

---

# Guide du programme d'activité physique quotidienne Maternelle à 12<sup>e</sup> année



---

# Table des matières

|  |   |
|--|---|
| Introduction .....   | 5 |
| Exigences.....   | 5 |
| Responsabilités des conseils ou administrations scolaires .....                          | 5 |
| Résultats d'apprentissage prescrits et indicateurs de réussite proposés pour l'APQ ..... | 6 |
| Catégories d'activités physiques .....   | 7 |
| Transmission des résultats .....   | 7 |
| Suivi de l'activité physique des élèves .....  | 8 |
| Exemptions .....   | 8 |



---

## Introduction

Par Activité physique quotidienne (APQ), on entend l'activité physique à laquelle les personnes s'adonnent de façon quotidienne. L'APQ comprend des activités qui contribuent à développer l'endurance, la force et la souplesse.

Il existe des preuves manifestes que l'activité physique contribue au bien-être général de tout le monde. Les personnes de tout âge peuvent améliorer considérablement leur santé et leur qualité de vie en incluant une quantité modérée d'activité physique dans leurs habitudes quotidiennes. La participation à des activités physiques aide à maintenir le bien-être physique, mental et social et offre des avantages tant à la personne qu'à la communauté.

L'activité physique quotidienne est d'une importance cruciale pour la santé et le bien-être de tous les Canadiens, en particulier des enfants.

Les élèves n'acquièrent pas automatiquement les connaissances, les compétences et les attitudes requises pour adopter des modes de vie actifs et sains; cet apprentissage doit commencer pendant l'enfance. Les directions d'école et les enseignants peuvent contribuer à offrir des occasions d'activité physique et à susciter le désir de participer à des activités physiques durant toute la vie.

Toutes les écoles de Colombie-Britannique mettront en œuvre un programme d'activité physique quotidienne en septembre 2008.

La province de Colombie-Britannique établit les exigences d'activité physique quotidienne pour les élèves. L'activité physique quotidienne peut être aussi simple que la marche, la course, le jogging ou des exercices de flexion et d'étirement, compte tenu du contexte local, de l'âge des élèves et de leurs capacités physiques.

## Exigences

### Maternelle à 12<sup>e</sup> année

Les conseils ou administrations scolaires offriront 30 minutes d'activité physique quotidienne dans le cadre du programme d'éducation des élèves.

### 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

Les élèves doivent documenter et consigner un minimum de 150 minutes par semaine d'activité physique d'une intensité modérée à vigoureuse dans le cadre de leur programme *Transition vers l'après-secondaire*. Il incombe aux conseils ou administrations scolaires d'offrir un éventail d'options aux élèves pour leur permettre de satisfaire aux exigences d'activité physique quotidienne à l'école, à la maison ou dans la communauté.

## Responsabilités des conseils ou administrations scolaires

Les conseils ou administrations scolaires :

- sont libres d'utiliser les heures d'école (c.-à-d., période de cours et autres) comme bon leur semble pour mettre en œuvre l'APQ à l'école
- sont responsables de l'élaboration des directives de mise en œuvre
- rendent compte aux parents de l'atteinte de l'exigence d'APQ par le biais de bulletins scolaires, conformément aux lignes directrices provinciales
- sont tenus d'offrir un éventail d'options aux élèves de la 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année pour leur permettre de respecter les exigences d'activité physique quotidienne à l'école, à la maison ou dans la communauté.
- sont responsables des décisions concernant les exemptions des élèves au programme d'APQ.

## Résultats d'apprentissage prescrits et indicateurs de réussite proposés pour l'APQ

| Résultats d'apprentissage prescrits  | Indicateurs de réussite proposés *  |
|--|---|
| <i>À chaque niveau, de la maternelle à la 9<sup>e</sup> année, on s'attend à ce que l'élève puisse :</i>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>participer à des activités physiques pendant au moins 30 minutes durant chaque journée scolaire</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités physiques quotidiennes</li> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités physiques par périodes d'au moins 10 minutes à la fois, pour un total d'au moins 30 minutes par jour (on s'attend à ce que les élèves des programmes de maternelle d'une demi-journée participent à des activités physiques pendant au moins 15 minutes durant chaque journée scolaire)</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>participer à une gamme d'activités qui développent l'endurance</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités physiques qui aident à développer son endurance cardiovasculaire</li> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités quotidiennes d'endurance (p. ex. marche rapide, natation, cyclisme, jogging, soccer, exercices aérobiques, danse, ski de fond, jeux de relais, jeux de poursuite)</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>participer à une gamme d'activités qui développent la force</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités qui aident à développer sa force</li> <li><input type="checkbox"/> participe quotidiennement à des activités qui aident à développer la force de différents groupes de muscles (p. ex. grimper à la corde, extensions des bras, jeux de raquette et de ballon, exercices de force-stabilité du tronc, patinage)</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>participer à une gamme d'activités qui développent la souplesse</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à des activités qui aident à développer sa souplesse</li> <li><input type="checkbox"/> participer quotidiennement à des activités qui aident à développer la souplesse de différentes parties du corps (p. ex. étirements, exercices Pilates, danse)</li> </ul>  |
| <i>À chaque niveau, de la 10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, on s'attend à ce que l'élève puisse :</i>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>participer à des activités physiques allant de modérées à énergiques pendant au moins 150 minutes par semaine à chaque niveau de la 10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup></li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> documenter ses activités physiques au moyen de feuilles de suivi imprimées, de dispositifs de suivi électroniques, de lettres ou d'autres preuves</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>montrer qu'il possède les connaissances, attitudes et habitudes positives nécessaires pour être un individu sain, responsable de son propre bien-être physique et émotionnel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> indiquer comment les activités choisies correspondent à ses objectifs personnels d'activité, son style de vie et ses limitations physiques</li> </ul>   |

\* Les élèves qui atteignent tous les « indicateurs de réussite proposés » répondront pleinement aux attentes pour les résultats d'apprentissage prescrits correspondants. Ces indicateurs de réussite ne sont pas obligatoires. Il s'agit de suggestions seulement et ils sont proposés pour aider les enseignants à évaluer dans quelle mesure les élèves atteignent les résultats d'apprentissage prescrits. Les enseignants peuvent établir d'autres indicateurs de réussite pour répondre aux besoins particuliers des apprenants.

