

Récréation réussie



Fédération du sport francophone de l'Alberta



alberta healthy school
Wellness community
fund

Ordre du jour

- ❁ Présentation
- ❁ Pourquoi les récréations sont importantes pour les élèves.
- ❁ Idées de jeux et activités (été et hiver) pour faire bouger
- ❁ Idées de jeux pour les récréations à l'intérieur.
- ❁ Projet de jeunes animateurs de cours de récréation.
- ❁ Début de plan d'action pour les récréations
- ❁ Questions / commentaires ?

BOULE DE NEIGE



**Jeunes
en forme**
C A N A D A

Faire bouger les jeunes™

LE CANADA EST-IL DANS LA COURSE?

**Le Bulletin 2014 de l'activité physique
chez les jeunes de Jeunes en forme
Canada.**



**Jeunes
en forme**

<http://www.activehealthykids.ca/>

ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



84 %

84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont les recommandations d'au moins 180 minutes d'activité physique, quotidienne peu importe l'intensité (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹³.

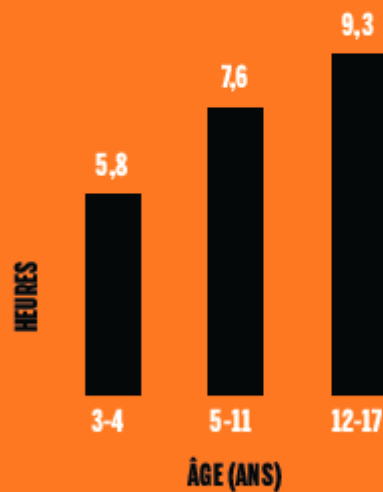
7 % et 4 %

7 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont les recommandations d'au moins 60 minutes d'APMV quotidienne (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹¹.

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

61 %

61 % des parents canadiens sont d'accord avec l'énoncé selon lequel leurs jeunes passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur¹⁷.



Les enfants âgés de 3 à 4 ans consacrent 5,8 heures par jour à des activités sédentaires; ceux âgés de 5 à 11 ans, 7,6 heures; et ceux âgés de 12 à 17, 9,3 heures ^{ECMS 20 09-11}.

TRANSPORT ACTIF

24 %

Seulement 24 % des parents canadiens disent que leurs jeunes, âgés de 5 à 17 ans, vont, toujours, à l'école et en reviennent à pied, à vélo ou en planche à roulettes SAP 2010-11, ICRCP.

2 238

Si les enfants faisaient à pied tous les trajets de moins de 1 kilomètre au lieu d'être conduits, ils feraient une moyenne de 2 238 pas supplémentaires par jour⁴⁷!



Pourquoi l'activité physique ?



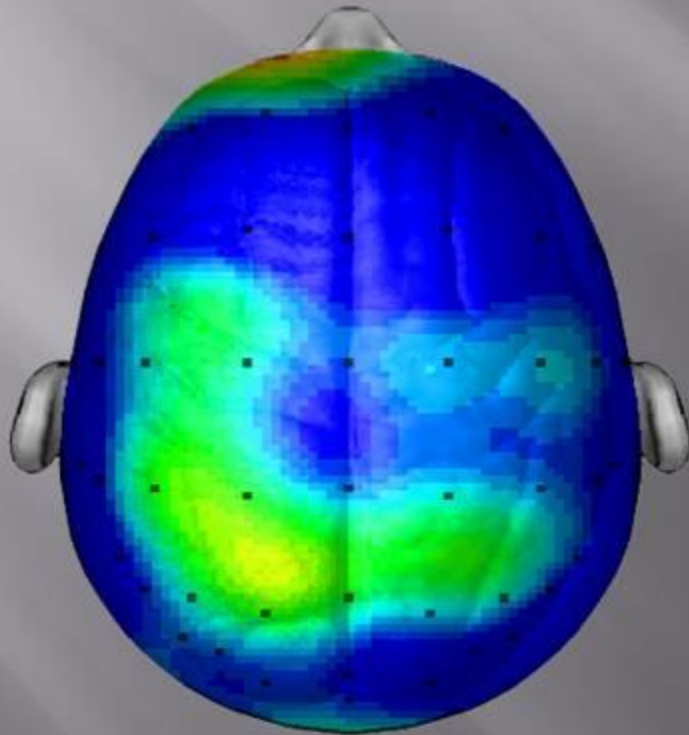
L'activité physique soutient:

- ❁ Volonté d'apprendre
- ❁ Rendement scolaire
- ❁ Concentration & mémoire
- ❁ Assiduité & comportement
- ❁ La performance globale à l'école

