

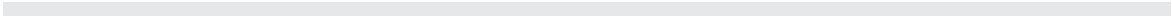
Écoles en santé
en mouvement

Plaisir de courir

sauter, jouer, patiner, danser...



Défi d'activité physique
du Manitoba



Nous sommes déjà conscients de l'importance d'une vie active. L'activité physique accroît l'énergie, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, et nous aide à atteindre et à maintenir un poids corporel sain. Elle procure ainsi une meilleure qualité de vie aux personnes de tous âges.

Le gouvernement provincial s'est associé à des partenaires de la collectivité des domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, du sport et de l'éducation pour hausser les niveaux d'activité et réduire les obstacles à l'activité physique.

Le premier ministre Gary Doer a annoncé en août 2004 la création du groupe Des enfants en santé, pour un avenir en santé, un groupe de travail composé de représentants de tous les partis et chargé de demander à la population manitobaine comment on pouvait aider les enfants et les jeunes à jouir de la meilleure santé possible dans l'immédiat et pendant leur vie adulte. Le groupe de travail s'est surtout penché sur les facteurs qui touchent la santé des enfants dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention des blessures.

Après avoir longuement consulté la population manitobaine, le groupe de travail Des enfants en santé, pour un avenir en santé a soumis 47 recommandations au gouvernement du Manitoba. L'une des recommandations proposait que :

« ...le gouvernement provincial établit un mois **Plaisir de courir** ciblant les enfants de la cinquième et de la sixième année, à compter d'octobre 2006. »

Le présent livret propose diverses activités que les écoles et les familles peuvent réaliser pour promouvoir une vie active. Les familles sont également encouragées à participer au défi **Plaisir de courir**.

Raisons d'être physiquement actif

- Être en forme
- Rester en santé
- Améliorer sa flexibilité
- Être fort
- S'amuser
- Se détendre
- Réduire le stress
- Se débarrasser de la colère
- Bien se sentir
- Lutter contre l'ennui
- Rencontrer de nouveaux amis
- S'amuser avec ses amis
- Contrôler son poids
- Améliorer ses habiletés
- Avoir des os, des muscles et des articulations en santé
- Réduire son taux de gras
- Prévenir la maladie
- Réduire les sentiments de dépression et d'anxiété
- Accroître sa capacité d'apprentissage
- Améliorer son estime de soi
- Avoir de l'énergie
- Vivre plus longtemps



De quelle façon ma classe peut-elle participer au **Plaisir de courir**?

Le programme **Plaisir de courir** vise à aider les enseignants et les familles à encourager une activité physique modérée ou vigoureuse. L'initiative cherche à amener les élèves à créer leur propre défi d'activité physique pendant un mois. Lorsque les jeunes atteignent leurs objectifs ils recevront un certificat.

Le programme Plaisir de courir peut être offert tout au long de l'année.

Une démarche simple vous aidera à mettre en branle les activités **Plaisir de courir** dans votre classe :

- > Distribuez les lettres de présentation et la documentation destinée aux familles à vos élèves pour qu'ils les apportent chez eux à leurs familles.
- > Soumettez la demande de certificat à :

Plaisir de courir
Écoles en santé – en mouvement
300, rue Carlton,
Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
Télécopieur : 204-948-2366
Courriel : healthyschools@gov.mb.ca

- > Lancez le programme **Plaisir de courir** au sein de votre classe ou conjointement avec d'autres classes participantes. Invitez un orateur, participez à un jeu actif ou réalisez des affiches encourageant une activité physique modérée ou vigoureuse.
- > Expliquez les registres d'activité aux élèves. Demandez à chaque élève de se fixer un objectif personnel pour un mois. Le programme **Plaisir de courir** encourage toutes les formes d'activités modérées et vigoureuses.
- > Faites la promotion d'une vie active dans votre classe tout au long du mois pour encourager l'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur de l'école. Rappelez aux élèves qu'ils doivent remplir leur registre d'activité chaque jour.
- > Ramassez les registres d'activité à la fin du mois.
- > Célébrez les réussites de chacun au moyen d'une activité à la fin du mois.



