

Élèves du 2^e et 3^e cycles du primaire

Discipline suggérée : Éducation physique et à la santé

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau

ATELIER D'APPRENTISSAGE

ACTIF.IVE À MA MANIÈRE

Fiche d'animation – ACTIVITÉ 1

Les deux font la paire

En partenariat avec

équilibre



CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M. Sc.,
cheffe de projets

Andréanne Poutre, Dt.P., agente de
développement

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Révision et appui d'expertise

Sophie Barlagne, conseillère accessibilité
universelle en loisir, AlterGo

Vicky Drapeau, professeure agrégée,
Département d'éducation physique,
Université Laval

Johanne Grenier, professeure,
Département des sciences de l'activité
physique de l'Université du Québec à
Montréal

Geneviève Leduc, conseillère principale
aux programmes, Fillactive

Mathieu Martel, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire des Patriotes

Jean-Maxime Robillard, conseiller
pédagogique, Centre de services scolaire
des Samares

Tania St-Laurent Boucher, Sexologue et
agente de développement en éducation à
la sexualité, Centre de services scolaire
de Saint-Hyacinthe

Comité d'expérimentation

Lucie Boutin, EÉPS, école Jardins-des-
Lacs, Centre de services scolaire de la
Région-de-Sherbrooke

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Isabelle Marois, EÉPS, Nouvelle école -
Édifice Brébeuf, Centre de services
scolaire des Draveurs

Guillaume Morin, EÉPS, école Du Phare,
Centre de services scolaire de la Côte-
du-Sud

SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le ministère
de l'Éducation du Québec.



© ÉquiLibre 2021

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage
Actif.ive à ma manière programme
Bien dans sa tête, bien dans sa peau
(2001-2021), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est présenté dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, le programme BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Il se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à l'égard de la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basée sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS DE LA FÉÉPEQ

Notre vision : que les citoyen.ne.s québécoi.e.s soient éduqué.e.s et autonomes afin de prendre en charge leur bien-être et leur santé.

Notre mission : intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de « l'éducation physique et à la santé » de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyen.ne.s québécoi.e.s.

Pour en savoir plus, [visitez leur site web](#).

Dans ce document,

- le sigle EÉPS est utilisé pour désigner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

ACTIVITÉ 1 LES DEUX FONT LA PAIRE

➤ Objectif spécifique :

Identifier des activités physiques que les élèves ont envie de faire en se basant sur leurs préférences

🕒 **Durée :** 15 min

☑ **Matériel :**

- Coupons Activités physiques – un coupon par élève (*documents à imprimer*)
- Un récipient pour déposer les coupons

PHASE DE PRÉPARATION

Cette activité propose un jeu dans lequel les élèves doivent trouver leur coéquipier le plus rapidement possible en restant en silence. Elle vise à faire découvrir aux élèves différentes façons d'être actifs et à entamer avec eux une discussion sur leurs préférences en matière d'activités physiques. Ce jeu peut être réalisé comme activité de retour au calme à la fin d'un cours. Imprimez deux exemplaires du document *Activités physiques*. Découpez chaque coupon et déposez-les dans un récipient. Assurez-vous que chaque activité physique s'y trouve en double.

PHASE DE RÉALISATION

Présentez l'activité aux élèves :

« Aujourd'hui, nous allons discuter de différentes activités physiques. Tu devras te questionner sur tes préférences. »

Expliquez ensuite les directives du jeu aux élèves :

1. Demandez aux élèves de fermer les yeux. Distribuez un coupon *Activités physiques* à chaque élève.
2. Les élèves ouvrent les yeux sans regarder leur coupon. Demandez-leur de se disperser dans le gymnase.
3. À votre signal, les élèves prennent connaissance de l'activité physique inscrite sur leur coupon. En silence, ils doivent retrouver leur coéquipier, c'est-à-dire l'élève ayant un coupon représentant la même activité physique, le plus rapidement possible.
4. Lorsque deux élèves se retrouvent, ils s'assoient en applaudissant. Le duo qui s'assoit en premier remporte le jeu.
5. Le jeu se termine lorsque tous les duos sont assis.
6. Il est important de bien respecter les règles pour que le jeu se déroule bien :
 - a) Attendre le signal pour regarder son coupon
 - b) Rester en silence
 - c) Faire attention aux autres lors des déplacements

VARIANTES

Vous pouvez proposer aux élèves de se déplacer selon diverses actions de locomotion. Vous pouvez aussi demander aux élèves d'inscrire eux-mêmes des idées d'activités physiques sur les coupons.