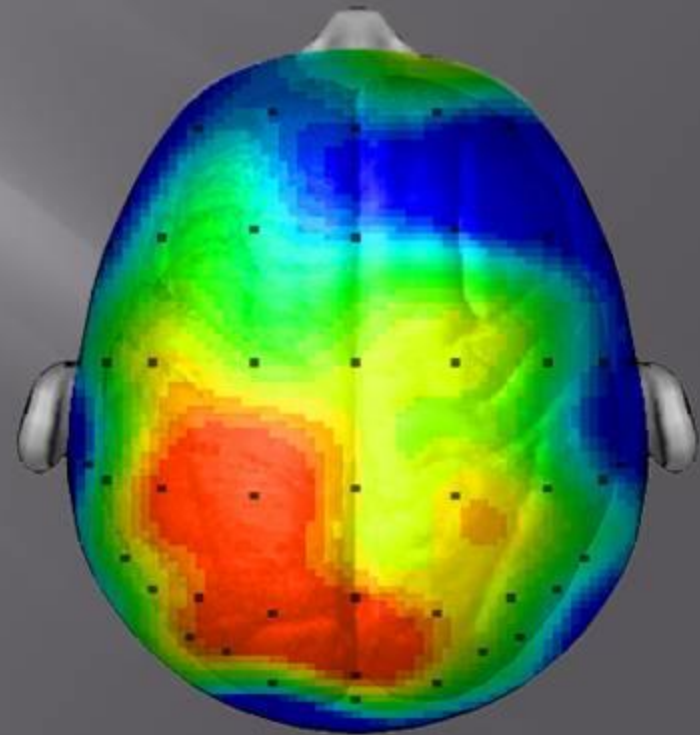


La composition moyenne de cerveaux de 20 élèves exécutant le même test

Le cerveau suite à une période tranquille assise



Le cerveau suite à 20 minutes de marche



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Temps dans la cours de récréation

Une moyenne de **90 minutes** par jour dans la cour d'école :

- ✓ 15 minutes avant le début des cours
- ✓ 15 minutes à la récréation du matin
- ✓ 35 minutes à l'heure du lunch
- ✓ 15 minutes à la récréation de l'après-midi
- ✓ 10 minutes après l'école

Boite de récréation

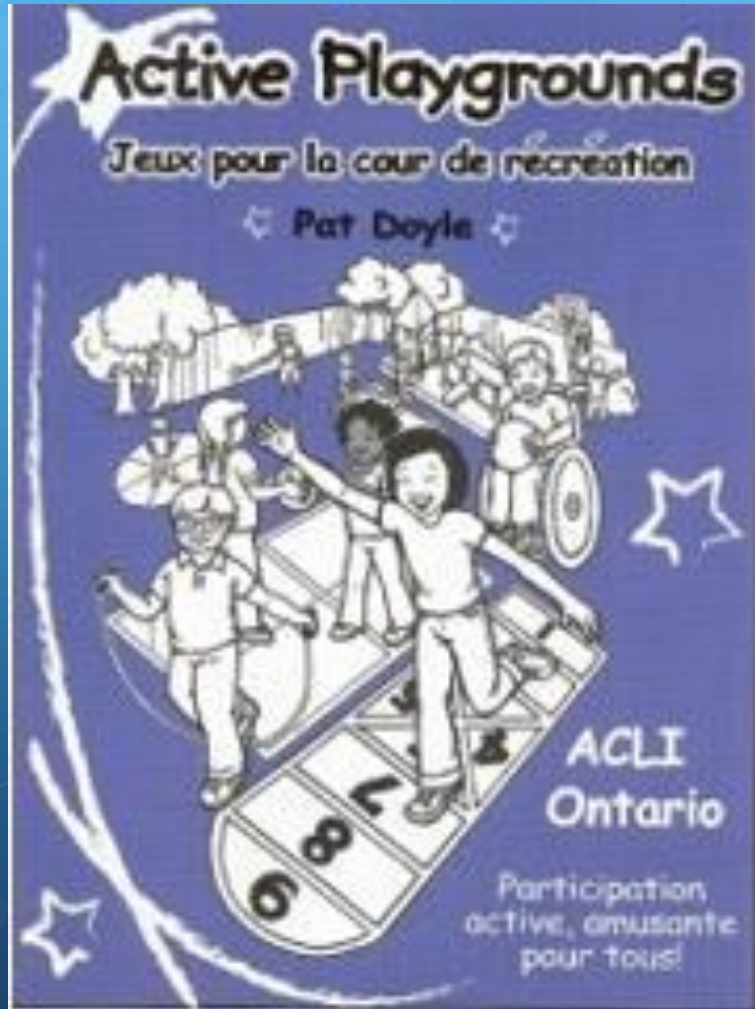


Bons vieux jeux

- ❁ Quatre carrés
- ❁ Marelle
- ❁ Jeux de balle au mur
- ❁ Saut à la corde
- ❁ Élastique (corde chinoise)



