SPORT PUR

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR

VOLUME 1 : S'amuser grâce au sport

Une ressource pour les éducateurs d'enfants de 6 à 9 ans

Le sport et l'activité physique font partie intégrante de la société canadienne et peuvent contribuer à l'atteinte d'une multitude d'objectifs sociaux qui dépassent la santé et le bien-être. Ces activités forment le caractère de nos enfants, renforcent les communautés, créent un sentiment d'appartenance et favorisent la poursuite de l'excellence. Au Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), nous croyons que pour procurer tous ces bienfaits, le sport doit reposer sur des valeurs positives, quel que soit le niveau. C'est pourquoi nous utilisons la plateforme Sport pur pour activer notre travail en matière de sport axé sur des valeurs et soutenir d'autres personnes qui font de même. Sport pur repose sur l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir ainsi que sur des principes concrets qui donnent à tous les intervenants les moyens de profiter des nombreux avantages du sport sain. Au nom de toute l'équipe, nous vous remercions de soutenir un type de sport et d'activité physique qui peut faire une grande différence dans la vie de nos enfants. Nous espérons que ce guide vous incitera à mettre en pratique les principes Sport pur dans votre école et ailleurs. Si vous ne faites pas déjà partie du réseau Sport pur et souhaitez vous joindre à un groupe croissant de Canadiens qui croit au pouvoir du sport, visitez le https://truesportpur.ca/fr/adherer.

KARRI DAWSON, directrice principale, Sport de qualité – CCES

REMERCIEMENTS

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) souhaite remercier Amanda Stanec pour son importante contribution, ainsi que l'organisme Éducation physique et santé Canada pour son appui et la révision en profondeur du guide.

Le CCES remercie le gouvernement du Canada de sa contribution financière et de son appui au sport axé sur des valeurs, qui se manifeste par son engagement envers les valeurs de la Politique canadienne du sport.

Canada

Renseignements :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport
201-2723, chemin Lancaster.
Ottawa (Ontario) K1B 0B1

1 800 672-7775 (partout au Canada)
613 521-3340
Télécopieur : 613 521-3134
Renseignements généraux : info@sportpur.ca

APPROUVÉ PAR
EPS Canada
WWW.EPS-CANADA.CA

TABLES DES MATIÈRES

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR :
UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS D'ENFANTS DE 6 À 9 ANS 3

QU'EST-CE QUE SPORT PUR? 4

***L'EXPÉRIENCE SPORT PUR :* CONTEXTE ET OBJECTIFS 5**

ACTIVITÉS VAS-Y 10

APERÇU 11

ACTIVITÉ 1 : Jonglerie en équipe 12

ACTIVITÉ 2 : La tague en rond 16

ACTIVITÉ 3 : Dans la boue 20

ACTIVITÉ 4 : Poursuite en équipe 24

ACTIVITÉ 5 : Vas-y 28

ACTIVITÉS FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF 32

APERÇU 33

ACTIVITÉ 1 : Bon pied bon œil 34

ACTIVITÉ 2 : Petites chaînes 38

ACTIVITÉ 3 : Bâtisseurs et casseurs 42

ACTIVITÉ 4 : Brouhaha 46

ACTIVITÉ 5 : Plein les poches 50

ACTIVITÉS RESPECTE LES AUTRES 54

APERÇU DES ACTIVITÉS 55

ACTIVITÉ 1 : Cônes mêlés 56

ACTIVITÉ 2 : Le grand nettoyage 59

ACTIVITÉ 3 : Roche, papier, ciseaux, BOUGE 63

ACTIVITÉ 4 : Gare au sol! 66

ACTIVITÉ 5 : Les derniers seront les premiers 69

ACTITIVÉS AMUSE-TOI 72

APERÇU DES ACTIVITÉS 73

ACTIVITÉ 1 : Tague raton 74

ACTIVITÉ 2 : La souris et le fromage 77

ACTIVITÉ 3 : Tague des lignes 80

ACTIVITÉ 4 : Course à obstacles 84

ACTIVITÉ 5 : Le lancer du poulet (ou de tout autre objet) 88

ACTIVITÉS GARDE UNE BONNE SANTÉ **92**

APERÇU **93**

ACTIVITÉ 1 : Le cœur au bingo 94

ACTIVITÉ 2 : Course à obstacles 98

ACTIVITÉ 3 : Miroir, miroir, qui saute à la corde? 101

ACTIVITÉ 4 : À chacun son programme! 104

ACTIVITÉ 5 : Les pique-assiette 107

ACTIVITÉS INCLUS TOUT LE MONDE **111**

APERÇU **112**

ACTIVITÉ 1 : Cerceaux 113

ACTIVITÉ 2 : Tous pour un 116

ACTIVITÉ 3 : Volées 119

ACTIVITÉ 4 : Changez de côté! 122

ACTIVITÉ 5 : Objectif équité 125

ACTIVITÉS DONNE EN RETOUR **128**

APERÇU **129**

ACTIVITÉ 1 : Relais des remerciements 130

ACTIVITÉ 2 : Cibles de choix 134

ACTIVITÉ 3 : Spectacle hommage 138

ACTIVITÉ 4 : Initiative Donne en retour 141

ACTIVITÉ 5 : Dire merci 144

***L'EXPÉRIENCE SPORT PUR* : ANNEXE** **148**

ANNEXE A : Littératie physique 148

ANNEXE B : Développement à long terme par le sport et l'activité physique 150

ANNEXE C : Sport pur et le stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme par le sport et l'activité physique 155