Voici quelques exemples d'activités modérées et vigoureuses :

Activités à l'effort modérées

Marche rapide ou randonnée en fauteuil roulant – environ 5 km à l'heure

Danse

Vélo – moins de 15 km à l'heure

Patin à roues alignées ou planche à roulettes à un rythme décontracté

Gymnastique

Trampoline

Baseball

Basket-ball – tirs au panier

Volley-ball

Curling

Badminton

Patinage à un rythme décontracté

Ski alpin ou planche à neige avec léger effort

Natation de loisir

Jeu sur des installations de terrain de jeu

Jeu à la marelle, aux quatre coins, au ballon captif

Jouer de la guitare ou de la batterie

Chanter tout en bougeant et en se déplaçant

Ratissage de la pelouse.

Activités à l'effort vigoureuses

Course, jogging ou randonnée en fauteuil roulant – 8 km à l'heure

Vélo – plus de 15 km à l'heure

Natation – longueurs à un rythme régulier

Danse aérobique, séance de step

Marche très rapide – 7 km à l'heure

Marche et ascension rapide d'une colline

Patin à roues alignées ou planche à roulettes à un rythme rapide

Karaté, judo, tae kwon do

Saut à la corde

Sauts avec écart

Majorité des sports collectifs (football, basket-ball, soccer, hockey)

Ski alpin avec effort vigoureux

Patinage – à un rythme rapide

Descente en toboggan

Nage synchronisée

Pelletage de neige lourde

De nombreux enfants ne sont pas conscients de l'importance de l'activité physique pour leur santé. Il est essentiel que les enfants sachent et comprennent ce qu'est l'activité physique et quelle est la quantité d'activité recommandée pour maintenir une vie saine.

Santé Canada recommande que les enfants et les jeunes s'efforcent d'effectuer au moins 90 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour tout en réduisant leur temps d'inactivité chaque jour.

Les activités modérées peuvent par exemple consister en une marche rapide, une randonnée à vélo ou en n'importe quel genre de jeu actif. Les activités plus vigoureuses feront « souffler fort » les enfants; elles comprennent les sports organisés comme le football et le basketball ainsi que les activités comme le saut à la corde, la course et les longueurs de natation.

Comment devrais-je me sentir?

Votre respiration et votre rythme cardiaque devraient s'accélérer.

Comment devrais-je me sentir?

Votre respiration et votre rythme cardiaque sera plus rapide. La conversation sera difficile.

De quelle façon dois–je utiliser les registres d’activité physique du programme Plaisir de courir?

Les registres d’activité tiennent compte des minutes d’activité physique et contribuent à motiver les élèves à demeurer actifs. Les élèves peuvent tenir compte de l’activité qu’ils effectuent à l’école ou à la maison, le soir et les fins de semaine. Les registres constituent des outils faciles à utiliser; ils s’avèrent les plus efficaces lorsqu’on les place dans un endroit visible. On peut par ailleurs compiler les résultats et en faire rapport en intégrant les mathématiques et les langues.

Établissement d’objectifs

L’établissement d’objectifs constitue une façon amusante de mesurer le progrès de l’activité physique et de s’assurer que l’élève effectue suffisamment d’activité chaque jour. Il faut fixer des objectifs éclairés, c’est-à-dire des objectifs PMRPC – des objectifs **précis**, **mesurables**, **réalisables**, **pertinents** et **conformes** (à un délai).

Précis – Il faut fournir suffisamment de détails pour décrire exactement ce qu’on fera et comment on le fera. Un objectif donné pourrait par exemple consister à participer à un type d’activité aérobique durant 30 minutes trois fois par semaine après l’école. On pourrait réaliser cet objectif en jouant un jeu à l’extérieur avec des amis ou en courant avec sa famille après le souper.

Mesurables – Mesurez le progrès réalisé sur un registre d’activité. Cela permet de suivre le type d’activités effectuées et la période de temps qu’on y consacre. À la fin du mois, le registre montrera de quelle façon l’objectif a été réalisé.