Ressources:





Jeux à tracer



M
L
L
M
A
M



[Document à partager sur moodle](#)

Jeux hivers

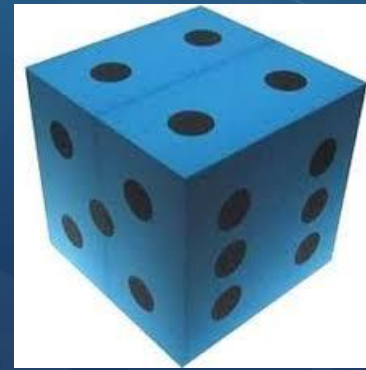
- ❁ Défis du podomètre à la récréation – objectif d'école – [voir moodle](#)
- ❁ Labyrinthe de neige – jeux de Tag / Circuits
- ❁ Jeux de ballons sur mur
- ❁ Frisbee golf en hiver
- ❁ Parcours / circuits
- ❁ Zone pour les raquettes





Jeux intérieurs

- ❁ Gymnase accessible aux élèves
- ❁ Circuits d'activités avec des mouvements fondamentales
- ❁ Jeu du dominos
- ❁ Jeu du dé de la condition physique
- ❁ Jeu des 5 doigts
- ❁ Jeu avec des foulards
- ❁ Carte **Moi je bouge à l'école**



Jazzy

Funky

Happy

Crazy



no-reply@wufoo.com

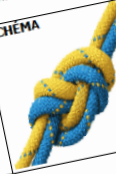
#JustDance2015

Stromae - Papaoutai | Just Dance 2015 | Gameplay

MOI JE BOUGE À L'ÉCOLE



FICHE # Journée internationale de la Paix (21 SEPTEMBRE)

NOM DU JEU	Le noeud humain de la paix	GROUPE D'ÂGE	7 ans et plus
TYPE D'ACTIVITÉ	Groupe	INTENSITÉ	Faible
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	15 minutes	ENDROIT	Classe
COMPOSANTES VISEES	Cohésion de groupe, communication, prise de décision, coordination, latéralité, orientation corporelle	SCHEMA	

DESCRIPTION DU JEU
 Choisir un enfant pour être le démêleur.
 Tous les autres élèves doivent se tenir par la main pour faire une ligne droite.
 Sans défaire l'union des mains, ils doivent s'entremêler.
 Ils doivent passer en dessous ou au-dessus des mains des autres participants.
 Ainsi, le groupe forme un gros noeud humain.
 Quand le noeud est formé, le démêleur doit donner les instructions pour le défaire.
 Il doit mentionner quel étudiant doit passer où.
 Les élèves dans le noeud doivent écouter.
 Le but est de former à nouveau une ligne droite.

RÈGLES DE SÉCURITÉ
 Progresser lentement afin d'éviter les blessures.

MATÉRIELS
 Aucun.

VARIANTES + FACILES
 Diminuer le nombre d'élèves pour faire un noeud.

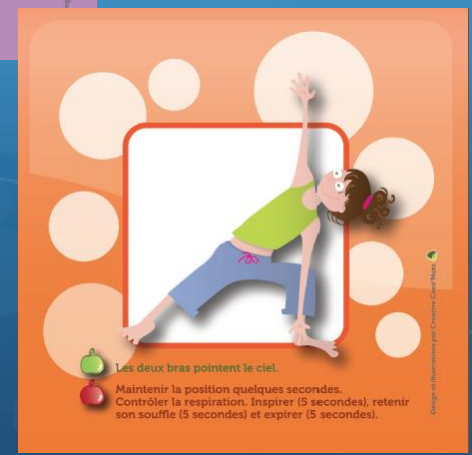
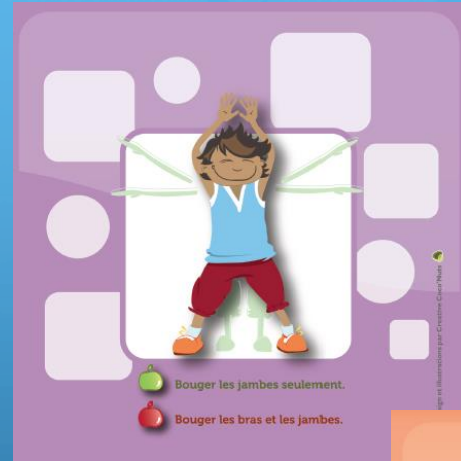
VARIANTES + DIFFICILES
 Ajouter plus d'étudiants.
 Ne pas avoir de démêleur.
 Intéressant pour la cohésion du groupe.
 Impliquer l'enseignant dans le jeu.