ANNEXE D : *L'Expérience Sport pur* sur le terrain 157

ANNEXE E : Évaluation dans le cadre de *L'Expérience Sport pur* 158

ANNEXE F : Modèles d'évaluation de fin de séance et de fiche d'évaluation 162

ANNEXE G : Glossaire 164

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : UNE RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS D'ENFANTS DE 6 À 9 ANS

Bienvenue à *L'Expérience Sport pur! Vous vous apprêtez à explorer un outil d'apprentissage qui vous initiera à Sport pur, une philosophie axée sur des valeurs et des principes. Cette approche peut-être intégrée à vos programmes de sport et d'éducation physique, mais elle s'applique aussi à une vaste gamme de domaines : compétences de vie, activités parascolaires, arts, sciences sociales, théâtre et langues, pour n'en nommer que quelques-uns.*

Les jeunes enfants qui y sont exposés sont plus susceptibles de goûter au sport sain, de le valoriser, de s'y investir, d'en faire la promotion et de le pratiquer leur vie durant. Cette exposition est particulièrement bénéfique pour les enfants de six à neuf ans, qui ont tendance à imiter ce qu'ils voient et ce qu'ils vivent.

L'Expérience Sport pur : Qui, quoi, où, pourquoi, comment?

- ***Qui :*** *L'Expérience Sport pur* a été conçue pour les éducateurs (enseignants, entraîneurs, responsables des loisirs) d'enfants âgés de six à neuf ans, ce qui correspond au stade S'amuser grâce au sport du cadre de développement à long terme.
- ***Quoi :*** Il s'agit d'un outil d'apprentissage et d'un guide d'activités qui vous initiera à Sport pur, une philosophie axée sur des valeurs et des principes.
- ***Où :*** Les activités proposées peuvent être intégrées dans tous les cadres associés au sport et à l'éducation physique, de la salle de classe au milieu communautaire.
- ***Pourquoi :*** Fondés sur un ensemble de valeurs et de principes communs, les programmes Sport pur proposent des initiatives conçues pour donner aux personnes, aux communautés et aux organismes des moyens de profiter des nombreux bienfaits du sport, dont la littératie éthique.
- ***Comment :*** À chacun des sept principes Sport pur correspond une série d'activités. Cadrant dans votre programme d'éducation physique, elles remplissent trois buts :
  - Elles aident à comprendre les principes Sport pur et le concept de littératie éthique, et donnent des idées pour les mettre en oeuvre;
  - Elles synthétisent les concepts de littératie physique et de développement à long terme par le sport et l'activité physique;
  - Elles simplifient l'atteinte de la littératie éthique grâce aux principes Sport pur.

IL ARRIVE QUE LE SPORT SOIT NATURELLEMENT SAIN. MAIS CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS.

QU'EST-CE QUE SPORT PUR?

Les Canadiens ont dit vouloir que leur expérience sportive soit fondée sur **l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir**.

Sport pur est fondé sur ces valeurs et convaincu que **le sport sain peut faire une grande différence**. Ce mouvement peut enrichir vos programmes et initiatives pour diverses raisons :

- Il permet aux participants, aux parents, aux entraîneurs et aux officiels d'exprimer leur attachement profond envers les vertus du sport sain et d'agir en conséquence.
- Il permet aux participants, aux parents, aux entraîneurs et aux officiels de tisser des liens avec des gens qui ont des valeurs similaires.
- Il crée un environnement juste, sécuritaire et ouvert à tous où le sport sain peut prospérer grâce à des compétitions inclusives à tous les niveaux[1].

Les sept principes Sport pur ont été créés pour promouvoir le type de sport dont rêvent les Canadiens.

PRINCIPES SPORT PUR

VAS-Y
Fais face au défi – recherche toujours l'excellence. Découvre ton potentiel.

AMUSE-TOI
Prends plaisir à pratiquer le sport. Conserve une attitude positive tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur.

DONNE EN RETOUR
Trouve des moyens de manifester ton appréciation pour la communauté qui soutient ton sport et contribue à rendre possible sa pratique.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF
Joue honnêtement – respecte les règles, à la lettre et dans leur esprit. La victoire n'a de signification que lorsque la compétition est honnête.

GARDE UNE BONNE SANTÉ
Place ta santé physique et mentale au-dessus de toute autre considération – évite les activités non sécuritaires. Respecte ton corps et tiens-toi en forme.

RESPECTE LES AUTRES
Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

INCLUS TOUT LE MONDE
Partage le sport avec les autres. Aide à établir un environnement où tout le monde peut jouer.

LE SPORT SAIN PEUT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

1 Site Web de Sport pur : https://truesportpur.ca/fr/quest-ce-que-sport-pur. Consulté le 14 avril 2017.

SPORT PUR CRÉE LES CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION ET À LA CROISSANCE DU SPORT SAIN DANS NOS ÉCOLES, NOS COMMUNAUTÉS, ET CHEZ TOUS LES CANADIENS QUI PRATIQUENT LE SPORT OU L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : CONTEXTE ET OBJECTIFS

Durant les années 1990, Esprit sportif Canada a créé une série de ressources consacrées à l'esprit sportif dans le sport. Intitulés *Esprit sportif chez les jeunes*, ces documents s'adressaient avant tout aux enseignants d'éducation physique, mais les entraîneurs, les responsables des loisirs communautaires et les dirigeants sportifs en ont aussi fait bon usage.