Réalisables – Assurez-vous que l’objectif fixé peut être réalisé. Lorsqu’un objectif est impossible à réaliser, il est facile de se décourager. Il est préférable de se fixer de petits objectifs. Une fois l’objectif réalisé, on en fixe un autre et on continue à progresser. Par exemple, si on trouve difficile de s’adonner à une activité vigoureuse durant 30 minutes à la fois, on prévoit trois séances de dix minutes au cours de la journée.

Pertinents – Fixez un objectif qui convient. Le programme **Plaisir de courir** met les élèves au défi de courir pendant le mois d’octobre. Si on n’aime pas la course, on essaiera quelque chose d’autre (voir en page 3 une liste d’autres suggestions d’activités divertissantes). Il faut se concentrer sur les activités que l’on aime, il sera ainsi plus facile de réaliser l’objectif fixé.

Conformes (à un délai) – Fixez un délai pour réaliser l’objectif. Il est fréquent qu’on ne réalise pas les objectifs auxquels aucun délai précis n’a été rattaché.

patiner

Plaisir de courir

Registre d’activité

Mois _____

Dimanche		Lundi	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____
NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____
NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____
NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____	ACTIVITÉ _____
NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____	NOMBRES DE MINUTES _____
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU	EFFORT PERÇU



nom _____

mon objectif _____

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>
<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>	<p>ACTIVITÉ _____</p> <p>NOMBRES DE MINUTES _____</p> <p>EFFORT PERÇU _____</p>

- 1 Inscrire votre objectif du mois.
- 2 Tenir compte de l'activité à laquelle vous vous adonnez chaque jour et de la période de temps que vous y consacrez.
- 3 Encercler le niveau d'effort perçu :
 1 = au repos
 2 = légère
 3 = modérée
 4 = élevée
 5 = maximale



Liens avec les programmes

Voici une liste de résultats d'apprentissage précis tirée du document *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4 — Programme d'études — Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, lesquels résultats pourraient être rattachés au programme **Plaisir de courir**:

Cinquième année

C.1.5.B.1

Cerner les facteurs personnels de développement moteur sur lesquels on peut exercer un certain contrôle (c.-à-d. temps, effort, intérêt, attitude et bonnes habitudes).

C.2.5.B.1

Décrire des effets bénéfiques à long terme, sur le plan de la condition physique, (c.-à-d. développement musculaire et osseux, résistance accrue au stress, amélioration de l'image de soi et facilité de récupération se manifestant notamment par le ralentissement du rythme cardiaque) d'activités de conditionnement physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux.

C.2.5.C.2

Manifester une bonne compréhension des facteurs (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.

C.2.5.C.4

Déterminer des facteurs intrinsèques (p. ex. le plaisir, la santé, la réussite, le degré d'énergie que l'on acquiert, la recherche de la compagnie des autres) et extrinsèques (p. ex. prix et récompenses, médias, héros, famille, pairs) qui incitent les gens à faire de l'exercice pour améliorer leur condition physique.

H.2.5.A.1b

Soutenir un effort continu pendant une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.

H.2.5.A.3a

Stade de maintien - Mesurer ses capacités (c.-à-d. endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité) par des tests ou des tâches simples (p. ex. flexion du tronc en position assise, redressements modifiés ou course de 1 600 mètres) liés aux déterminants de la condition physique.

H.2.5.A.3b

Comparer à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin) les résultats qu'il obtient lors des tests de condition physique et son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique et d'ajuster ses objectifs en conséquence.

C.4.5.A.2b

Montrer l'importance de faire preuve de maîtrise de soi et d'assumer la responsabilité de ses propres actes (p. ex. attirer le respect des autres, se réaliser, améliorer sa qualité de vie, être un participant actif, faire preuve d'un bon esprit d'équipe) pour arriver à s'épanouir.

C.4.5.A.3

Reconnaître son influence (p. ex. objectifs personnels, émotions) et celle des autres (p. ex. attentes de sa famille, de ses professeurs et de ses amis, valeurs et croyances véhiculées au foyer, à l'église, dans le contexte culturel, par la communauté et par la société en général) dans l'établissement de ses priorités et dans ses prises de décisions en vue d'assumer pleinement ses responsabilités (p. ex. assurer sa réussite scolaire, choisir de bonnes activités de loisir).