CARACTÉRISTIQUES INTÉRESSANTES

RAS	ACTIONS	Essentiels pour la vie		Cognition		Dynamiques scolaires											
		Compétences	Langage	Compétences	Langage	Compétences	Langage	Compétences	Langage	Compétences	Langage	Compétences	Langage	Compétences	Langage		
AS-1 AS-2 AS-4	Coordination motrice Communication Interaction	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit	Compétences sociales Langage oral	Langage écrit

Liens avec autres matières : Troisième année, Santé et préparation pour la vie : RAG Choix en matière de relations humaines ; Rôles et processus de groupe, RAS R-3.9

APPRÉCIATION



Littératie physique



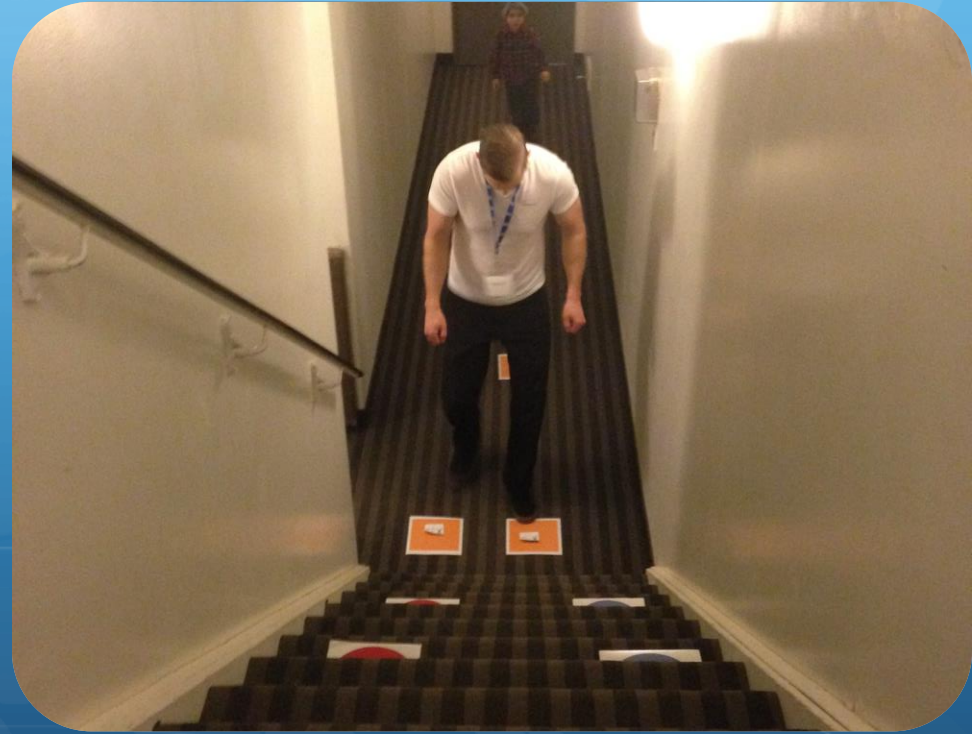
BOUGE ET JOUE grâce à la littératie physique

La Fédération du sport francophone de l'Alberta offre des cartes en français "Bouge et joue grâce à la littératie physique" qui ont été conçues par Be fit for life. Les cartes sont utiles aux responsables de projets qui souhaitent intégrer le développement de la littératie physique à un programme, en salle de classe et pendant une activité.