PHASE D'INTÉGRATION

À tour de rôle, chaque duo se lève et mime son activité physique afin de la faire deviner au reste de la classe.

Une fois l'activité physique identifiée, chaque élève doit se demander s'il aime ou non cette activité. À votre signal, les élèves indiquent leur niveau d'appréciation en applaudissant. Par exemple :

- a. Je n'aime pas cette activité : je n'applaudis pas
- b. J'aime un peu cette activité : j'applaudis doucement
- c. J'aime beaucoup cette activité : j'applaudis fort
- d. J'adore cette activité : j'applaudis très fort de façon enthousiaste

NOTE

Si vous remarquez que des élèves semblent mal à l'aise de démontrer leur appréciation par rapport à certaines activités, il est important de renforcer l'idée que chacun a droit à ses propres préférences.

Lorsque toutes les activités ont été dévoilées, rassemblez les élèves et posez-leur les questions suivantes pour faire un retour sur l'activité :

- « • *Est-ce qu'il y avait des activités que tu ne connaissais pas?*
- *Connais-tu une activité physique que tu aimes beaucoup, mais qui n'a pas été présentée? Laquelle?*
- *Est-ce que c'était difficile pour toi de déterminer ton niveau d'appréciation pour chacune des activités?*
- *Avais-tu tendance à regarder la façon dont tes ami.e.s applaudissaient pour chacune des activités?* »


MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Il existe une grande variété d'activités physiques très différentes les unes des autres.*
- *C'est correct que certaines activités te plaisent tandis que d'autres te plaisent moins. C'est à toi de découvrir tes propres préférences et de choisir celles que tu aimes pour que bouger soit amusant.*
- *C'est normal de vouloir pratiquer les mêmes activités que tes ami.e.s ou les membres de ta famille. Cependant, c'est à toi de découvrir les activités que tu as réellement envie de pratiquer en fonction de tes propres préférences.*
- *C'est normal que certaines activités soient plus faciles à pratiquer pour toi et que d'autres le soient moins.*
- *Toutes les activités physiques et les préférences sont valables pour tous les enfants qu'on se sente garçon, fille ou autrement.*



ACTIVITÉ DE RÉINVESTISSEMENT

MES PRÉFÉRENCES

 **Durée :** 5 minutes

☒ **Matériel :** Feuille *Mes préférences* (documents à imprimer)

Cette courte activité permet de discuter avec les élèves de leurs préférences en matière d'activités physiques. Elle peut être réalisée de façon ponctuelle à quelques reprises suivant la réalisation de l'activité principale afin de renforcer les messages.

Imprimez la feuille *Mes préférences* et pliez-la pour former un « coin-coin ».

Lorsque le temps le permet (p. ex. au début ou à la fin d'un cours, entre deux périodes de jeux, etc.), invitez un élève à participer. L'élève doit d'abord choisir un des quatre défis à lancer à la classe. Pendant que les élèves exécutent le défi, ouvrez et fermez le coin-coin au rythme des répétitions. Vous pouvez aussi inviter un élève à manier le coin-coin.

L'élève choisit ensuite l'activité qu'il préfère parmi les quatre proposées sur le coin-coin. Posez la question correspondante à l'élève et discutez ensuite de la réponse avec tout le groupe. Consultez le tableau à la page suivante pour des exemples de réponses.

VARIANTES

Vous pouvez créer des coupons à partir des questions proposées sur le coin-coin et les cacher sous certains cônes dispersés dans le gymnase. Le groupe a une minute pour en rapporter le plus possible. Vous pouvez ensuite poser une ou quelques questions à l'ensemble du groupe.