H.4.5.A.2

Établir des priorités conformes à un mode de vie sain et actif physiquement, lors de la recherche d'une solution, et faire ainsi preuve d'un bon jugement dans la prise de décisions.

Sixième année

C.2.6.C.1b

Décrire les effets de l'exercice sur le système osseux humain (c.-à-d. augmentation de la densité et de la masse osseuses), d'une part, et les effets de l'inactivité (c.-à-d. diminution de la densité et de la masse osseuses), d'autre part.

C.2.6.C.2

Stade de maintien - Manifester une bonne compréhension des facteurs (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.

H.2.6.A.1b

Démontrer l'utilisation de la bonne technique (c.-à-d. l'allure) pendant une activité physique aérobique d'une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.

C.3.6.A.2

Déterminer les risques liés aux conditions météorologiques lors d'activités en plein air (p. ex. effets des rayons ultraviolets, déshydratation et coups de soleil par temps chaud et ensoleillé; hypothermie et engelures par temps froid ou lorsque l'indice de refroidissement est élevé).

C.3.6.A.3

Reconnaître les raisons (p. ex. sécurité, hygiène personnelle, confort, aisance de mouvement) qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques existantes (p. ex. temps ensoleillé, froid, venteux, pluvieux) lors de la pratique d'une forme ou d'une autre d'activité physique.

C.4.6.A.2a

Se fixer des objectifs à court et à long terme et les modifier au besoin (p. ex. utiliser un agenda pour planifier son travail scolaire, suivre un programme d'entraînement pour participer à un marathon au sein d'une équipe de relais, faire des économies) dans le domaine de la gestion personnelle (c.-à-d. tâches, emploi du temps et responsabilités).

H.4.6.A.1

Évaluer et réviser ses objectifs personnels dans les domaines de la santé et de l'éducation (p. ex. conditionnement physique, habiletés motrices, nutrition, mode de vie actif, hygiène personnelle, résultat scolaire) en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.

C.5.6.B.1

Reconnaître les bienfaits physiques (p. ex. réduction du risque de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type II, d'ostéoporose, de cancer du colon) et les bienfaits socioaffectifs (p. ex. réduction de l'anxiété et du stress, renforcement du sentiment d'appartenance, utilisation positive des moments de loisir, occasions de rencontrer des gens) de la pratique quotidienne de l'activité physique.

C.5.6.B.2

Donner des exemples de décisions responsables (p. ex. jouer dehors au lieu de s'asseoir devant la télévision ou l'ordinateur, jouer en toute sécurité, participer pleinement aux cours d'activité physique, pratiquer des sports hors du milieu scolaire) qui favorisent la pratique quotidienne de l'activité physique.

C.5.6.B.3

Indiquer les influences positives et négatives des médias et d'autres sources en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif (p. ex. annonces, reportages sur les sports et d'autres événements spéciaux, promotion de l'activité physique par l'intermédiaire de marches ou de courses à pied servant en même temps de collecte de fonds).

C.5.6.C.1a

Indiquer les choix alimentaires à faire et les types d'activité physique à pratiquer pour se maintenir en bonne santé (c.-à-d. pour favoriser le développement des os).

C.5.6.C.1b

Décrire les bienfaits conjugués qu'il obtient, sur le plan de la santé, en consommant des aliments sains et en faisant de l'activité physique quotidiennement (c.-à-d. favoriser le développement des os au cours de l'adolescence).

C.5.6.C.2

Indiquer de saines habitudes à prendre en matière de consommation d'aliments et de fluides pour soutenir sa participation active à diverses formes d'activité physique.

H.5.6.A.2

Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan.

H.5.6.A.3a

Évaluer son alimentation personnelle et sa participation à diverses formes d'activité physique pendant une période de 1 à 3 jours, et les comparer à ce qui est recommandé quotidiennement.

H.5.6.A.3b

Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à se maintenir en bonne santé (c.-à-d. favoriser le développement des os).

