

BOUGE!



L'activité physique joue un rôle essentiel dans la santé, le bien-être et la qualité de vie. Elle est particulièrement importante pour les jeunes, car les habitudes prises tôt restent acquises toute la vie. Pour qu'ils aient des habitudes de vie saine, encouragez vos élèves à devenir plus actifs.

Dans le cas des écoles qui participent à un programme d'activité physique quotidienne (APQ), il peut être impossible de consacrer davantage de temps à l'activité physique durant les heures de classe. Par contre, il est possible d'utiliser le temps de la récréation du midi pour organiser une partie de soccer ou une autre activité sportive de groupe. On peut aussi donner comme devoir aux élèves de consacrer 20 à 30 minutes à leur activité physique préférée ce qui pourrait aussi inciter leur famille à faire une activité physique. Ainsi, les jeunes peuvent rester physiquement actifs sans que vous ayez à couper dans les heures de cours.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé — Vie active
- Éducation physique et santé — Compétence motrice

Objectifs d'apprentissage

- Différencier les activités sédentaires des activités physiques d'intensité, faible, modérée ou élevée.
- Reconnaître que pour se sentir bien, il faut bouger tous les jours.
- Détecter les signes de l'épuisement physique.

Méthodes d'apprentissage

- Comparer la fréquence cardiaque au repos à celle mesurée après une activité physique d'intensité modérée à élevée.
- Participer à un jeu dynamique consistant à classer des activités physiques en fonction de leur intensité.

Instructions

Introduction

1. Révisez rapidement en classe les éléments discutés lors de l'activité d'introduction **Bien vivre**. Demandez aux élèves s'ils se souviennent de ce qu'il faut faire pour bien se sentir et bien vivre. Rappelez-leur que le but du programme **Défi enfant santé** est de les encourager à explorer diverses options pour prendre soin de leur santé, comme apprécier la nourriture, faire de l'activité physique et dormir suffisamment.
2. Demandez aux élèves s'ils aiment bouger. Est-ce amusant? Pourquoi aiment-ils cela? Lorsqu'ils participent à une activité qu'ils aiment bien, comment se sentent-ils? Demandez comment ils peuvent savoir si leurs jeux ou activités sont soit sédentaires, soit légèrement, modérément ou très intenses? Expliquez qu'ils vont apprendre quel est le sens de ces termes et comment leur corps se sent lorsqu'ils sont actifs.
3. Demandez aux élèves de nommer leurs activités et passe-temps favoris : bicyclette, hockey, danse, dessin, lecture, jeux vidéo, etc. Notez leurs réponses au tableau.
4. Tracez trois colonnes au tableau. Inscrivez « Activités sédentaires » en haut de la première colonne, « Activités légères » en haut de la deuxième et « Activités modérées à élevées » en haut de la troisième.
5. Profitez du fait que les élèves soient assis pour leur demander de placer les mains sur leur cœur. Perçoivent-ils des battements de cœur? Et leur respiration : est-elle lente ou rapide?
6. Demandez aux élèves de se lever et faire des sauts avec écart, de sautiller ou de courir sur place pendant quelques minutes. Demandez-leur de placer les mains sur leur cœur immédiatement après s'être arrêté. Que remarquent-ils sur les battements de leur cœur? Qu'en est-il de leur respiration? Ont-ils chaud? Ont-ils transpiré? Sont-ils fatigués?
7. Expliquez que lorsque nous participons à des activités sédentaires, notre corps est immobile ou fait très peu de mouvements. Notre respiration est lente, nous ne sommes pas essouffés et les battements du cœur sont réguliers. Il est difficile de ressentir les battements de notre cœur lorsque nous plaçons les mains sur la poitrine. Les activités physiques accentuent le rythme cardiaque, c'est-à-dire qu'elles font battre le cœur plus vite et plus fort. Lors d'activités de faible intensité, nous ne restons pas assis à la même place et nous nous déplaçons. Notre cœur bat un peu plus vite, mais nous ne sommes pas essouffés. Lors d'activités modérées ou élevées, notre corps bouge beaucoup, notre respiration s'accélère,

nous pouvons être à bout de souffle et avoir de la difficulté à parler. Souvent, nous avons chaud, nous transpirons et nous ressentons de la fatigue.