Or, si l'esprit sportif demeure un concept crucial, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport[2] sait aujourd'hui que les saines expériences sportives passent par bien d'autres facteurs. Nous avons donc entrepris de fonder le développement des jeunes sur une approche équilibrée, de manière à ce que les sept principes Sport pur leur soient enseignés dans le cadre d'activités amusantes et inclusives axées sur les habiletés liées aux fondements du mouvement.

En développant cet outil et ce guide d'activités, nous avons passé en revue les ressources existantes, identifié ce qui manquait, et établi quel nouveau contenu aiderait le plus les enfants du pays à intégrer les principes Sport pur tout en développant leur littératie physique et éthique.

L'Expérience Sport pur propose donc une série d'activités pour chacun des sept principes. Conçues pour les enfants de six à neuf ans, elles peuvent être menées tant dans la salle de classe qu'à l'extérieur, ainsi que dans un contexte communautaire. Cadrant dans votre programme d'éducation physique, elles remplissent trois buts :

- Elles vous aident à comprendre les principes et la manière de les enseigner au moyen d'activités physiques de qualité.
- Elles synthétisent les concepts de littératie physique*, de littératie éthique** et de développement à long terme par le sport et l'activité physique***, en y renvoyant chaque fois de façon nette.
- Elles proposent des activités physiques qui facilitent l'apprentissage des principes Sport pur ainsi que le développement de la littératie physique et éthique de l'enfant au stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme.

2 Site Web du CCES : http://cces.ca/fr/adoption-du-pca. Consulté le 6 novembre 2020.

*QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?

Éducation physique et santé Canada a approuvé les définitions suivantes de la littératie physique :

ORGANISME	DÉFINITION
International Physical Literacy Association [en anglais seulement]	• « La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »[3] • Cette définition a également été adoptée à titre de déclaration consensuelle à l'échelle du Canada.
Éducation physique et santé Canada	• « La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (Whitehead, 2016). » • Les personnes qui acquièrent un savoir-faire physique ont la motivation et les aptitudes nécessaires pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvement. Elles sont en mesure d'exécuter avec confiance, compétence, créativité et stratégie une variété de mouvements et d'activités physiques liées à la santé. Ces habiletés leur permettent de faire des choix sains et actifs profitables, qui respectent l'ensemble de leur personne, les autres et l'environnement[4]. »

Pour en savoir plus sur la littératie physique, consultez l'annexe A.

Les activités proposées ici facilitent le développement de la littératie physique des participants à l'aide d'activités convenant au stade de développement associé à ce groupe d'âge. Au programme : des jeux et d'autres activités amusantes qui stimulent le développement des habiletés liées aux fondements du mouvement et la maîtrise d'habiletés combinées.

**QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE ÉTHIQUE?

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport définit la littératie éthique comme la capacité d'un individu à recueillir et évaluer de l'information, à réfléchir sur ses propres valeurs morales, à prévoir les résultats et répercussions possibles de diverses options, à choisir parmi ces options en fonction de ses valeurs, à agir en accord avec celles-ci, à expliquer ses décisions et à assumer la responsabilité de ses actes.

Les leçons contenues dans cet outil favorisent le développement de la littératie éthique. Chaque activité porte sur au moins une des composantes de celle-ci, en conjugaison avec le développement d'une habileté.

Littératie éthique et fonctions essentielles

En suivant les leçons présentées ici, vous aiderez vos jeunes à renforcer leurs fonctions essentielles. Par fonctions essentielles, on entend « une série de processus mentaux qui nous permettent de planifier, de concentrer notre attention, de nous souvenir d'instructions ou de règles, de voir les choses sous un autre angle, de réagir à des circonstances nouvelles ou imprévisibles et de mener à bien de multiples tâches[5] ». Les habiletés qui en résultent sont « essentielles à la santé mentale et physique, au succès scolaire et personnel, et au développement cognitif, social et psychologique[6] ». Le renforcement de ces fonctions est rendu possible par la littératie éthique et physique.

3 International Physical Literacy Associations. Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, juin 2015. http://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads/2016/08/Consensus-Handout-2016-FRE.pdf. Consulté le 29 juin, 2020.

4 EPS Canada. Littératie physique. https://eps-canada.ca/activez/litteratie-physique?_ga=2.196734319.274967414.1615838179-445359407.1615838179. Consulté le 4 février 2020.

5 SIRCuit. Le développement des fonctions essentielles et des habiletés d'apprentissage social et émotionnel par l'entremise du sport. https://sirc.ca/fr/blogue/le-developpement-des-fonctions-essentielles-et-des-habiletes-dapprentissage-social-et-emotionnel-par-lentremise-du-sport/.Consulté le 4 février 2020.

6 Annual Review of Psychology, « Executive Functions ». http://www.devcogneuro.com/Publications/ExecutiveFunctions2013.pdf. Consulté le 16 janvier 2019. [en anglais seulement]

***QU'EST-CE QUE LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique est un cadre de développement créé par l'organisme Le sport c'est pour la vie. Son objectif est de soutenir le développement global des gens et leur participation à long terme dans le sport et l'activité physique. Le cadre se compose de deux étapes préalables (Prise de conscience et Première participation) et de sept stades qui couvrent la création de bases solides, l'entraînement, la compétition et le maintien d'un mode de vie actif. L'accent mis la qualité du sport et de l'activité physique à toutes les étapes de l'entraînement, de la compétition et de la récupération oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Les activités proposées dans cet outil ont été créées pour des enfants qui en sont au stade 2 du modèle : S'amuser grâce au sport.