Conseils pour être actif

Conseils généraux

- > Lorsqu'il fait froid, habillez-vous de plusieurs couches de vêtements de manière à pouvoir toujours enlever une couche si vous avez trop chaud.
- > Portez des vêtements et des chaussures qui conviennent.
- > N'exécutez pas d'exercices vigoureux si vous ne vous sentez pas bien.
- > Quand il fait chaud, portez un chapeau et des lunettes de soleil et utilisez de la crème solaire. Apportez une bouteille d'eau.
- > Attendez d'avoir digéré ce que vous avez mangé avant d'entamer une séance d'exercices vigoureux.
- > Prenez le temps de vous échauffer et de récupérer.

Échauffement

Les exercices d'échauffement préparent vos muscles et articulations à l'action. Commencez doucement et augmentez l'effort progressivement. Votre corps devrait prendre environ cinq minutes pour être prêt.

Récupération

Votre période de récupération aidera votre organisme à revenir à son état normal. L'étirement après une séance d'exercices peut contribuer à soulager la douleur musculaire en empêchant le sang de se maintenir dans les jambes. Ralentissez progressivement à une marche lente. Après avoir marché pendant trois à cinq minutes, votre corps devrait être prêt pour les étirements. Votre respiration devrait être normale et votre rythme cardiaque devrait avoir ralenti. Prenez soin d'étirer la face antérieure de vos cuisses (quadriceps), leur face postérieure (muscles ischio-jambiers) et les mollets (muscles gastrocnémiens). De plus amples renseignements sur les étirements sont fournis à la page 9.

L'effort perçu

Utiliser ce tableau pour mesurer vos efforts.

Tout ce que vous avez à faire est de vous demander quel niveau d'effort vous estimez déployer.

Échelle de l'effort perçu	Description
1 Au repos	Vous respirez normalement. Vous pouvez parler facilement.
2 Légère	Vous êtes conscient(e) de votre respiration. Vous pouvez parler.
3 Modérée	Vous vous entendez respirer, mais vous pouvez encore parler.
4 Élevée	Vous respirez fortement. Vous avez de la difficulté à parler.
5 Maximale	Vous respirez très fortement. Vous ne pouvez plus parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.



Étirements



Étirement des muscles fessiers

Étendez-vous sur le dos et croisez les jambes en plaçant une cheville au-dessus du genou opposé comme illustré. Utilisez la jambe fléchie pour pousser la jambe croisée vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans les fesses.



Étirement papillon

Assoyez-vous le corps droit et les plantes de pieds l'une contre l'autre. Laissez vos genoux retomber vers le plancher jusqu'à ce que vous sentiez un étirement de la région de l'aîne.



Étirement des muscles ischio-jambiers

Entendez-vous à plat sur le plancher les genoux fléchis selon un angle de 90 degrés et le dos à plat contre le plancher. Soulevez lentement une jambe et tenez-la droite, empoignez des deux mains l'arrière de votre cuisse sans serrer.



Étirement debout des quadriceps

Tenez-vous une main contre le mur pour garder votre équilibre. Levez le pied à la hauteur de la main et empoignez la cheville, tirez doucement jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Gardez les genoux l'un à côté de l'autre.



Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

Agenouillez-vous au plancher le genou avant plié et la jambe arrière étendue comme illustré. Tout en gardant le dos droit, pliez lentement la jambe avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Ne vous penchez pas vers l'avant et ne pliez pas non plus la jambe avant à plus de 90 degrés.

