d'appareils technologiques mobiles afin de faciliter la période de planification ?

**DES ORDINATEURS FONCTIONNELS
POUR FACILITER LA PLANIFICATION !**

PRÉPARATION

- Vérifier le nombre et l'état des appareils mobiles (tablettes, portable, etc.) disponibles pour les éducatrices lors de leur période de planification
- Dégager un budget et prioriser l'achat d'appareils mobiles pour les éducatrices en service de garde ou réserver la flotte d'appareils disponibles dans l'école
- Prévoir un mode d'utilisation, de rangement et de chargement des appareils

POINTS FORTS

- Facilite la planification
- Permet de faire des recherches efficaces
- Donne accès à une plus grande variété d'activités physiques
- Permet de mieux se préparer
- Permet de planifier à différents endroits (ex. : salon du personnel, local d'accueil, local d'appartenance)
- Donne accès à un modèle de calendrier propre au service de garde et à des pictogrammes
- Donne accès à de la musique et à des vidéos pour faire amener les jeunes à être physiquement actifs
- Augmente le sentiment de compétence et d'efficacité
- Favorise la reconnaissance du rôle professionnel de l'éducatrice

*La technologie
au service de
l'activité physique!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

AQGS : Activités physiques

www.gardescolaire.org/typeoutils/activite-physique

Actif pour la vie

<https://activeforlife.com/fr/resources>

Force 4

www.force4.tv/fr/fiches-d-activites

Get moving today (calendar)

http://healthysd.gov/link_get-moving-today-activity-calendar

WIXX : Répertoire de jeux n°s 1 et 2

<http://wixx.ca/intervenants/outils>

Banque de jeux – Ma cour : un monde de plaisir!

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-289-08W.pdf>

Grand défi Pierre Lavoie : Idées pour bouger

<https://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/activites/index>

Agence de la santé publique du Canada : Conseil pour être actif

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/activite-physique.html

Simon Lamarche : À quoi vous jouez?

www.aquoivousjouez.com

Moi aussi, je veux bouger !

L'activité physique et les jeunes ayant des besoins particuliers



Identifier les besoins ou les limites des jeunes ayant des besoins particuliers et leur offrir des activités adaptées afin qu'ils soient physiquement actifs



Matin | Midi | Soir



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

PEU IMPORTANT LES LIMITES,
ON SE DONNE LES MOYENS
DE BOUGER.

45

PRÉPARATION

- Identifier les besoins des jeunes
- Regrouper les jeunes selon les forces et les défis
- Vérifier le matériel disponible (musique, matelas, matériel sportif adapté, vélos adaptés)
- Planifier une activité physique et l'adapter en considérant les capacités de chaque jeune
- Travailler avec de petits groupes (organisation en ateliers) afin d'offrir du soutien plus personnalisé et un encadrement plus sécuritaire
- Organiser l'espace en fonction des caractéristiques des jeunes du groupe (espace restreint/TSA, espace plus vaste/enfant en fauteuil roulant)
- Préparer le matériel nécessaire

ANIMATION

Par exemple, pour organiser des activités physiques avec des jeunes ayant différents types de handicap physique :

- Organiser des jeux collectifs et sportifs dans la cour d'école ou dans le gymnase avec les jeunes qui ont plus de facilité à se déplacer
- Amener les jeunes à être physiquement actifs sur les matelas au son de la musique
- Aider les jeunes à activer leurs jambes, leurs bras et leur corps
- Modeler l'activité avant de commencer, si possible
- Etc.

*Un petit
changement
qui vaut son
pesant d'or!*



POUR ALLER PLUS LOIN...

AlterGo : créateur d'accessibilité

www.altergo.ca

100° : 6 stratégies pour inclure les jeunes ayant une limitation fonctionnelle dans les activités physiques

<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/6-strategies-pour-inclure-les-jeunes-ayant-une-limitation-fonctionnelle-dans-les-activites-physiques>

Intégration sociale des enfants handicapés en milieu de garde (ISEHMG)

<http://isehmg.org>

Littératie physique inclusive

<http://cybersavoir.csdm.qc.ca/ephyssante/2016/05/03/la-litteratie-physique-inclusive>

Choisir de gagner : les bienfaits psychologiques, sociaux et cognitifs des activités physiques auprès des jeunes ayant une limitation fonctionnelle

<http://choisirdegagner.com/adultes/nouvelles/les-bienfaits-psychologiques-sociaux-et-cognitifs-des-activites-physiques-et>

Et si on partageait ?