S'amuser grâce au sport

FILLES	GARÇONS
Âge 6–8 Niveau scolaire 1–3	Âge 6–9 Niveau scolaire 1–4

À ce stade, l'enfant explore divers types d'activités physiques, et développe du même coup les habiletés liées aux fondements du mouvement qui deviendront les bases de sa littératie physique. Ces activités doivent être inclusives et amusantes, et axées sur le plaisir d'être actif.

Les leçons proposées ici respectent le stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme, car elles intègrent des habiletés liées aux fondements du mouvement ainsi que des combinaisons d'habiletés appropriées.

Consultez l'annexe B pour en savoir plus sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Peu importe le rôle que vous jouez pour promouvoir l'activité physique dans votre communauté, si vous travaillez avec des enfants du stade S'amuser grâce au sport, voici l'outil qu'il vous faut!

AU CŒUR DE SPORT PUR SE TROUVE LA FERME CONVICTION QUE LE SPORT SAIN PEUT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

COMMENT CET OUTIL PEUT-IL VOUS AIDER À DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE ET ÉTHIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES?

L'Expérience Sport pur peut jouer un grand rôle en la matière. En utilisant les activités proposées et en vous inspirant de ce matériel pour créer vos propres expériences, vous aiderez les participants :

- À développer un rapport positif au sport et à l'activité physique, ce qui augmentera les chances qu'ils soient actifs leur vie durant;
- À acquérir des compétences de vie, comme la capacité à prendre de décisions éclairées, à respecter autrui et à être au service de leur prochain, qui leur seront utiles dans toutes les sphères de leur vie (relations sociales, études, santé et bien-être);
- À être physiquement actif et à développer les habiletés liées aux fondements du mouvement, ce qui renforcera leur littératie physique;
- À comprendre comment recueillir et évaluer l'information liée à leurs comportements, ce qui les aidera à agir conformément à leurs valeurs (p. ex., à assumer la responsabilité de leurs actes) et renforcera leur littératie éthique;
- À comprendre comment utiliser l'activité physique pour améliorer leur santé et leur vie en général, comme celles de leur prochain et de leur communauté.

LORSQUE LE SPORT PUR EST À L'OEUVRE, NOUS FORMONS LE CARACTÈRE DE NOS ENFANTS, RENFORÇONS NOS COMMUNAUTÉS ET FAVORISONS LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE.

UN OUTIL INCLUSIF QUI PROMEUT LA DIVERSITÉ

L'outil rend hommage aux principes et au savoir-faire des peuples autochtones. De nombreux éléments des principes d'apprentissage des Premières Nations[7] sont présents dans les valeurs et les principes Sport pur. Ces neuf principes, qui ont notamment comme objet le bien-être individuel, l'appartenance, la qualité des relations, les conséquences de nos actions, la patience, le temps, l'identité et la connaissance, sont pris en compte tout au long du guide, et plus particulièrement dans les aspects liés à la littératie éthique.

COMMENT UTILISER CET OUTIL?

Pour optimiser l'expérience Sport pur dans divers cadres d'activité physique, n'oubliez pas que le présent outil ne sert qu'à vous guider. Nous comptons sur vous pour personnaliser l'information fournie en fonction des besoins propres à votre classe, votre groupe ou votre communauté. Par exemple, si vous devez accorder une attention accrue au principe Respecte les autres, vous pouvez vous inspirer des exemples fournis pour créer d'autres activités qui aideront les participants à maîtriser le concept.

Gardez à l'esprit que si les activités proposées favorisent l'acquisition de la littératie physique et éthique et respectent le stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme, *L'expérience Sport pur* est d'abord une ressource unique en ce que ses objectifs d'apprentissage convergent vers le même but : que les étudiants comprennent comment appliquer les principes Sport pur dans toutes les sphères de leur vie.

Tout en contribuant à l'acquisition d'une littératie physique et éthique convenant au stade S'amuser grâce au sport, cet outil :

1. aide les éducateurs à saisir l'importance de créer délibérément des expériences Sport pur lorsqu'ils dirigent des activités physiques;
2. favorise une expérience centrée sur le participant, qui met le point de vue et la participation de chacun au centre de l'expérience d'apprentissage;
3. démontrer comment l'expérience Sport pur peut s'incarner dans divers contextes et favoriser la littératie physique des participants;
4. aider les éducateurs à concevoir des expériences Sport pur permettant aux participants de développer leur littératie éthique en évaluant leur comportement;
5. montre comment les activités Sport pur qui favorisent la littératie physique et éthique peuvent être menées dans plusieurs cadres : éducation physique, classe, sport jeunesse et loisirs, notamment;
6. contribue aux initiatives visant la formation du caractère et à l'atteinte des objectifs d'apprentissage en milieu scolaire;
7. s'arrime aux résultats attendus du programme canadien d'éducation physique.

7 First Nations Education Steering Committee. *First Peoples Principles of Learning*. http://www.fnesc.ca/wp/wp-content/uploads/2015/09/PUB-LFP-POSTER-Principles-of-Learning-First-Peoples-poster-11x17.pdf. Consulté le 29 juillet 2020. [en anglais seulement]

REMARQUE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Toute activité physique comporte un degré inhérent de risque.