Conseils pour la course à pied

Précautions

- > Faites attention aux signaux que vous donne votre corps. Il est préférable de prendre une pause ou de ralentir plutôt que de « pousser » trop fort. Si vous ne pouvez pas courir pendant 30 minutes consécutives, essayez d'alterner la course et la marche. Vous pourriez par exemple courir pendant cinq minutes, puis marcher pendant deux minutes, en répétant cette alternance à plusieurs reprises. Une fois que la partie de la course sera devenue plus facile, réduisez graduellement la quantité de marche.
- > Il est souvent plus avantageux de faire de l'exercice plus longtemps que de faire des exercices plus vigoureux.
- > Commencez votre programme de façon conservatrice, car il faudra un certain temps à votre organisme pour s'habituer à un nouveau niveau d'activité.
- > Ne vous alarmez pas si vous éprouvez des raideurs les deux premiers jours. Celles-ci disparaîtront vite. Si vos muscles sont douloureux, essayez de marcher puis étirez-vous. Cela contribuera au relâchement des muscles et aidera à leur rétablissement.
- > Si vous ne pouvez pas courir et parler sans être essoufflé, ralentissez.
- > Effectuez des exercices d'échauffement et de récupération qui conviennent.
- > Buvez de petites quantités d'eau avant, pendant et après votre course, en particulier par temps chaud, lorsque vous suiez abondamment.
- > Si vous courez seul, faites part à quelqu'un de votre trajet et du moment prévu de votre retour.
- > Courez pendant le jour.
- > Portez une pièce d'identité et munissez-vous d'une pièce de 25 cents pour effectuer un appel téléphonique d'urgence.
- > Restez alerte. Plus vous êtes conscient de ce qui vous entoure, moins vous êtes vulnérable.

Établissement d'un club de course

Il est facile de mettre sur pied un club de course et ce genre de club motive. Ces clubs regroupent avec succès des élèves de tous les niveaux et font la promotion d'une activité physique qu'on peut pratiquer toute sa vie. Voici quelques renseignements généraux sur la course et des suggestions sur la façon de démarrer votre propre club de course à l'école.

- > Annoncez votre club de course de différentes manières pour veiller à informer les gens (au moyen du système de sonorisation, d'affiches, de tableaux d'affichage, etc.). Le bouche-à-oreille peut s'avérer un outil de communication efficace. Trouvez des personnes qui pourraient être intéressées et demandez-leur de transmettre la nouvelle.
- > Rencontrez-vous toujours dans un endroit déterminé à l'avance à une heure régulière déterminée.
- > Les participants n'auront pas tous les mêmes niveaux de forme physique et ne pourront pas tous courir au même rythme. Vous voudrez peut-être subdiviser le groupe principal en sous-groupes correspondant à de tels niveaux. Cela ne signifie pas que chacun se retrouve confiné à son groupe. Encouragez les participants à passer à différents groupes plus rapides ou plus lents.
- > Avant de commencer à courir, vous voudrez sans doute déterminer à l'avance votre trajet. Il est parfois plus facile de baser votre trajet sur le temps plutôt que sur la distance. Si vous voulez connaître la distance, utilisez votre véhicule ou un podomètre pour la mesurer. Rappelez-vous que plus vous vous déplacez rapidement, plus de distance votre trajet devra couvrir.
- > Affichez des cartes du circuit que vous emprunterez. Vous voudrez peut-être considérer la possibilité de modifier le trajet pour maintenir l'intérêt.
- > Établissez un défi ou organisez une activité de coopération pour réaliser un « objectif collectif ». Vous pourriez par exemple déterminer le nombre de kilomètres à parcourir pour réaliser un objectif comme une marche à travers le Canada.

Exploration de l'activité physique en classe

Nous encourageons les enseignants à utiliser ces suggestions d'activités pour intégrer l'activité physique dans le programme d'études et pour mettre en relief l'importance de l'activité physique.

Sélectionnez et adaptez ces activités d'apprentissage en fonction des intérêts, des besoins et des styles d'apprentissage de vos élèves.

En classe – Incorporez l'activité physique dans les plans de leçons d'autres matières.

Leaders étudiants – Encouragez les leaders étudiants à promouvoir et à organiser des activités physiques, par exemple, des journées d'esprit actif, des danses d'école ou des défis d'activités physiques entre élèves ou classes.

Classe active de la semaine ou du mois – Choisissez différentes matières ou périodes de la journée et appelez-les « classes actives de la journée ou de la semaine ». Incorporez au cours de cette journée ou semaine une certaine quantité d'activité physique à l'enseignement. Il pourrait s'agir d'activités d'apprentissage intégré ou d'une pause de cinq minutes pour s'étirer au milieu de la classe.