Favoriser le partage du matériel sportif entre tous



Avoir accès à du matériel varié, de qualité et en quantité suffisante afin de favoriser la pratique d'activités physiques variées

ON GAGNE À COLLABORER !

47

PRÉPARATION

- Instaurer des pratiques collaboratives avec l'enseignante en ÉPS
- Prévoir une rencontre et des moyens de communication qui seront utilisés tout au long de l'année
- Partager les besoins de chacun (service de garde et enseignante en ÉPS)
- S'informer auprès de l'enseignante en ÉPS, afin de connaître les meilleures options qualité/prix du matériel à se procurer
- Jumeler les budgets de l'enseignante en ÉPS et du service de garde pour l'achat de matériel plus dispendieux et de meilleure qualité
- Prévoir un mode de fonctionnement pour le partage et le rangement du matériel (ex. : étagères et paniers avec pictogrammes)
- Uniformiser les règles à appliquer en gymnase entre le service de garde et l'enseignant en ÉPS
- Offrir des formations aux éducatrices pour l'utilisation des nouveaux équipements, si nécessaire

POINTS FORTS

- Développe des relations harmonieuses entre le personnel en service de garde et l'enseignante en ÉPS
- Favorise des pratiques cohérentes entre le personnel en service de garde et l'enseignante en ÉPS
- Permet de mettre les forces de chacun en commun (service de garde et enseignante en ÉPS)
- Permet d'avoir accès à du nouveau matériel ainsi qu'à une plus grande variété de matériel
- Assure une utilisation sécuritaire du matériel, dans le respect des normes établies
- Favorise le bon déroulement des activités physiques

*Partager
pour multiplier
les occasions !*

- Permet d'acheter du matériel plus coûteux et en plus grande quantité
- Permet de ranger le matériel au bon endroit
- Favorise l'accessibilité au matériel dans le gymnase
- Stimule la créativité de l'éducatrice
- Permet de varier les activités

DES NOUVEAUTÉS

- Trottinettes à trois roues
- Vélo sans pédales
- Vélo au sol sans pédales
- Échasses



Un programme format géant

Pour favoriser la communication entre les parents et le service de garde



Mettre en valeur la programmation d'activités physiques par le biais d'une affiche originale, créative et accrocheuse en utilisant des pictogrammes



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

AU SERVICE DE GARDE,
ON VOIT GRAND !

PRÉPARATION

- S'entendre sur une façon de faire commune à toute l'équipe
- Créer un modèle de planification au service de garde
- Choisir un symbole par groupe pour les différencier
- Déterminer les modèles de pictogrammes communs à tous
- Réserver un grand espace pour l'affichage
- Déterminer les modalités (ex. : vendredi en fin de journée, afficher le nouveau programme)
- Préparer les pictogrammes en début d'année

POINTS FORTS

- Permet aux parents d'être mieux informés et de s'organiser selon les intérêts de leur enfant
- Rend la présentation de la planification plus dynamique
- Permet d'organiser l'information pour l'ensemble du service de garde
- Valorise la profession et le travail accompli
- Encourage le travail d'équipe
- Permet de voir les activités des collègues

*L'affichage
du programme
d'activités physiques,
une porte d'entrée
pour valoriser
le rôle éducatif!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Matériel pour un tableau blanc magnétisé :

- tableau blanc (grandeur)
- ruban collant vert (pour la peinture)
- feuilles en plastique transparent
- feuilles magnétiques à imprimer
- imprimante couleur
- images (pictogrammes) en ligne
- photo en couleur pour chaque groupe
- petite boîte pour chaque éducatrice (rangement pour les images magnétisées)

Défi santé au service de garde

Des campagnes de sensibilisation pour encourager les jeunes à bouger



Utiliser les diverses campagnes nationales reliées à l'activité physique pour offrir différentes occasions d'être physiquement actifs

UN DÉFI À MON IMAGE !

