

L'APQ CHAQUE JOUR!

#APQchaquejour

Guide de discussion

L'APQ chaque jour

Guide de discussion

Introduction

De nombreuses personnes travaillent pour que les écoles soient des endroits accueillants, diversifiés et joyeux où les élèves peuvent apprendre, rencontrer d'autres personnes et adopter une vie saine et active. L'activité physique quotidienne (APQ) représente une partie importante d'une vie saine et active. *L'APQ chaque jour* permet de lancer des conversations sur les nombreux bienfaits de l'activité physique au cours de la journée d'école dans les classes de la 1^{re} à la 8^e année. L'affiche et les vidéos facilitent la mise en application de l'activité physique quotidienne, favorisent une vie saine et active et incitent les élèves, les familles et le personnel à être actifs tous les jours. Depuis la publication des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* et la recommandation que les jeunes accumulent chaque jour 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, le ministère de l'Éducation porte une attention renouvelée à la promotion de l'APQ en Ontario. Ce guide de discussion accompagne l'affiche et les vidéos *L'APQ chaque jour* afin de favoriser des conversations saines au sein de la communauté scolaire d'élèves, de familles, d'enseignants, d'administrateurs et de partenaires communautaires.

Tenez compte de ces trois conseils avant de mener une discussion de groupe :

- **Transmettez votre énergie** – Posez-vous les questions suivantes : Quel est votre rôle en ce qui a trait à la politique sur l'APQ ? Quels sont votre lien et votre engagement relatifs à l'activité physique ? Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour vous en tant qu'enseignant, pour vos élèves et pour votre communauté scolaire ? Transmettez au public votre passion et votre enthousiasme. Expliquez-leur pourquoi cette affiche et ces vidéos sont importantes et ce qu'elles signifient pour vous. En promouvant l'impact positif que l'APQ peut avoir sur vos élèves et la communauté scolaire, vous suscitez l'enthousiasme d'autres personnes !
- **Connaissez votre public** – Une bonne connaissance des expériences et des différents points d'entrée des personnes participant à la discussion vous aidera à atteindre vos objectifs tout en assurant que votre public s'identifie au contenu présenté. En connaissant votre public et en étant en mesure de comprendre ses réactions, vous serez mieux en mesure d'orienter la discussion et d'évaluer la compréhension du contenu abordé.
- **Faites part de votre récit** – Il s'agit d'une responsabilité collective de s'assurer que les élèves participent à l'activité physique quotidienne. Bien que les questions proposées dans ce guide inciteront les participants à songer au lien entre l'APQ et leur rôle dans la communauté scolaire, orientez la discussion de façon à ce qu'ils se reconnaissent tous dans cette politique. Faites part de récits relatant l'impact positif de l'APQ de qualité sur la journée à l'école des élèves et leur vie quotidienne au foyer et dans la communauté.

Alimenter la discussion

DISCUSSIONS AVEC DES ÉLÈVES

Exemples de questions et propos pour lancer la discussion en classe

- De quelle façon l'APQ fera-t-elle partie de votre apprentissage ?
 - Comment savez-vous que vous avez besoin de faire de l'activité physique ?
 - Quel impact l'activité physique a-t-elle sur votre capacité à apprendre et à participer en classe ?
 - Décrivez comment vous vous sentez avant, durant et après l'activité physique.
- Que serait-il important d'inclure dans la description de votre APQ ?
 - Selon vous, en quoi devrait consister l'APQ ? Songez à des façons d'inclure une variété de mouvements au cours de votre journée d'apprentissage. Par exemple, nommez des activités et des jeux que vous pourriez faire tous les jours et qui intègrent le mouvement de façon naturelle.
 - Comment pouvons-nous intégrer l'APQ à notre journée ? Il existe diverses possibilités, comme 20 minutes en un bloc ou réparties en blocs de 5/10/15 minutes au cours de la journée.
 - Décrivez les différents espaces physiques que vous pouvez utiliser pour intégrer l'APQ au cours de votre journée. Songez aux diverses possibilités, comme votre classe, le gymnase, les espaces extérieurs.
- Selon vous, en quoi consiste l'activité physique ?
 - Comment intégrez-vous l'activité physique à vos habitudes quotidiennes avant et après l'école ?
 - Décrivez les types d'activités physiques que vous aimez faire dans votre temps libre.
- Quel contenu de la vidéo pique le plus votre curiosité ?
 - Quels liens établissez-vous entre l'APQ et d'autres parties de votre journée à l'école ou votre vie à l'extérieur de l'école ?
- Comment ferez-vous la promotion de l'activité physique quotidienne dans votre classe, votre école et votre communauté, et comment inspirerez-vous d'autres personnes à y participer ?
 - Pourquoi est-il important pour vous de faire de l'activité physique ?
 - Qu'est-ce qu'elle apporte à votre vie ?
 - Selon vous, quel rôle pourriez-vous ou devriez-vous assumer dans la planification et la mise en œuvre de l'APQ et des possibilités de bouger dans votre classe, votre école et votre communauté ?
 - À qui souhaiteriez-vous communiquer cette information ? Par exemple, vous pourriez en faire part à votre famille, vos amis, vos enseignants ou vos fournisseurs d'activités physiques.