Nouvelles activités physiques – Enseignez un nouveau sport, un nouvel exercice ou une nouvelle danse pendant l'heure du dîner ou avant ou après l'école.

Soirées actives à l'occasion des jours de fête – Au lieu d'organiser des soirées centrées sur la nourriture, organisez une soirée active à l'occasion des jours de fête.

Défi Transport – Encouragez les élèves à se rendre à l'école à pied ou en vélo. Pour de plus amples renseignements, consultez le site www.resourceconservation.mb.ca/gci/ASRTS/1main.html (en anglais seulement).

Pauses-exercice – Incorporez de courtes pauses d'activité physique dans la journée scolaire. Demandez à des élèves d'animer des pauses-exercice de cinq minutes au début ou à la fin de la classe.

Participez – Participez à des activités de promotion de l'activité physique organisées par des organismes de bienfaisance. Les élèves pourront ainsi recueillir des fonds pour une bonne cause tout en étant actifs.

Tableaux sur la forme physique – Créez un tableau d'affichage sur la vie active pour afficher des renseignements. On pourra l'utiliser pour éduquer les élèves et le personnel sur les bienfaits de l'activité physique. Utilisez également le tableau pour annoncer des activités à venir, afficher des calendriers ou horaires, etc.

Faits sur la forme physique – Faites chaque jour part à la classe de « faits sur la forme physique ».

Rencontres entre le personnel et les élèves – Changez un peu les sports intra-muros et les jeux coopératifs traditionnels en demandant au personnel d'y participer avec les élèves.

Défis amusants – Lancez à la classe des défis amusants tout au long du mois, comme une marche ou une course autour de la planète et des bingos d'activité.

Thèmes – Trouvez à l'intention de l'école des thèmes basés sur diverses activités physiques. Invitez des personnes spéciales de l'extérieur à fournir un encadrement et à faire des démonstrations en vue de ces activités.

Matériel – Mettez des articles de sport à la disposition des élèves pendant le dîner et les périodes libres.

Sports intra-muros – Offrez divers sports intra-muros afin que tous les élèves puissent participer à des sports au lieu de limiter les activités sportives aux élèves les plus doués. Prévoyez des possibilités de sports d'équipe et de sports individuels ainsi que des activités coopératives et compétitives.

Défis des parents – Invitez les parents à lancer un défi aux élèves pour passer une soirée divertissante.



La motivation

Il peut être difficile de maintenir la motivation des élèves en ce qui concerne l'activité physique. Pour changer leur comportement à long terme, les gens doivent voir des résultats positifs et se sentir récompensés d'avoir choisi d'être actifs. Les incitatifs et les récompenses aident à accélérer le changement et à renforcer les comportements. Voici quelques conseils :

- > Veillez à ce que les activités soient amusantes pour les élèves. Essayez d'éviter les activités axées sur la compétition. Concentrez-vous plutôt sur les jeux en équipe qui font appel à la coopération.
- > Demandez aux élèves quelles sortes d'activités les intéressent. Faites-les participer à la planification. Cela les motivera et leur apprendra à être responsables de leur propre santé.
- > Demandez aux élèves de se choisir des partenaires de course qui les aideront à maintenir leur engagement et à demeurer actifs.
- > Donnez l'exemple en marchant pendant vos pauses du dîner. Cela vous permettra en même temps de vous détendre et de converser avec d'autres membres du personnel. Lancez une « Journée du terrain de stationnement sans voiture », où tout le personnel donnera l'exemple en trouvant d'autres façons de se rendre à l'école.
- > Insistez sur l'importance d'avoir un esprit sain et un corps sain; expliquez que l'activité physique fait partie intégrante de la vie quotidienne. Placez des affiches et des babillards fournissant des renseignements sur la vie active et la nutrition.
- > Livrez une rétroaction positive. Les recherches révèlent que les enfants se basent sur les commentaires et évaluations reçus comme principale source d'information sur leurs compétences.
- > Changez les règles des jeux ou des relais pour favoriser le maximum de participation et pour soutenir l'esprit d'équipe et l'exercice adapté à l'âge ou au niveau de développement des enfants.