51

PRÉPARATION

- En début d'année scolaire, faire l'inventaire des défis intéressants à exploiter, des journées nationales à souligner, etc.
- Pour chacun des événements sélectionnés, planifier des activités reliées au thème
- Promouvoir l'activité au sein de l'école, auprès des parents et dans la communauté
- Afficher le calendrier des « campagnes » sélectionnées à l'entrée du service de garde
- Inviter les enseignantes à participer avec le service de garde

POINTS FORTS

- Donne le goût d'être physiquement actif
- Favorise la collaboration de l'équipe-école
- Sensibilise les jeunes à ce qui se passe dans la communauté
- Contribue au développement d'un mode de vie physiquement actif

Voir à l'endos pour quelques exemples de défis inspirants

*Je bouge,
tu bouges,
nous bougeons !*



QUELQUES DÉFIS INSPIRANTS

- Campagne *Plaisirs d'hiver*
- Défi Santé 5/30 (1^{er} au 30 avril)
- Journée mondiale de la santé (7 avril)
- Journée internationale de la danse (29 avril)
- Mois du vélo (mai)
- Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (mai)
- Semaine des services de garde (mai)
- Journée nationale du sport et de l'activité physique (1^{er} jeudi du mois de mai)
- Mois international *Marchons vers l'école* (octobre)
- Journée internationale *Marchons vers l'école* (1^{er} mercredi du mois d'octobre)
- Semaine provinciale du loisir (2^e semaine de novembre)
- Défi *Active tes pieds*
- Défi *Cubes énergie*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Voici l'exemple d'une vidéo réalisée par la Commission scolaire du Val-des-Cerfs dans le but de promouvoir le Défi santé en garde scolaire :

www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defisante

Jouons ensemble

Activité parents-enfants



Organiser des activités physiques en fin de journée, où enfants et parents pourront expérimenter le plaisir de bouger ensemble



Soir



1^{er} cycle | 2^e cycle | 3^e cycle

**UNE BELLE OCCASION DE CRÉER
DES LIENS AVEC LES PARENTS**

53

PRÉPARATION

- Élaborer un calendrier d'activités physiques spéciales (ex. : fête de la rentrée, tous les derniers vendredis du mois, semaine des services de garde)
- Planifier les activités physiques
- Inviter les parents par différents moyens dynamiques (ex : vidéo, lettre, pancarte)
- Prévoir un accueil chaleureux!

POINTS FORTS

- Permet de créer des liens avec les parents
- Développe le sentiment d'appartenance des parents envers le service de garde
- Valorise l'enfant et l'activité physique
- Favorise la reconnaissance du rôle professionnel de l'éducatrice
- Encourage le travail d'équipe



POUR ALLER PLUS LOIN...

Idées d'activités

GYMNASE	COUR D'ÉCOLE
<ul style="list-style-type: none">• Cirque : acrobatie, jonglerie, foulards, cerceaux, quilles, bâtons-fleurs, assiettes chinoises, diabolos• Danse• Hockey cosom• Kin-ball• Pillo polo (hockey en salle)• Tennis de table (ping-pong)	<ul style="list-style-type: none">• Ballon chinois• Ballon-poire• Basketball• Corde à sauter : simple, double• Jeux de course et de poursuite• Quidditch• Soccer• Ultimate frisbee

Magazine VIFA

<https://vifamagazine.ca>

*Portes ouvertes
sur l'activité
physique!*

Tandem actif

S'associer pour optimiser la pratique d'activités physiques



Développer la collaboration et le partage d'expertise entre l'enseignante en ÉPS et le personnel du service de garde

PARCE QU'ENSEMBLE,
ON VA PLUS LOIN !

55

PRÉPARATION

- Planifier 3 rencontres par année (équipe du service de garde, enseignante en ÉPS et direction d'école)
- Trouver le lieu
- Élaborer un plan d'action (intention, objectifs, moyens, modalités, indicateurs de réussite) afin d'augmenter le temps d'engagement moteur des jeunes au service de garde
- Afficher le plan d'action
- Informer les parents
- Réaliser les activités choisies (ex. : jeux de grand groupe, jeux d'équipe, jeux individuels)
- Offrir du soutien personnalisé de la part de l'enseignante en ÉPS au personnel du service de garde, si nécessaire
- Prendre des photos des moments actifs afin de souligner les bons coups et les afficher

POINTS FORTS

- Développe le travail d'équipe
- Favorise la reconnaissance du rôle professionnel de l'éducatrice
- Encourage et motive les éducatrices à animer des activités physiques



*Vive
la collaboration!*

POUR ALLER PLUS LOIN...