8. Pour établir si les activités inscrites au tableau peuvent être considérées comme étant sédentaires, légères, ou modérées à élevées, demandez aux élèves de commencer par marcher sur place. Nommez les activités une à une. Si une activité est sédentaire, les élèves doivent s'arrêter de marcher et s'immobiliser, comme des statues, dans une pose correspondant à l'activité. S'il s'agit d'activités légères, ou modérées à élevées, ils peuvent recommencer à bouger sur place en imitant les gestes associés à l'activité concernée. Inscrivez le nom de chaque activité dans la colonne appropriée.
9. Passez en revue les activités mentionnées dans chaque colonne avec les élèves. Y a-t-il des activités qu'ils n'ont jamais essayées et qu'ils aimeraient apprendre? Pourraient-ils nommer d'autres activités physiques qu'ils aimeraient faire?
10. Parlez de l'importance de l'activité physique. Expliquez que les enfants de leur âge devraient tenter de faire autant d'activités légères, et modérées à élevées que possible. Vous pouvez mentionner que la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) recommande que les enfants fassent au moins 60 minutes d'activités modérées à élevées chaque jour, ainsi que plusieurs heures d'activité physique légère au cours de la journée. En cas d'activités sédentaires de longue durée, il faudrait faire des pauses en faisant des mouvements pour se dégoûdir. Le temps passé devant l'écran ne devrait pas excéder deux heures par jour.

Demandez aux élèves pourquoi, à leur avis, il est important de bouger tous les jours. Quels sont les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé? Écoutez leurs réponses, puis examinez avec les élèves la liste suivante des avantages de l'exercice physique. Participer à des activités physiques contribue à :

- fortifier le corps (cœur, os et muscles solides et en bonne santé);
- avoir plus d'énergie (meilleure forme physique);
- mieux dormir la nuit;
- se concentrer plus facilement;
- avoir de meilleurs résultats scolaires;
- avoir une bonne posture et un bon équilibre;
- être moins stressé;
- se faire de nouveaux amis;
- avoir une meilleure estime de soi;
- se sentir bien dans son corps.



Les activités sédentaires qui ne requièrent ni appareil électronique ni position assise devant un écran peuvent contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé mentale. Citons par exemple les exercices de respiration, la méditation, les étirements, la lecture,

les casse-tête ou les jeux de société.

Les enfants devraient consacrer du temps chaque jour à des activités exigeant les trois niveaux d'intensité. Ils devraient entreprendre autant d'activités modérées, élevées et légères que possible, interrompre les activités sédentaires par des exercices et remplacer le temps passé devant l'écran par d'autres activités. (Voir les exemples ci-dessus.)

Activités facultatives

Voyez la course de relais du module **Des aliments sympas!**. Les élèves peuvent faire une activité physique pendant les heures d'école.

Jetez un coup d'œil à **L'heure du conte à la ferme**, une sortie scolaire virtuelle que propose le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada. Ce programme permet aux élèves de se familiariser avec les animaux de ferme en prenant des postures de yoga, en exécutant des mouvements légers et en s'étirant. Ils peuvent même faire connaissance avec des animaux!

L'heure du conte à la ferme : <https://ingeniumcanada.org/fr/agriculture/educatif/sorties-scolaires-virtuelles/lheure-du-conte-a-la-ferme>

Notes complémentaires

Afin que ce module reste inclusif pour tous les élèves, il faut garder à l'esprit qu'ils viennent tous d'horizons différents. En outre, le genre d'activités physiques qu'ils peuvent faire dépend de leurs capacités et de leur environnement.

Par ailleurs, en fonction des circonstances, les possibilités que les enfants puissent avoir accès à des installations et à des équipements varient énormément. Par exemple, certains peuvent ne pas avoir accès à une cour ou à un jardin public pour y jouer; ils ne bénéficient peut-être pas de la supervision d'un ou une adulte de confiance; leurs parents peuvent ne pas être en mesure de payer un abonnement pour des activités sportives.

Les enfants n'ont, bien entendu, aucune influence sur les circonstances qui restreignent leurs possibilités de suivre les recommandations de la SCPE. Il faut donc garder un ton neutre lorsque vous parlez d'activités sédentaires, légères, modérées ou élevées. Ne qualifiez pas les activités en énonçant que les activités d'intensité élevée sont les « meilleures » et que les sédentaires les « pires ».

Incitez plutôt les élèves à choisir les activités qu'ils aiment, à rechercher de nouvelles activités ou de nouveaux loisirs, à pratiquer chaque jour diverses activités de différents niveaux d'intensité, à faire preuve de prudence et à limiter le plus possible le temps de divertissement à l'écran afin d'acquérir ou de maintenir une bonne qualité de sommeil et une bonne santé mentale.

TOUT COMPTE!