Coût: 15,00\$

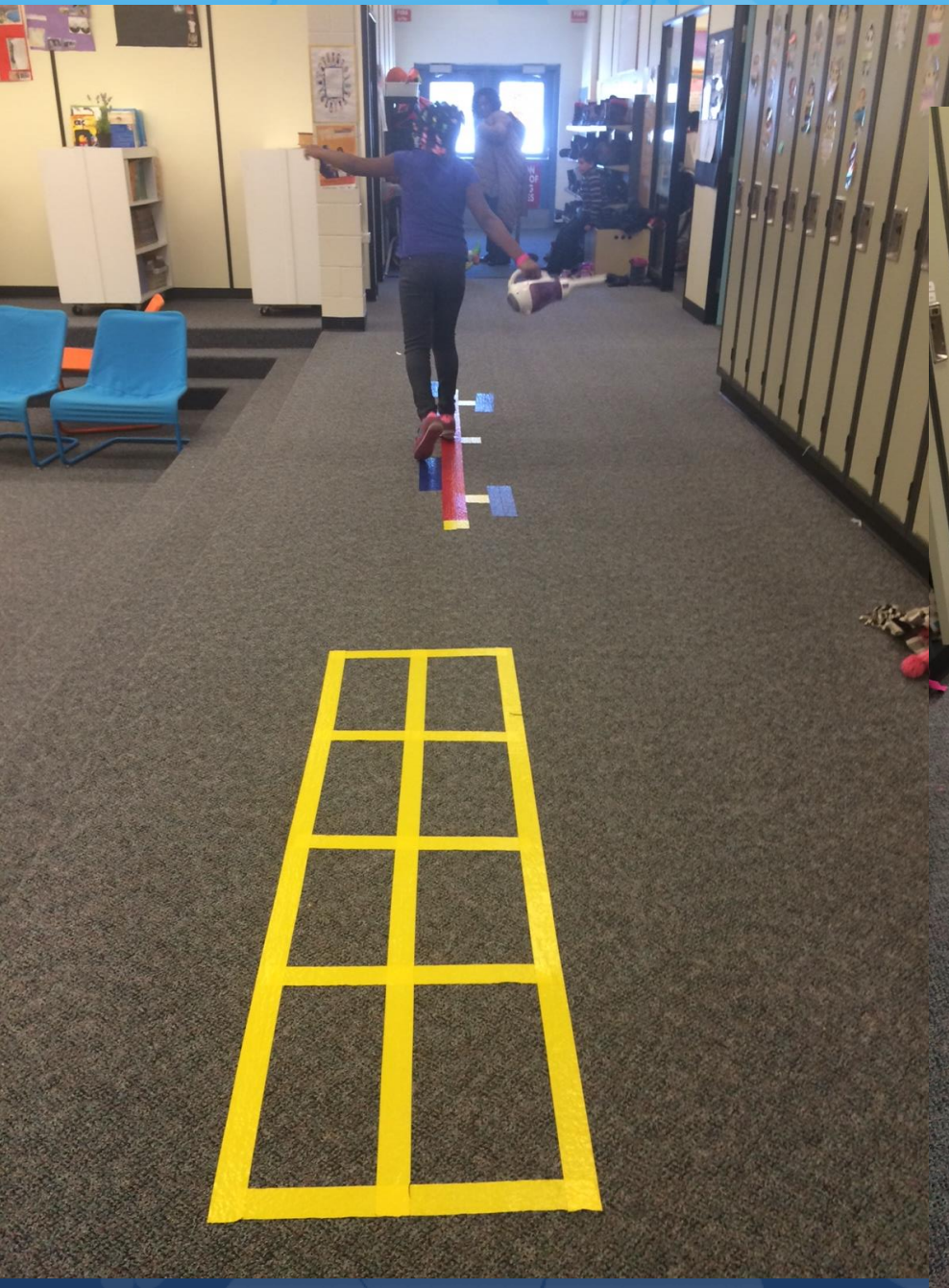
Panorama Hills School





École La Découverte





Jeunes animateurs de récréation

- ❁ Avoir appui de la direction (projet) et des parents de l'école (\$).
- ❁ Trouver un responsable pour coordonner le groupe.
- ❁ Choisir des élèves leaders dans votre école pour créer des équipes d'animation – 5^e et 6^e année
- ❁ Former les équipes d'animation– impliquer les jeunes dans les choix des jeux extérieurs et intérieurs.
- ❁ Assurer d'avoir les ressources et équipements pour la cours de récréation.

École Gabrielle-Roy, Edmonton

Jeunes animateurs et médiateurs de cours de récréation CSCN



Plan annuel des récréations

- ❁ Liste d'idées d'activités / thématique
- ❁ Plan des airs de jeux
- ❁ Ce que vous pouvez faire ?

ÉVALUATION



Fédération du sport francophone de l'Alberta

Questions ou commentaires?



Pour plus d'informations:

Renée Levesque-Gauvreau

Agente de projet – Promotion de la santé

Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA)

780-469-1367

r.gauvreau@lafsfa.ca

www.lafsfa.ca