Vous pouvez également reprendre les questions proposées sur le coin-coin et les intégrer dans une application ou jeu-questionnaire en ligne pour que l'activité soit plus adaptée aux élèves du 3^e cycle.

Exemples de réponses :

Activités physiques	Questions correspondantes	Messages à faire ressortir lors de l'échange avec le groupe
Prendre une marche	Avec qui aimes-tu te promener (ou pratiquer une activité physique)?	<i>Prendre part à une activité avec ta famille ou tes ami.e.s peut être une façon plaisante de bouger. Tu peux aussi prendre un moment avec toi-même et en tirer beaucoup de plaisir!</i>
Danser	Quelle activité préfères-tu en éducation physique? Pourquoi?	<i>Ton niveau de plaisir peut changer selon les situations. Par exemple, tu peux ressentir plus de plaisir à être actif.ive en compagnie d'un.e ami.e ou d'un membre de ta famille. Tu peux préférer faire une activité à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur, à l'école ou en dehors de l'école. Tu peux préférer que ce soit compétitif ou bien amical. Identifie ce qui te plaît d'une activité parce que c'est bien plus agréable de bouger lorsqu'on a du plaisir!</i>
Jouer au soccer	Nomme une autre activité physique que tu aimes. Pourquoi l'aimes-tu?	
Me baigner	Raconte-nous la dernière fois que tu as eu beaucoup de plaisir à bouger.	
Patiner	As-tu découvert une nouvelle activité récemment?	<i>Tes préférences peuvent évoluer dans le temps. Reste ouvert.e aux différentes possibilités. C'est en essayant une activité qu'on découvre si on l'apprécie.</i>
Faire du vélo	Quel est ton sport préféré? Est-ce le même depuis que tu es petit.e?	
Faire de la randonnée pédestre	Qu'as-tu préféré dans le cours aujourd'hui?	<i>Il est normal de préférer certaines activités à d'autres. C'est à toi de découvrir tes propres préférences.</i>
Jouer au tennis	Dans quels types d'environnement aimes-tu être actif.ive?	<i>L'endroit dans lequel tu pratiques une activité physique peut aussi influencer tes préférences. Tu peux préférer être actif.ive sur la glace, dans l'eau, dans la forêt, en montage, dans un gymnase, etc. C'est à toi de découvrir tes propres préférences.</i>

DOCUMENTS À IMPRIMER

- **Activités physiques** : un coupon par élève (deux exemplaires)
- **Mes préférences** : un exemplaire

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Ballon

**hula-hoop
(cerceau)**



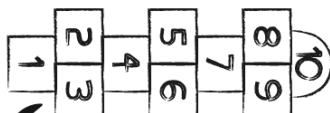
Tag



Glissade



Marelle



**Ballon-
poire**



Courir

**Ballon-
chasseur**



**Cache-
cache**



Basketball



Frisbee

Élastique



**Corde à
danser**



Soccer



Patiner



danser

MES PRÉFÉRENCES

5 SAUTS DE GRENOUILLE

PRENDRE UNE MARCHÉ

AVEC QUI AIMES-TU MARCHER (OU PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE)?

JOUER AU SOCCER

10 SAUTS LATÉRAUX À PIEDS JOINTS

NOMME UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE TU AIMES. POURQUOI L'AIMES-TU?

DANSER

QU'AIMES-TU LE PLUS FAIRE EN ÉDUCATION PHYSIQUE?

ME Baigner

RACONTE-NOUS LA DERNIÈRE FOIS QUE TU AS EU BEAUCOUP DE PLAISIR À BOUGER.

PATINER

AS-TU DÉCOUVERT UNE NOUVELLE ACTIVITÉ RÉCEMMENT?

FAIRE DU VÉLO

QUEL EST TON SPORT PRÉFÉRÉ? DEPUIS QUE TU ES PETIT, ES-TU?

15 SAUTS VARIÉS

FAIRE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

QU'AS-TU PRÉFÉRÉ DANS LE COURS D'Aujourd'hui?

JOUER AU TENNIS

20 GENOUX HAUTS

NOMME-MOI LES 3 FAÇONS DE BOUGER QUE TU PRÉFÈRES.