D'après la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), les enfants de 5 à 11 ans ont besoin d'au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par jour, ainsi que plusieurs heures d'activités physiques légères au cours de la journée. En cas d'activités sédentaires, ils devraient faire des pauses en faisant des exercices. Les activités physiques d'intensité modérée à élevée peuvent être la bicyclette, la natation, les jeux de balle, les promenades avec un chien ou l'escalade de structures de jeu. Les activités d'intensité légère comprennent la marche à allure modérée, les tâches ménagères ou le jardinage. Les activités sédentaires ne requérant ni appareil électronique ni écran peuvent être la lecture, le dessin, le coloriage, les jeux de société ou les casse-tête.

Les élèves ont tellement d'activités diverses au cours de la journée qu'il est difficile de mesurer leur activité physique. En observant comment ils passent leur temps, les élèves peuvent réfléchir aux activités qu'ils aiment faire et évaluer le temps qu'ils y consacrent. Ils peuvent même penser aux autres activités qu'ils aimeraient faire.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie active
- Mathématiques : Numérotation et sens du nombre
- Mathématiques : Mesure

Objectifs d'apprentissage

- Reconnaître que pour bien vivre, les enfants doivent consacrer chaque jour au moins 60 minutes à des activités modérées à élevées et plusieurs heures à diverses activités physiques. Ils doivent aussi interrompre les activités sédentaires par des mouvements.



- Comprendre que toutes les activités physiques comptent et que le temps qui leur est consacré s'accumule pendant la journée.

Méthodes d'apprentissage

- Mesurer et noter le temps consacré à une activité physique d'intensité modérée à élevée, à une activité légère et à une activité sédentaire pendant au moins une journée.
- Calculer le temps total consacré à l'exercice pendant une journée.

Avant l'activité : Imprimer les fiches d'activité

- Faire une photocopie de la feuille d'activité « Tout compte! » pour chaque élève.

Instructions

Avant l'activité : Discussion en classe

1. Demandez aux élèves s'ils se souviennent de ce que signifie « bien vivre ». Comment prennent-ils soin d'eux-mêmes? Il faut apprécier la nourriture, être actif, bien dormir, éviter les dangers, etc. Combien de temps doit-on consacrer à l'activité physique chaque jour? Expliquez que les enfants de leur âge devraient consacrer chaque jour au moins 60 minutes à des activités d'intensité modérée à élevée, si possible, et plusieurs heures à des activités d'intensité légère pendant la journée. Ils devraient aussi interrompre leurs activités sédentaires par des exercices pour se dégourdir. Les activités d'intensité modérée à élevée peuvent être la marche rapide, le patinage, la course à pied, le soccer, le ski de fond ou le basket-ball. Des activités d'intensité légère pourraient être la marche, l'utilisation des escaliers, le ménage de sa chambre, les tâches ménagères ou le jardinage. Les activités sédentaires ne requérant pas d'écran peuvent être les jeux de société, la lecture, le dessin, les étirements ou les exercices de respiration. Rappelez aux élèves que les activités physiques accélèrent le rythme cardiaque : le cœur bat plus vite et plus fort. Lorsqu'on fait une activité physique, le corps bouge, la respiration s'accélère, on est essoufflé et parfois, parler devient difficile. Souvent, on a chaud, on transpire et le corps devient fatigué.
2. Combien de temps, à leur avis, les élèves consacrent-ils à chaque type d'activité?

Activité : Fiche d'activité « Tout compte! »

1. Remettez à chaque élève une fiche d'activité « Tout compte! ». Expliquez que l'objectif de la prochaine activité est de mesurer le temps consacré à des activités de chaque niveau d'intensité au cours d'une journée, ou plus longtemps si désiré.

Rappelez aux élèves qu'être actif physiquement n'est pas perçu de la même façon par tout le monde. Chaque personne a des capacités physiques différentes, ce qui déterminera ce qu'elles peuvent faire et pendant combien de temps. En outre, hors de l'école, l'environnement dans lequel les élèves habitent n'est pas le même partout et ils ont accès à des objets et à des espaces différents. Nos origines et nos styles de vie sont différents, et c'est bien ainsi! Peu importe l'activité choisie, du moment que les élèves se sentent bien et en sécurité, ils vivent bien.