Il est important de s'assurer que les enfants et les jeunes ont accès à un environnement qui permet d'assurer leur sécurité physique, émotionnelle, mentale et spirituelle pour pratiquer ces activités. Afin d'offrir une expérience adaptée au stade de développement des participants et de réduire les risques d'accident et de blessures, les éducateurs doivent bien planifier les activités et les mettre en oeuvre de la façon indiquée.[8]

Les sept principes Sport pur s'appuient sur une obligation absolue d'assurer la sécurité des participants. Lorsque vous faites une des activités décrites dans le guide, choisissez un endroit et de l'équipement appropriés. Soyez attentifs et prudents, mais aussi, et surtout, amusez-vous!

« Je suis très flatté d'être un champion Sport pur, car je suis d'avis qu'on ne naît pas champion : on le devient. Être un champion Sport pur peut signifier plusieurs choses, mais c'est d'abord être fier de soi et de ses origines. C'est aussi être passionné par ce qui nous tient à cœur et avoir le courage de ses convictions. Je crois au mouvement Sport pur, et j'ai personnellement été témoin du pouvoir du sport sain. »

~ Evan Chamakese, Première Nation de Pelican Lake

8 EPS Canada. Activités d'éducation physique. https://eps-canada.ca/programmes/centre-dapprentissage-deps/activites-deducation-physique?_ga=2.134931378.274967414.1615838179-445359407.1615838179. Consulté le 29 juillet 2020.

ACTIVITÉS VAS-Y

Fais face au défi – recherche toujours l'excellence. Découvre ton potentiel.

APERÇU

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Jonglerie en équipe	1re à 4e année	→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)	12–15
ACTIVITÉ 2 : La tague en rond	1re à 4e année	→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes) → Un cône par équipe de deux → Un ballon/équipe si drible avec mains ou pieds	16–19
ACTIVITÉ 3 : Dans la boue	1re à 4e année	→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) → Un gros ballon (ex. : ballon de plage) → Objets servant à déplacer le ballon (ex. : poches, petites ou moyennes balles molles)	20–23
ACTIVITÉ 4 : Poursuite en équipe	3e et 4e année	→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) → Papier et crayons (un par participant)	24–27
ACTIVITÉ 5 : Vas-y	3e et 4e année	→ Quatre marqueurs pour les buts (ex. : cerceaux, cônes) → Un grand seau contenant au moins quatre balles de tailles et de poids divers → Cônes ou lignes pour délimiter l'aire de jeu	28–31

ACTIVITÉ 1 : Jonglerie en équipe

DESCRIPTION

Il s'agit d'une course à relais. Sur commande, les équipes changent de chef, ce qui force les participants à s'adapter à un nouveau mouvement. Les participants doivent compléter la course tout en démontrant des habiletés liées aux fondements du mouvement.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : • Démontrer que leur expérience sportive repose plus sur l'effort, l'apprentissage et le développement des habiletés que sur les résultats. • Démontrer leur volonté d'essayer quelque chose de nouveau et de s'adapter.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les divers résultats possibles dans une activité de groupe où le degré d'effort est variable.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. • Comprendre en quoi le fait de se dépasser peut contribuer à l'acquisition de compétences. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Sautiller • Bondir • Courir • Dribler (avec les pieds ou les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur la manière de collaborer à l'atteinte d'un objectif. Demandez aux participants en quoi des degrés d'effort et de communication variables au sein d'un groupe peuvent influer sur son succès. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter (voir l'annexe B).
Activer	• Délimitez la zone où les participants se déplaceront (une ligne reliant deux points ou un parcours, selon l'espace disponible). • Formez des équipes de quatre. Placez un cône par équipe dans l'aire de jeu : ceux-ci formeront la ligne de départ du relais. Les équipes forment une file derrière leur cône. • Chacun se voit confier une habileté à exécuter lorsque c'est à lui de mener son groupe. • Au signal de l'éducateur, chaque file se déplace dans l'espace qui lui est assigné, en tâchant d'éviter les autres groupes. • Tous les participants d'une même équipe doivent exécuter la même habileté que leur meneur, qui est en tête de file. • Au signal de l'éducateur (ex. : « Changez! »), le participant en bout de file prend la tête. • Chaque groupe continue de se déplacer ensemble jusqu'à ce qu'il atteigne le fil d'arrivée. • Les contacts entre participants ne sont pas permis. • Sauf signal de l'éducateur, les participants doivent conserver leur emplacement dans la file.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Vas-y*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment votre groupe a-t-il démontré le principe Vas-y? • Comment aurait-il pu le faire encore mieux? Réponse à prévoir • « Oui! J'ai aussi remarqué que [nom] exécutait un mouvement difficile lorsqu'elle menait le groupe, et qu'elle a vraiment redoublé d'efforts pour que la file continue d'avancer. C'était impressionnant! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Avez-vous contribué de façon positive aux efforts de votre équipe? Si oui, comment? Sinon, pourquoi pas? • Est-ce que le fait de réfléchir au déroulement du jeu avant de jouer a aidé votre équipe? Réponse à prévoir • « J'ai adoré vous voir persévérer et encourager les autres qui avaient du mal. » • « Je crois que ça vous a aidés de savoir que si vous ne faisiez pas tous de votre mieux et ne vous épauliez pas les uns les autres, vous risquiez de rater votre objectif. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés physiques mobilisées dans cette activité pourraient vous servir dans d'autres activités physiques? • Cette activité vous a-t-elle permis d'améliorer certaines habiletés? Si oui, comment vous êtes-vous senti? Dans quelles autres sphères de votre vie aimeriez-vous vous améliorer? Comment pourriez-vous y arriver? Réponse à prévoir • « Quand vous bondissez, assurez-vous de bien plier les genoux au moment de toucher le sol. » • « Quand vous driblez avec vos pieds ou vos mains, vous devez ralentir si vous sentez que vous perdez le contrôle du ballon. » • « Lorsque vous sautillez, levez les genoux pour avoir les cuisses à l'horizontale. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
  - Avez-vous fait de votre mieux pendant cette activité? Pourquoi?
  - Pourquoi était-ce important que chaque membre du groupe fasse de son mieux?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes des habiletés. Par exemple, s'ils sautillent sans porter vers l'avant le bras et le pied opposés, rappelez-leur de le faire. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.
- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants quelles habiletés sont mobilisées durant cette activité. Guidez-les vers les réponses attendues : se concentrer sur la bonne forme des mouvements et réagir aux mouvements des autres, par exemple.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Permettez aux participants de dessiner des exemples du principe Vas-y dans le cadre d'une activité physique, ou de les partager avec le groupe.

