

FORCE 4

À L'ÉCOLE, ON BOUGE AU CUBE. MESURE I5023

Objectifs de la mesure I5023

- Soutenir les enseignants en leur fournissant des outils pour leur permettre de **faire bouger leurs élèves 60 minutes par jour**.
- L'objectif de cette mesure est de soutenir les équipes-écoles pour qu'elles s'engagent dans un changement de pratiques, tant dans l'organisation que dans les interventions, et que l'intégration quotidienne de 60 minutes d'activités physiques soit maintenue au-delà de la durée de cette aide financière. Il s'agit donc d'un levier pour permettre l'instauration de nouvelles façons de faire structurantes.

Exigences ministérielles pour les écoles

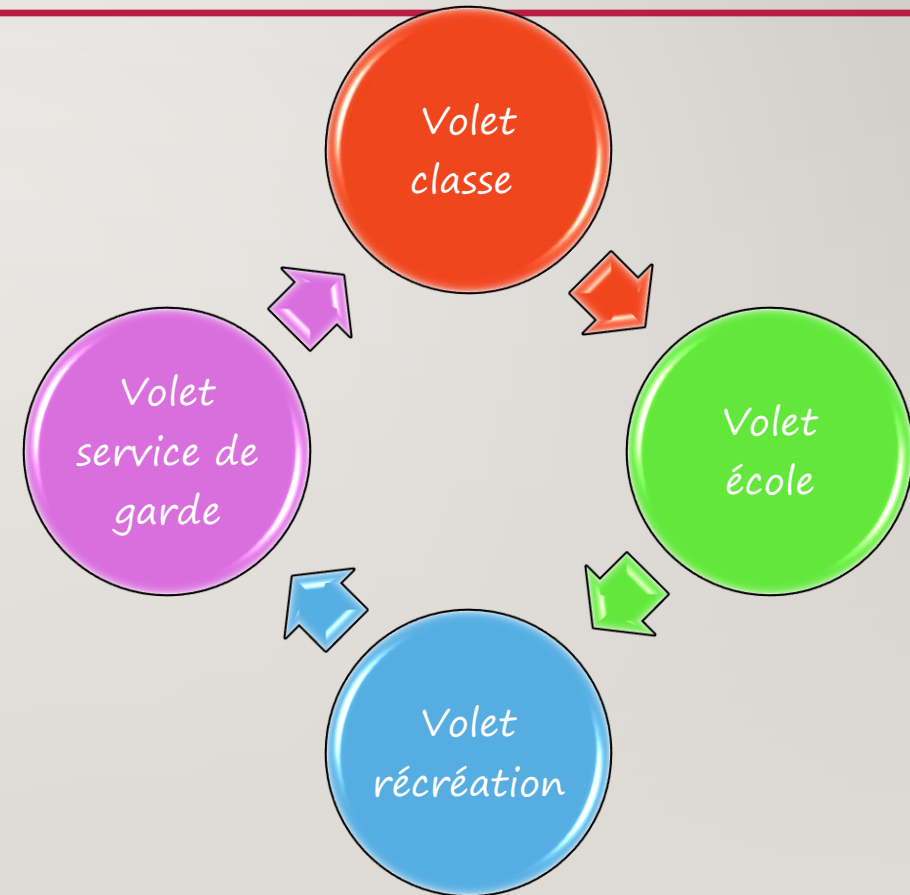
- Obtenir l'approbation du conseil d'établissement.
- Désigner un responsable.
- Offrir aux élèves des opportunités variées d'être physiquement actif à l'école pendant au moins **60 minutes par jour**.
- Parmi les activités offertes aux élèves, **inclure une sortie vers un lieu de plein air**.
- Il est souhaité que les établissements offrent des activités physiques variées lors des périodes du service de garde ainsi que des activités parascolaires.

OBJECTIFS DU PROJET ÉCOLE DE LA PASSERELLE

- Favoriser la réussite éducative.
- Favoriser le développement de saines habitudes de vie.
- Favoriser la motivation scolaire.
- Favoriser la création d'un sentiment d'appartenance à notre école.
- Favoriser le développement de l'estime de soi et du dépassement de soi.

Structure du projet école de la Passerelle

- Volet classe
- Volet école
- Volet récréation
- Volet service de garde



LES SPÉCIFICATIONS DES VOLETS

VOLET CLASSE

- Création des 20 minutes de pauses actives au quotidien lorsqu'il n'y a pas d'éducation physique.

VOLET ÉCOLE

- Faire vivre une activité de plein air pour tous les élèves de l'école.
- Inclure une 2e activité de plein air ou sportive à l'intérieur des sorties éducatives (2018-2019).
- Création d'un festival des neiges.

LA SPÉCIFICATION DES VOLETS

VOLET RÉCRÉATION

- On devient une école **100% entrée et récréation.**
- Création de boîtes de matériel sportif pour l'extérieur.
- Création des mini-ligues sportives.
- Maximiser les espaces de jeux de la cour d'école (récréation éclatée)
- Ajout de structure de jeux.

VOLET SERVICE DE GARDE

- Création des 30 minutes actives au quotidien.
- Implantation d'un système de partage du matériel sportif.
- Le service de garde s'engage à continuer de proposer des activités parascolaires variées dans le but de susciter l'intérêt des élèves et à les motiver à être actifs physiquement.