2. Demandez aux élèves de considérer leurs activités d'une certaine journée à compter du moment où ils se lèvent le matin, puis de les inscrire sur la fiche sous la rubrique « Type d'activité physique ». Ils inscrivent ensuite le temps en minutes consacré à cette activité sous la rubrique « Durée » et spécifient s'il s'agissait d'une activité d'intensité modérée à élevée ou légère, ou d'une activité sédentaire. Par exemple, avant de prendre l'autobus, un enfant a sauté à la corde pendant 10 minutes, il s'agit d'un exercice d'intensité modérée à élevée.

| Type d'activité physique | Durée (minutes) | Modérée à élevée, légère ou sédentaire |
|--------------------------|-----------------|--|
| Saut à la corde | 10 | Modérée à élevée |

3. Prévoyez quelques minutes au retour des récréations et des cours d'éducation physique pour que les élèves puissent noter leurs données sur la feuille d'activité.
4. Demandez aux élèves d'amener la feuille d'activité à la maison et de noter le temps consacré aux activités physiques dans la soirée.
5. Le lendemain, demandez aux élèves d'additionner les minutes consacrées aux activités physiques de la journée précédente. Combien de temps ont-ils consacré à chaque type d'activité? Quelle a été leur activité préférée? Comment se sont-ils sentis pendant chaque type d'activité? Demandez-leur ensuite combien de temps ils sont restés devant un écran et comment ils se sont sentis après. Préfèrent-ils passer du temps à l'intérieur ou à l'extérieur? Parlez des résultats avec les élèves.
6. Déterminez, avec l'aide des élèves, les activités d'intensité modérée à élevée ou légère, ou les activités sédentaires, mais sans écran, qu'ils pourraient choisir pour remplacer le temps passé devant un écran. Soulignez qu'adopter de tels changements peut prendre du temps, mais encouragez-les à trouver une activité agréable qui peut remplacer le temps devant l'écran.

Suggestion

Faites faire la même démarche pendant plusieurs jours (en incluant les fins de semaine, par exemple) et vérifiez si le niveau d'activité physique est régulier ou s'il varie d'une journée à l'autre.



Nom : _____

Date : _____

TOUT COMPTE!

Inscrivez dans le tableau ci-dessous toutes vos activités de la journée et leurs durées. Additionnez les minutes pour connaître le temps consacré à chaque activité.

| Type d'activité physique | Durée (minutes) | Modérée à élevée, légère ou sédentaire |
|--------------------------|-----------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

BIEN DORMIR



Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Ceux qui ont assez dormi se réveillent en forme, joyeux, alertes, capables de se concentrer, de développer une bonne mémoire et, généralement, se sentent bien.

Pendant la prochaine activité, demandez aux élèves de penser à ce qui les aide à s'endormir. Ils sauront pourquoi il est important d'avoir un rituel du coucher et partageront ce qui fonctionne pour eux, ce qui pourrait donner des idées à leurs camarades.

Liens avec les programmes scolaires

- Santé et éducation physique : Vie active
- Arts visuels
- Langage : Communication orale

Objectifs d'apprentissage

- Saisir que pour bien vivre, les enfants ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.
- Découvrir ce qui, dans un rituel du coucher, peut aider à s'endormir.

Méthodes d'apprentissage

- Lire un conte et examiner ce que le personnage principal pourrait faire différemment pour s'endormir plus tôt.
- Partager avec un ou une partenaire des méthodes pour se préparer à aller au lit.

Matériel

- Livre de Robert Munsch *Sors du lit, Annie!*
- Quatre ou cinq cartons bristol
- Marqueurs ou crayons de couleur pour dessiner et colorier

Instructions

Avant l'activité, Partie 1 : Heure du conte et réflexion

1. Lisez aux élèves le livre de Robert Munsch **Sors du lit, Annie!**
2. Après la lecture, demandez aux élèves ce qu'ils pensent du livre. L'ont-ils trouvé drôle? Qu'auraient-ils fait pour réveiller Annie? Se sont-ils déjà sentis si fatigués qu'ils auraient pu avoir un sommeil aussi profond que celui d'Annie?
3. Demandez-leur ce qui est arrivé à Annie. Qu'a-t-elle fait la nuit précédente pour qu'elle dorme toute la journée le lendemain? Elle a veillé très tard et regardé la télévision toute la nuit! Elle s'est endormie au petit matin, au moment où elle aurait dû se préparer pour aller à l'école. À ce moment-là, elle était incapable de se réveiller.
4. Qu'a-t-elle manqué le jour qu'elle a passé à dormir? Une journée d'activités scolaires avec ses camarades. Elle a manqué l'heure de lecture, l'éducation physique et les arts plastiques. Elle n'a pas non plus déjeuné, ni dîné ou soupé. Voilà pourquoi elle avait si faim quand elle s'est enfin réveillée!
5. Que faudrait-il suggérer à Annie pour l'aider à s'endormir à la bonne heure? Éteindre la télé plus tôt et aller au lit quand il fait nuit. Elle aurait pu lire un bon livre au lieu de regarder la télé.