DISCUSSIONS AVEC DES ENSEIGNANTS

Exemples de questions pour lancer la discussion lors des rencontres du personnel et des séances de perfectionnement professionnel

- Quelles sont vos croyances actuelles en ce qui a trait à l'activité physique? Occupe-t-elle une place importante dans votre vie? Pourquoi? Dans quelle mesure votre bien-être est-il important?
 - Comment créez-vous un environnement qui promeut une culture qui valorise l'activité physique?
 - Quel rôle assumez-vous dans la valorisation de l'activité physique? Par exemple, êtes-vous un modèle de rôle, un facilitateur, ou un revendicateur?
 - Comment l'APQ est-elle liée à votre rôle dans la communauté scolaire?
 - Comment votre environnement physique et social appuie-t-il ou promeut-il l'activité physique pour tout le personnel et tous les élèves?
- Comment l'APQ est-elle bénéfique pour le bien-être, l'apprentissage et la réussite des élèves?
 - Qu'est-ce qui doit faire partie de l'APQ pour que les élèves soient heureux, enthousiastes à l'idée d'être actifs et en santé, prêts à apprendre, en bonne santé mentale et qu'ils puissent établir des relations positives?
 - Comment les élèves, peu importe leurs habiletés, sont-ils inclus de façon significative dans votre programme d'APQ?
- Après avoir visionné la vidéo, songez aux questions suivantes par rapport à votre programme d'APQ.
 - Comment est-il possible d'améliorer l'APQ?
 - Selon la vidéo, quelles sont les bonnes pratiques à votre école?
 - Pourquoi ces pratiques sont-elles importantes?
 - Comment pourriez-vous faire part de ces pratiques à un collègue ou des élèves?
- Comment mettez-vous en application 20 minutes de mouvement, peu importe la façon, dans votre classe?
 - Quelle est la prochaine étape dans votre cheminement visant à normaliser l'activité physique au cours de la journée?

DISCUSSIONS AVEC DES FAMILLES

Exemples de questions pour lancer la discussion lors des soirées parents-enseignants, des rencontres du conseil d'école, dans les bulletins d'information, ou sur les réseaux sociaux

Il est important pour notre communauté scolaire d'inclure les familles des élèves dans l'apprentissage de leurs enfants. Afin que votre classe et votre école adoptent une approche globale pour la mise en application de l'APQ, vous devez collaborer avec ces familles.

- Qu'est-ce que l'APQ? Comment l'APQ à l'école peut-elle être bénéfique pour les élèves dans leur vie quotidienne?
 - Décrivez ce que vous connaissez de l'APQ à laquelle votre enfant prend part à l'école.
 - Que devons-nous savoir au sujet des champs d'intérêt et des besoins en matière d'apprentissage de votre enfant afin de planifier son apprentissage dans un programme d'APQ?
 - Comment le programme d'APQ de l'école peut-il appuyer votre enfant dans son apprentissage?
- Comment l'APQ des élèves à l'école se rattache-t-elle à leur vie à la maison?
 - Quel est votre rôle dans l'activité physique quotidienne de votre enfant?
 - Comment, selon vous, l'activité physique se traduit-elle dans la vie quotidienne?
 - Comment pouvez-vous aider votre enfant à établir des liens entre ce qu'il apprend au sujet de l'APQ à l'école et lors de conversations et d'activités à la maison?
- Qu'avez-vous appris en regardant cette vidéo?
 - Qu'avez-vous vu qui pourrait étonner des familles?
 - Où les familles peuvent-elles en apprendre davantage sur l'activité physique?
- Avez-vous des questions au sujet de l'APQ?

DISCUSSIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Exemples de questions pour lancer la discussion avec les infirmières hygiénistes et d'autres leaders communautaires

- Quel est le rôle de votre organisme au sein de notre communauté scolaire?
 - Comment votre partenariat avec notre école peut-il contribuer au programme d'APQ?
 - Quelles ressources ou quel soutien pouvez-vous offrir aux élèves et à leur famille?

- Comment travaillons-nous ensemble afin d'aider tous les élèves?
 - Comment intégrez-vous tous les élèves, peu importe leurs habiletés, dans les programmes d'activité physique? Par exemple, tenez compte de l'accessibilité, de la culture et des besoins.
 - Comment votre programme d'activité physique peut-il bonifier les programmes scolaires et parascolaires d'activité physique à notre école?
- En quoi consiste un partenariat fructueux avec la communauté favorisant une culture d'activité physique?



HEUREUX



**ACTIF ET
SAINE**



PRÊT À APPRENDRE



**APPUIE LA SANTÉ
MENTALE**



**RELATIONS
POSITIVES**

#APQCHAQUEJOUR