Littératie physique

- Demandez aux participants d'augmenter ou de ralentir la cadence, selon leur succès.
- Mettez au défi les groupes qui développent leurs habiletés locomotrices de dribler avec leurs mains ou leurs pieds lorsqu'ils sont en mouvement.
- Si l'activité est trop facile pour un groupe donné, réduisez l'aire de jeu afin que les participants doivent faire plus attention pour ne pas entrer en contact avec leurs pairs.
- Augmentez au contraire l'aire de jeu si les participants sont incapables de s'éviter.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Créez une fiche de progression. Inscrivez-y les habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement, puis refaites périodiquement cette activité pour mesurer les progrès et le niveau de maîtrise des participants. Vous pourrez ajuster votre enseignement en conséquence.

En classe

- Assurez-vous de faire cette activité à l'extérieur ou dans une aire ouverte.
- Il s'agit d'une belle occasion d'apprentissage transversal : vous pourriez intégrer à l'activité le contenu vu en classe. Par exemple, demandez à la personne passant de l'arrière à l'avant de la file d'épeler un mot ou de répondre à une question liée à une des matières principales.

Sport

- Vous pourriez intégrer à cette activité les habiletés propres à votre sport. Par exemple, les participants pourraient dribler avec un ballon de soccer ou de basketball, ou manier une balle avec un bâton de hockey sur gazon.

Loisirs

- Demandez aux participants de votre programme d'activité physique ou de votre camp d'été des suggestions de modifications à l'activité.

ACTIVITÉ 2 : La tague en rond

DESCRIPTION

Il s'agit d'un jeu de tague en équipes de deux et fondé sur un système de pointage. Les participants récoltent des points en pourchassant et en taguant leurs adversaires, qui se déplacent autour d'un cercle en exécutant des habiletés liées aux fondements du mouvement.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

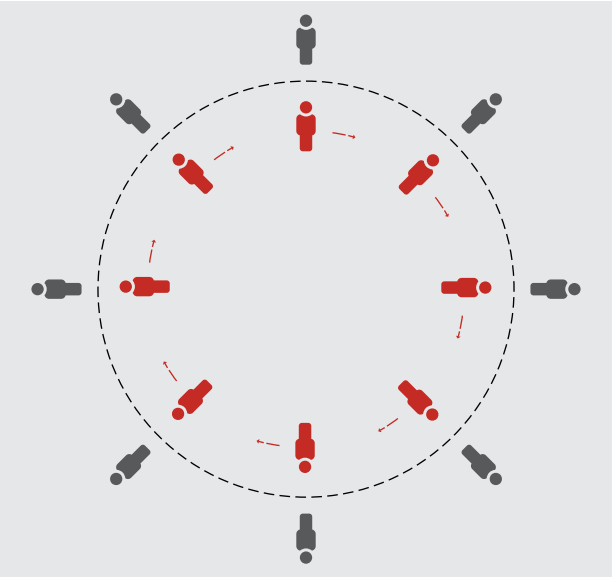
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : • Orienter les efforts vers l'atteinte d'objectifs généraux et spécifiques. • Démontrer qu'ils comprennent la valeur de la persévérance.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Recueillir et évaluer l'information concernant leurs efforts.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Sautiller • Bondir • Courir • Dribler (avec les pieds ou les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes)
- Un cône par équipe de deux
- Un ballon/équipe si drible avec mains ou pieds