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE FORCE 4

JOURNÉE AVEC ÉDUCATION PHYSIQUE

- 2 entrées = 20 minutes
- 2 récréations = 30 minutes
- Éduc. phys. = 60 minutes
- Total de 110 minutes sans le service de garde et 140 minutes avec le service de garde

JOURNÉE SANS ÉDUCATION PHYSIQUE

- 2 entrées = 20 minutes
- 2 récréations = 30 minutes
- 20 min. Actif = 20 minutes
- Total de 70 minutes sans le service de garde et 100 minutes avec le service de garde

LES FONDEMENTS SCIENTIFIQUES DE L'ORIENTATION DU PROJET DE L'ÉCOLE DE LA PASSERELLE



LE CERVEAU HUMAIN A BESOIN DE PAUSES !

Une recherche indique que la mémoire et l'attention sont améliorées lorsque les apprentissages sont espacés par **des pauses** plutôt que réalisés en bloc, puisque ces pauses, insérées entre les tâches, permettent de mieux répartir l'effort et d'augmenter les performances cognitives des jeunes. D'ailleurs, des recherches, toutes menées dans des écoles primaires américaines, ont permis de découvrir que plus longtemps les élèves travaillaient sans pause sur des tâches scolaires, plus ils perdaient de l'attention. Ceci est basé sur le fait que l'attention commence à diminuer après 40 à 50 minutes de travail intellectuel, et parfois moins. En se basant sur cette prémisse, les récréations devraient être planifiées à intervalles réguliers, tout au long de la journée, afin de s'assurer que les élèves font le plein d'énergie et sont mieux disposés à apprendre. **Ainsi, la fréquence et la durée des récréations devraient être suffisantes et le lieu adéquat pour permettre aux élèves de décompresser mentalement.**



POURQUOI FAIRE UNE PAUSE ACTIVE ET SURTOUT NE PAS RATER LA RÉCRÉATION ?

Les enfants qui sont physiquement actifs ont des cerveaux plus vifs et une meilleure attention en classe. C'est donc dire que la pratique d'activités physiques ne rend pas en soi les enfants plus intelligents, mais elle place leur cerveau dans une disposition optimale pour apprendre.

De plus, il est prouvé que les enfants ayant un trouble d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-TDAH) sont ceux qui en bénéficient le plus. Pourtant, ce sont souvent à eux à qui l'on retire ce droit sous prétexte de mauvais comportements. Sachant qu'augmenter le temps actif des élèves dans le curriculum n'a pas d'effet négatif sur leurs performances scolaires et pourrait même mener à l'amélioration de leurs résultats, et connaissant aussi tous les bénéfices que les récréations peuvent avoir sur le comportement des jeunes, les enseignants ont tout avantage à les prévoir dans leur horaire, étant donné que la gestion sera indubitablement plus facile à leur retour en classe, élément peu négligeable pour ces derniers.



L'IMPORTANCE DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Le développement moteur influence :

- Le développement affectif
- Le développement social
- Le développement cognitif
- Le développement langagier
- Les saines habitudes de vie

QU'EN EST-IL DANS LE MONDE ?

En Finlande, durant les six premières années scolaires, le système d'éducation offre aux élèves une récréation de quinze minutes à l'extérieur après chaque période de 45 minutes de cours. Pourtant, même s'ils détiennent le record du minimum d'heures de cours parmi les pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), les enfants finlandais sont considérés comme étant les plus performants de l'Europe. Un autre exemple tend à démontrer cette relation de cause à effet.

Dans une école primaire du Texas, les enfants bénéficient de quatre récréations de 15 minutes quotidiennement. Leur temps global de récréation est donc passé de 20 minutes à une heure par jour. Selon les enseignants de cette école, les enfants sont ainsi moins distraits, plus attentifs et dérangent moins en classe. Par ailleurs, en dépit du fait qu'ils étaient nerveux à l'idée de prendre du retard sur leur programme scolaire, les enseignants se sont plutôt rendu compte que ces récréations avaient permis, au contraire, de prendre de l'avance sur celui-ci, et ce, dès le milieu de l'année scolaire.



LES CARACTÉRISTIQUES DU SYSTÈME FINLANDAIS

- 15 minutes de pause / 45 minutes d'enseignement
- 75 minutes de récréation par jour
- En Finlande, les enfants sortent de l'école – beau temps, mauvais temps – à chacune des pauses de la journée, et ce sont eux qui choisissent la façon dont ils occupent leur temps lors de ces pauses.

L'IMPORTANCE DE JOUER DEHORS !

- Permet aux enfants d'être physiquement actifs et de dépenser davantage d'énergie que lorsqu'ils jouent à l'intérieur;
- permet aux enfants de laisser libre cours à leur imagination, d'expérimenter de nouveaux jeux et de développer leur créativité ;
- permet aux enfants de découvrir les plaisirs de pratiquer des activités physiques à l'extérieur pendant la saison hivernale;
- permet de prévenir le développement de la myopie et d'atténuer les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention ;
- etc.

LES BALISES DU 100% RÉCRÉATION

LES PRINCIPES DE BASE

- La récréation est obligatoire pour tous les élèves de l'école.
- La récréation a lieu à l'extérieur, beau temps et mauvais temps.*
- La sécurité est le prémisses de base pour l'annulation d'une récréation extérieure.
- Le service de garde reste à l'intérieur lorsqu'il pleut.

LES CONDITIONS EXTRÊMES

- Les averses diluviennes et les orages.
- Les forts vents combinés aux averses et orages.
- La présence abondante de glace dans la cour.
- Le froid extrême.
- Toute situation particulière pouvant affecter la sécurité des enfants.