Commission scolaire du Val-des-Cerfs : Tandem actif : un projet gagnant!

<http://csvdc.qc.ca/2016/06/14/tandem-actif-un-projet-gagnant>

Commission scolaire du Val-des-Cerfs : Le Tandem actif, au service de garde de l'école de Roxton-Pond!

<http://csvdc.qc.ca/2015/05/11/le-tandem-actif-au-service-de-garde-de-lecole-de-roxton-pond>

Corridors actifs

Le corridor, un terrain de jeux



Utiliser les corridors de l'école pour amener les jeunes à être physiquement actifs



Matin | Midi | Soir



Maternelle | 1^{er} cycle

CHAQUE OCCASION

PERMET D'AUGMENTER

LE TEMPS D'ENGAGEMENT

MOTEUR.

PRÉPARATION

Pour des **déplacements actifs** :

- Vérifier avec la direction la possibilité d'aménager le corridor
- Informer les autres membres de l'équipe-école
- Identifier les meilleurs endroits (espaces plus larges)
- Déterminer le parcours avec l'aide de l'enseignante en ÉPS
- Procéder à l'achat du matériel réservé à l'animation des corridors (ruban adhésif pour planchers, balles de jonglerie, cordes à sauter, etc.)
- S'assurer de la propreté du plancher
- Tracer les parcours à l'aide de ruban adhésif pour planchers de différentes couleurs (ex. : ligne droite, ligne en forme de zigzag, empreintes de pied éloignées pour marcher comme des girafes, petites empreintes de pieds rapprochées pour marcher comme des souris, jeu de marelle)
- Déterminer les règles ainsi que les comportements attendus et les enseigner aux jeunes
- Présenter les activités aux éducatrices et aux jeunes
- Faire des démonstrations de différentes variantes (ex. : marcher à reculons, faire des pas de côté, faire des pas chassés)
- S'assurer que les éducatrices intègrent les activités prévues dans leurs déplacements

Utiliser les mêmes lignes pour des **jeux actifs** :

- Planifier des activités stimulantes en s'inspirant des tracés
- S'assurer que l'utilisation du corridor ne nuit pas aux autres groupes
- Déterminer les règles ainsi que les comportements attendus et les enseigner aux jeunes
- Expliquer aux jeunes le fonctionnement des activités

POINTS FORTS

- Maximise les espaces pour bouger
- Maximise le temps d'engagement moteur des jeunes

POUR ALLER PLUS LOIN...

Chaine YouTube : École Lajoie – Académie des pirates

www.youtube.com/channel/UCbYtx8H9uAt_WJQBrbIDYbw/videos

Corri-bouge à l'école Henri-Forest

www.youtube.com/watch?v=M0m2pUvaT8M

Corridor actif à l'école Émilie-Gamelin

https://youtu.be/7QSHB_ZB0Lc

Corridor actif à l'école Jean-Leman

https://youtu.be/qGiyDo5R_Kk

100° : Une trousse de matériel ludique et pédagogique pour aménager des corridors actifs

www.centdegres.ca/magazine/activite-physique/une-trousse-materiel-ludique-pedagogique-pour-amenager-des-corridors-actifs



*Du mouvement
dans les corridors?
Et pourquoi pas !*



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal




Québec



Commission scolaire
de la Pointe-de-l'Île



Commission
scolaire
de Montréal



Commission scolaire English-Montréal
English Montreal School Board



COMMISSION
SCOLAIRE
MARGUERITE-
BOURGOYS



Lester B. Pearson
School Board

Commission scolaire
Lester-B.-Pearson



**MONTRÉAL
PHYSIQUEMENT
ACTIVE**

MONTRÉAL, MÉTROPOLE EN SANTÉ