Avant l'activité, Partie 2 : Discussion en classe

1. Demandez aux élèves s'ils se sont déjà sentis comme Annie, c'est-à-dire si fatigués pendant la journée qu'ils tombaient de sommeil. Pourquoi cela arrive-t-il parfois? Parce qu'on n'a pas assez dormi la nuit précédente.
2. Demandez aux élèves s'ils savent de combien d'heures de sommeil ils ont besoin. Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Quelqu'un qui doit se réveiller à 7 heures pour se préparer avant l'école doit se coucher entre 20 h et 22 h. Il est aussi important de se coucher tous les soirs à la même heure. Maintenir le même cycle aide à mieux dormir et à se réveiller à l'heure.
3. Demandez aux élèves pourquoi le sommeil est important. Lorsqu'on dort, on « déconnecte » le corps de toutes les activités qu'on lui impose telles que penser, apprendre, jouer, passer du temps avec les autres, faire des devoirs, etc. Le sommeil permet à notre corps et à notre

esprit de se reposer pour pouvoir grandir et refaire le plein d'énergie dont nous avons besoin pour le lendemain. Les élèves ont-ils déjà remarqué qu'ils se sentent plus fatigués que d'habitude lorsqu'ils sont malades? C'est parce que leur corps leur dit de dormir pour qu'ils se reposent et se rétablissent plus vite.

4. Comment vous sentez-vous quand vous avez assez dormi? Revigoré pour la journée et de bonne humeur, car le sommeil a un effet bénéfique sur l'état mental. Le sommeil nous aide à penser clairement, à nous concentrer, à apprendre plus facilement, à rester alertes et à développer notre mémoire. Comment vous sentez-vous quand vous n'avez pas eu assez de sommeil? Probablement grincheux, et c'est très difficile de se concentrer, d'apprendre ou même de jouer. On se sent « vidé », très fatigué et on a envie de dormir.
5. Comment savez-vous que vous êtes fatigué et que vous avez besoin de dormir? Paupières lourdes, bâillements, concentration difficile sur ce qui se passe autour de soi. On peut même « cogner des clous », c'est-à-dire s'endormir contre notre volonté !

Activité : Affiche du rituel du coucher

1. Demandez aux élèves s'ils pourraient s'endormir immédiatement s'ils se mettaient au lit tout de suite, maintenant. Il est très probable que même s'ils avaient un lit dans la classe, ils ne pourraient probablement pas s'endormir, car ce n'est pas la nuit et ils n'ont pas fait leur rituel du coucher. Qu'est-ce que ce rituel? C'est un ensemble d'étapes qu'on suit chaque soir pour se préparer au coucher. Ces étapes apportent calme et relaxation. Le rituel vous aide à vous endormir quand votre corps est fatigué.
2. Chacun suit le rituel qui lui convient. Demandez aux élèves quelles sont les étapes de leur rituel avant d'aller au lit. Les réponses seront très variées : éteindre tous les appareils électroniques (télé, tablette, ordi, etc.), prendre une légère collation ou boire du lait chaud, prendre un bain ou une douche, mettre son pyjama, broser ses dents, méditer, faire des exercices de respiration, prier, cajoler son jouet en peluche préféré, écouter ou lire un conte, écouter une berceuse, éteindre la lumière, etc.
3. À quelle heure devrait commencer le rituel du coucher? Ça dépend de l'heure à laquelle on veut s'endormir et de la durée du rituel. Pour s'endormir à 20 h, un rituel d'une heure devrait commencer à 19 h.
4. Répartissez les élèves de la classe en 4 à 5 groupes et remettez-leur chacun un carton bristol. Distribuez des marqueurs ou des crayons, ou demandez aux élèves d'utiliser les leurs. Expliquez qu'ils vont travailler en équipe pour créer une affiche de rituel du coucher. Ils devraient échanger sur ce qu'est leur rituel, puis dessiner les activités sur le carton. Lorsque les groupes ont terminé leurs affiches, demandez à chacun de la présenter à la classe. Ils devraient expliquer quelle partie du rituel représente chaque image.
5. Pour rendre cette activité particulièrement spéciale, vous pouvez la réaliser lors d'une journée Pyjama. Donnez-leur la date d'avance pour qu'ils arrivent en classe en pyjama.