---

## Catégories d'activités physiques

### Activités pour améliorer l'endurance

Les activités visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire aident à maintenir le cœur, les poumons et le système circulatoire en bonne santé et augmentent l'énergie. Les activités qui augmentent l'endurance devraient être d'intensité modérée à énergique :

- *L'activité physique modérée* entraîne une certaine accélération du rythme respiratoire et cardiaque, mais n'empêche pas une personne de poursuivre aisément une conversation pendant l'activité. Exemples d'activité physique modérée : marche rapide, danse, natation et cyclisme.
- *L'activité physique énergique* est une activité aérobique qui accélère suffisamment le rythme cardiaque et respiratoire pour le conditionnement cardiorespiratoire. Ce type d'activité peut, selon le degré de forme physique, entraîner l'essoufflement; il est donc possible de parler mais la capacité de soutenir une conversation est limitée. Des exemples d'activité physique énergique comprennent le jogging, le basket-ball, les exercices aérobiques, la danse rapide et la natation rapide.

### Activités pour améliorer la force

Les activités d'amélioration de la force aident les muscles et les os à rester forts, améliorent la posture et aident à prévenir des maladies comme l'ostéoporose. Les activités d'amélioration de la force sont celles qui font travailler les muscles contre une certaine résistance, comme pousser ou tirer fortement pour ouvrir une porte lourde. Pour assurer une bonne force générale, les activités d'amélioration de la force devraient inclure un éventail d'activités qui font travailler différents groupes de muscles : dans les bras, le tronc et les jambes. Des exemples d'activité de développement de la force comprennent grimper à la corde ou monter les escaliers, les jeux de batte ou de raquette, les tractions (push-ups), l'entraînement aux poids, l'aviron et le patinage.

### Activités d'amélioration de la souplesse

Les activités d'amélioration de la souplesse aident le corps à bouger facilement, à garder les muscles relâchés et les articulations mobiles, et elles réduisent les risques de blessures. Des activités d'amélioration de la souplesse régulières peuvent aider les gens à vivre mieux et plus longtemps de sorte qu'ils peuvent maintenir leur qualité de vie et leur indépendance. Les activités d'amélioration de la souplesse comprennent les étirements et les flexions en douceur de tous les groupes de muscles. Les activités qui aident à accroître la souplesse comprennent les étirements, les exercices Pilates, la danse, la gymnastique et la natation.

## Transmission des résultats

### Maternelle à 9<sup>e</sup> année :

Lorsque l'élève atteint les résultats d'apprentissage prescrits du Programme d'activité physique quotidienne, la mention « **Satisfait aux exigences** » sera inscrite sur ses bulletins trimestriels et de fin d'année.

La mention « **Ne satisfait pas aux exigences** » sera inscrite lorsque l'élève n'obtient pas les résultats d'apprentissage prescrits dans le cadre du Programme d'activité physique quotidienne. Quand une mention « Ne satisfait pas aux exigences » est inscrite, il est recommandé d'ajouter un commentaire qui présente un plan pour que l'élève satisfasse aux exigences.

### 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année :

Lorsque l'élève obtient les résultats d'apprentissage prescrits du programme *Transition vers l'après-secondaire*, la mention « **Satisfait aux exigences** » sera inscrite sur ses bulletins trimestriels et de fin d'année.

La mention « **Ne satisfait pas aux exigences** » sera inscrite lorsque l'élève n'obtient pas les résultats d'apprentissage prescrits du programme *Transition vers l'après-secondaire*. Quand une mention « Ne satisfait pas aux exigences » est inscrite, il est recommandé d'ajouter un commentaire qui présente un plan pour que l'élève satisfasse aux exigences.

---

Lorsque l'élève aura réussi le programme *Transition vers l'après-secondaire*, la mention « *Satisfait aux exigences (SAE)* » sera enregistrée sur le relevé de notes de l'élève.

## Suivi de l'activité physique des élèves

Les conseils ou administrations scolaires sont responsables d'élaborer des politiques et procédures pour faire le suivi de l'activité physique quotidienne de tous les élèves. Les écoles sont libres de développer leurs propres outils de suivi ou d'utiliser les outils provinciaux qui seront mis à la disposition des écoles et des élèves.

## Exemptions

On s'attend à ce que la grande majorité des élèves puissent satisfaire à l'exigence d'APQ. Pour les rares élèves qui ne peuvent pas participer, on peut établir un processus pour les exempter de l'APQ, entièrement ou en partie. Le ministère de l'Éducation recommande que les conseils scolaires et les administrations scolaires indépendantes suivent les lignes directrices proposées ci-dessous pour établir leur propre processus d'exemption des élèves.

Lignes directrices pour l'exemption de l'activité physique quotidienne :

- Le personnel scolaire doit étudier toute demande d'exemption de l'activité physique quotidienne que lui soumet un élève. Si un élève n'est pas capable de participer au programme d'activité physique quotidienne en raison d'une incapacité physique, d'une condition médicale ou de circonstances personnelles, le directeur de l'école peut lui accorder des exemptions.
- Le directeur doit prendre la décision définitive concernant l'octroi des exemptions en consultation avec l'élève, un parent ou une équipe scolaire.