Ressources sur la vie active

Écoles en santé – Écoles en santé fait la promotion de la santé physique, affective et sociale des milieux scolaires. Le site Web Écoles en santé fournit des renseignements et du matériel pédagogique aidant les milieux scolaires à promouvoir la santé.
www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html

Manitoba en mouvement – Manitoba en mouvement est une stratégie provinciale qui cherche à aider tous les Manitobains à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne afin de bénéficier de ses bienfaits pour la santé tout en se divertissant.
www.manitobainmotion.ca (en anglais seulement)

Écoles en santé – en mouvement – Écoles en santé–en mouvement fait la promotion des bienfaits de l'activité physique et veille à en faire une priorité observable dans la vie scolaire quotidienne. Les écoles peuvent devenir des écoles « en mouvement » en s'efforçant d'atteindre l'objectif d'amener chaque élève à effectuer 30 minutes d'activité physique par jour.
www.manitobainmotion.ca/schools (en anglais seulement)

Éducation physique et Éducation à la santé – Ce site présente un survol du programme d'éducation physique et d'éducation à la santé ainsi que de nombreux programmes d'enseignement et ressources d'apprentissage.
www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/epes/index.html

Vie saine Manitoba – Ce site fournit des renseignements sur les bienfaits d'une vie saine et les nombreuses initiatives provinciales reliées à l'activité physique, à l'alimentation saine, à une sexualité saine, à la prévention des blessures, à la promotion de la santé mentale, à la réduction de l'usage du tabac et aux maladies chroniques.
www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html

Guides d'activité physique canadiens – Les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et pour les jeunes fournissent une série de recommandations nationales visant à aider les enfants et les jeunes à améliorer leur santé au moyen d'une activité physique régulière.
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Le tour du Manitoba – Mettez-vous en mouvement mangez bien et gardez l'esprit en forme.
www.movingaroundmanitoba.ca/index.fr.html

Eat Well, Play Well – Ce site fournit des renseignements et des ressources contribuant à fournir un environnement encourageant une alimentation saine et une vie active chez les enfants et les jeunes d'âge scolaire.
www.dietitians.ca/child/index_fr.asp

Get Moving Manitoba – Le programme Get Moving Manitoba cherche à aider les Manitobains à devenir plus actifs en les encourageant à prendre l'engagement dans leur mode de vie personnel d'effectuer régulièrement de l'activité physique. Des ressources scolaires sont accessibles.
www.cbc.ca/manitoba/features/getmoving (en anglais seulement)

Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école – Ce programme encourage l'utilisation de modes de transport actifs pour se rendre à l'école et en revenir.
www.resourceconservation.mb.ca/gci/ASRTS/1main.html (en anglais seulement)

Sport Manitoba – Sport Manitoba fournit des renseignements sur les programmes et les services de sport relatifs à plus de 100 organisations partenaires engagées dans le développement et la promotion du sport amateur au Manitoba.
www.sportmanitoba.ca (en anglais seulement)

Manitoba Fitness Council – Le Manitoba Fitness Council a formé des moniteurs de conditionnement physique qualifiés dans les collectivités; il peut aider à la mise sur pied de programmes en offrant des suggestions.
www.manitobafitnesscouncil.ca (en anglais seulement)

Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique – Organisation qui regroupe les spécialistes de l'éducation physique et les enseignants d'éducation physique. Des liens, des ressources, des ateliers, des moyens de promotion et des renseignements sur les programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé y sont accessibles.
www.mpeta.ca (en anglais seulement)

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap – Ce site contient des renseignements pour permettre aux Canadiens/Canadiennes ayant un handicap de mener une vie saine et active.
www.ala.ca





Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

Plaisir de courir

Écoles en santé – *en mouvement*

300, rue Carlton, 2^e étage

Winnipeg, Manitoba R3B 3M9

Téléphone : 945-3648

Sans frais : 1-866-788-3648

Télécopieur : 204-948-2366

Courriel : healthyschools@gov.mb.ca