

Récréation réussie

Présentation Réseau Entre-Aides
6 février 2015



Fédération du sport francophone de l'Alberta

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.
- ❁ Questions / commentaires ?

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**



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.

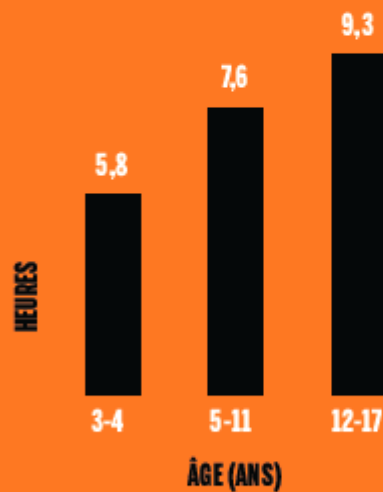
7 % et 4 %

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!



COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI



95 %

95 % des parents indiquent qu'il y a une disponibilité locale de parcs et d'espaces extérieurs¹²³.

59 %

59 % des adultes déclarent vivre dans un quartier qui soutient l'ensemble de l'activité physique (p. ex., pistes cyclables, facilité d'y marcher)¹³³.

Le jeu spontané va **DISPARAÎTRE!**
Comme les dinosaures...



On n'entend plus : « Rentre à la maison, c'est l'heure du souper! »

Les terrains de jeu sont vides!



Les enfants ne marchent plus pour aller à l'école comme nous le faisons jadis. Cela fait 2000 pas en moins par jour.

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

Filles versus garçons

- ❁ Les activités physiques compétitives et collectives traditionnellement offertes à la récréation, comme le ballon-chasseur, le soccer, etc., n'intéressent pas tous les jeunes, particulièrement les filles.
- ❁ Les filles sont souvent plus intéressées par les activités physiques collectives ou individuelles qui ont aussi une dimension artistique.

Référence : En Mouvement, Manitoba

Boite de récréation



Bons vieux jeux

- ❁ Quatre carrés
- ❁ Jeux de balle au mur
- ❁ Sauter à la corde
- ❁ Corde chinoise
- ❁ Jeux de billes



Jeux à tracer



M
L
L
M
A
M



[Document à partager sur moodle](#)

Jeux hiverns

- ❁ 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





Plan annuel des récréations

- ❁ Comité mis en place
- ❁ Plan des airs de jeux
- ❁ Liste d'idées d'activités / thématique

Jeux intérieurs

- ❁ **Rendre le gymnase accessible aux élèves !**
Faire une rotation des classes qui ont accès au gymnase.
- ❁ Installer des stations dans le gymnase de circuit d'activités.
- ❁ Boite de récréations : Foulard pour jongler, Échelle en tissus
- ❁ Dessins sur les murs du gymnase ou corridor avec des séquences de mouvements.
- ❁ Vidéos de danse sur écran géant.

Panorama Hills School

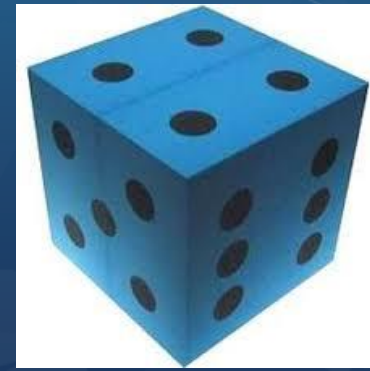


❁ *“Our hallway project has inspired creative movement during student transitions and we are excited to see the positive effects it will have on student engagement and learning. There is more to come I'm sure. We are excited about the possibilities.”*

Principal of Panarama Hills School

Jeux intérieurs (corridor)

- ❁ Boite de récréations : Foulard pour jongler, Échelle en tissus, sac de fèves, dés
- ❁ Installer des stations d'activités dans les corridors / obstacles
- ❁ Dessins sur les planchers – ruban de peinture ou permanent
- ❁ Le dé de la condition physique
- ❁ Autres – partage d'idées



Inversement du dîner et de la récréation

- ❖ Période de récréation avant le repas.
- ❖ Les écoles qui ont inversé le dîner et la récréation ont signalé une alimentation améliorée, une diminution du gaspillage de nourriture, de meilleurs comportements pendant la récréation, moins d'échanges d'aliments et une consommation accrue de lait et de fruits.

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.

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@lafsa.ca

www.lafsa.ca