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Expliquez par quoi se traduit l'excellence dans cette activité. Demandez aux participants comment ils peuvent reconnaître quelqu'un qui fait des efforts dont il peut être fier. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants forment des équipes de deux. Chaque équipe place un cône dans un cercle bien délimité. • Un participant se tient derrière le cône, vers l'extérieur du cercle, et l'autre, devant, vers l'intérieur du cercle (voir le diagramme). • L'éducateur nomme une habileté locomotrice (ex. : courir, sautiller) ou une habileté liée à la manipulation d'objets, mais sollicitant un mouvement locomoteur (ex. : dribler avec les pieds), puis dit « Vas-y! ». Les participants devant le cône (à l'intérieur du cercle) se déplacent alors autour de celui-ci dans le sens des aiguilles d'une montre en tentant de taguer les joueurs devant eux (aussi à l'intérieur du cercle). • Pour chaque joueur tagué, l'équipe obtient un point. • Après un tour de cercle, les participants intérieurs/extérieurs inversent les rôles. • Le participant qui attend devrait donner de la rétroaction sur l'habileté sollicitée à son coéquipier qui tente de taguer l'adversaire. • Si un participant ne démontre pas qu'il maîtrise les composantes de l'habileté mobilisée en taguant l'adversaire, son équipe ne récolte pas de point. • Un joueur qui ne démontre pas sa maîtrise des composantes en tentant d'échapper à son poursuivant donne un point à l'équipe adverse. • Rappelez aux participants d'exécuter les habiletés correctement pour en venir à les maîtriser.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Vas-y*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi faut-il persévérer et continuer d'essayer, même dans la défaite? Réponse à prévoir • « Excellent exemple. J'ai aussi remarqué que [nom] et son partenaire discutaient de moyens de rattraper leurs adversaires même s'ils perdaient. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment savoir que nous avons collectivement fait de notre mieux? Vous pouvez vous fonder sur les exemples donnés au début de cette activité. Réponse à prévoir • « Exact! En observant les autres tout en donnant le meilleur de soi-même, on sait si tout le monde faire de son mieux. Écoutez ce que disent les autres et observez leurs expressions faciales : c'est aussi de bons indices. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Vous trouvez plus facile de vous déplacer lentement ou rapidement? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Pendant qu'il driblait, [nom] a entendu son partenaire lui dire de ralentir et de garder la tête haute en driblant, ce qu'il a fait sur-le-champ. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Interrompez l'activité et invitez les participants à raconter à un pair un moment où ils ont vu quelqu'un fournir un effort remarquable. Demandez-leur ensuite de partager leurs exemples avec l'ensemble du groupe.
- Évaluation formative informelle : Tenez compte des réponses des participants à la question de littératie éthique ci-dessus. S'ils ne savent pas comment déterminer si l'effort fourni était suffisant, abordez cet enjeu avec eux.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Si la vitesse des participants varie grandement, créez plusieurs « stations » distinctes, et invitez-les à choisir celle qui leur convient (ex. : stations Lentement, Normalement et Comme l'éclair).
- Posez aux participants des questions d'approfondissement ou fournissez-leur des exemples pour les aider à comprendre comment savoir si les participants ont fait suffisamment d'efforts.

Littératie physique

- Si des participants commencent à maîtriser les composantes, demandez-leur d'accélérer le rythme. Dans le cas contraire, invitez-les à ralentir.
- Augmentez la taille du groupe si une plus grande période de récupération (la période d'attente derrière le cône) est nécessaire.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Envisagez une collaboration avec les enseignants en classe (voir ci-dessous).

En classe

- L'activité terminée, demandez aux jeunes de réfléchir par écrit à la manière dont la capacité de fournir un effort de qualité peut les aider à viser de réussir dans leurs études.

Sport

- Modifiez les habiletés mobilisées en fonction de votre sport (ex. : dribler avec les mains pour le basketball, ou à l'aide d'un accessoire pour le hockey sur gazon).

ACTIVITÉ 3 : Dans la boue

DESCRIPTION

Deux équipes tentent d'empêcher un gros ballon de pénétrer de leur côté de l'aire de jeu.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

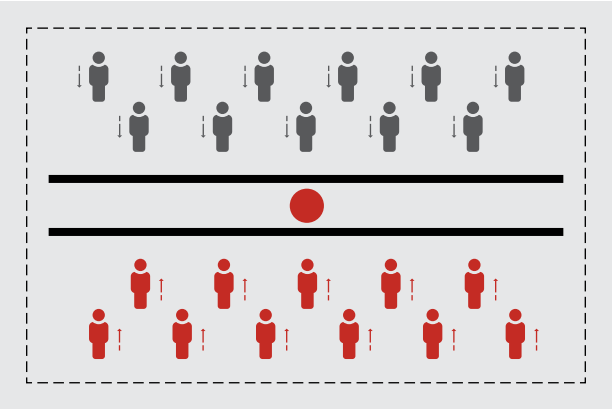
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : • Orienter les efforts vers l'atteinte d'objectifs généraux et spécifiques. • Démontrer leur capacité à résoudre des problèmes dans le cadre de jeux ou d'activités physiques plus complexes.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Assumer la responsabilité des gestes témoignant d'une volonté de faire des efforts et de faire de leur mieux.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessus • Lancer par-dessous • Botté • Attrapé par-dessus • Attrapé par-dessous

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- Un gros ballon (ex. : ballon de plage)
- Objets servant à déplacer le ballon (ex. : poches, petites ou moyennes balles molles)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur l'effort pour vous assurer que les participants comprennent bien ce que ça signifie et puissent donc repérer un bon effort et, au besoin, un manque d'effort. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Formez deux équipes. Au début de chaque ronde, les équipes se tiennent de part et d'autre de la ligne centrale (voir le diagramme de la page précédente). • Elles ne doivent en aucun cas se retrouver dans cette section. • Le but du jeu est d'envoyer le gros ballon au centre de la zone adverse. • Selon les habiletés mobilisées, les participants peuvent utiliser différents mouvements ou objets pour faire circuler le ballon (ex. : lancer ou botter, mais jamais les deux). • Les participants doivent utiliser le type de lancer (par-dessus ou par-dessous) qui convient à la distance de leur cible. • Si les participants bottent un ballon, installez le jeu de façon à ce qu'ils ne l'envoient pas vers les autres (éloignez les participants et assurez-vous qu'ils ont assez d'espace). • Chaque fois qu'elle fait pénétrer le ballon dans la zone adverse, l'équipe récolte un point. • Additionnez les points d'une ronde à l'autre. • Entre les rondes, demandez aux participants de vous parler de moments où ils ont vu leurs pairs fournir un effort remarquable.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Vas-y*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment vous êtes-vous senti lorsque le ballon est revenu vers vous alors qu'il était sur le point de traverser dans la zone adverse? Avez-vous songé à abandonner? Qu'est-ce qui t'a poussé(e) à continuer? Réponse à prévoir • « Je sais que ça peut être décourageant de rater un objectif quand on a fait de son mieux, mais l'habitude de toujours fournir l'effort maximum et de ne jamais baisser les bras vous mènera à toutes sortes de succès! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Parlez-nous d'une fois où vous avez fourni un bon effort ou, au contraire, un effort insuffisant. Selon toi, qu'est-ce qui explique ce niveau d'effort? Réponse à prévoir • « Parfois, si on ne fait pas assez d'efforts, on n'est pas fier de soi. Mais l'important, c'est d'admettre que ce n'était pas assez, et de noter comment on s'est sentis. Nous pouvons alors apprendre de cette expérience, décider de tout donner la prochaine fois… et en tirer une grande fierté. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés physiques t'ont le plus aidé dans cette activité? Pour quel autre type d'activité pourraient-elles t'être utiles? Réponse à prévoir • « C'était brillant de la part de [nom] d'effectuer un puissant lancer par-dessous. Vu sa position, un lancer par-dessus aurait dépassé la cible. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes :

- Avez-vous pensé à abandonner pendant cette activité? Pourquoi?
- Dans votre vie de tous les jours, y a-t-il des situations où vous avez envie d'abandonner?
- Comment pouvez-vous conserver votre détermination, même quand c'est difficile?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation sommative officielle : Créez un tableau où vous consignerez les habiletés, leurs composantes et le niveau du participant (débutant, intermédiaire, avancé). Voir l'annexe B et l'annexe F.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

→ Si écrire est un peu difficile vu leur âge, les participants peuvent répondre oralement à l'évaluation de fin de séance.

Littératie physique

→ Définissez un temps maximal pendant lequel un joueur peut garder possession du ballon.

→ Mettez les participants au défi d'intercepter une passe adverse en leur attribuant des points s'ils réussissent.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Intégrez ce sujet à d'autres leçons, par exemple lorsque vous abordez les activités favorisant l'endurance cardiovasculaire. Rappelez aux participants qu'en faisant chaque jour de leur mieux et en réfléchissant à leurs actions, ils peuvent réaliser de grandes choses!

En classe

→ Si vos étudiants n'arrivent pas à réaliser leur potentiel ou si vous les sentez frustrés par un concept qu'ils ont du mal à assimiler, vous pouvez tenir l'activité à l'extérieur. Profitez de cette activité pour lancer une discussion sur la manière de s'entraider pour atteindre des objectifs individuels et collectifs.

Sport

→ Vous n'avez qu'à modifier le matériel pour adapter l'activité. Par exemple, si vous entraînez une jeune équipe de soccer, utilisez un ballon de soccer pour les lancers et les passes.

ACTIVITÉ 4 : Poursuite en équipe

DESCRIPTION

La poursuite en équipe est un jeu de tague. Les participants doivent atteindre la zone sécuritaire en tentant de taguer leurs adversaires en évitant d'être touchés par ceux-ci. Une tague n'est valide que si le joueur démontre ce faisant une des habiletés mobilisées (voir liste ci-dessous).

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

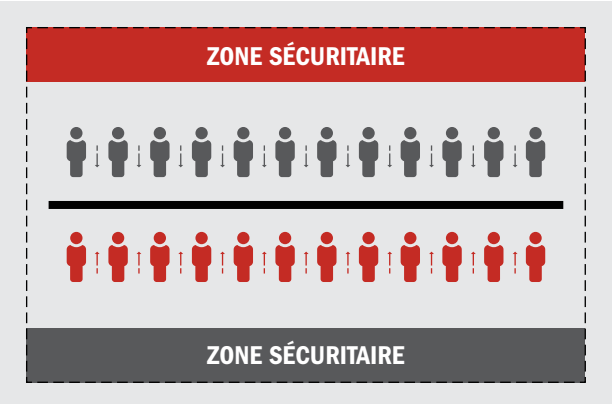
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : • Orienter les efforts vers l'atteinte d'objectifs généraux et spécifiques. • Faire preuve de courage en essayant de nouvelles combinaisons d'habiletés dans un contexte compétitif.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Prendre des décisions avant, pendant et après l'activité qui témoignent de leur volonté de faire des efforts et de faire de leur mieux.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. • Comprendre en quoi le fait de se dépasser peut contribuer à l'acquisition de compétences. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Sautiller • Bondir • Courir • Dribler (avec les pieds ou les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- → Papier et crayons (un par participant)

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Expliquez ce qu'est faire de son mieux et quoi cela se traduit. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter (ex. : demandez-leur quelles sont les composantes de l'habileté « sautiller », et continuez jusqu'à ce qu'ils les aient toutes nommées, comme indiqué à l'annexe B). • Demandez aux participants de parleur de leurs valeurs de littératie éthique et de manières de les démontrer en jouant.
Activer	• Les participants forment deux équipes; chacune choisit son nom (les cigognes et les corbeaux). • Les équipes s'alignent l'une devant l'autre, à environ un mètre de distance, en face de leur « zone sécuritaire » (voir le diagramme à la page précédente). • Lorsque l'éducateur nomme l'une des équipes, les joueurs de celle-ci tentent d'atteindre leur zone sécuritaire. L'autre équipe a la tague. • Si un participant est touché par un membre de l'équipe adverse en se rendant à sa zone sécuritaire, il rejoint l'autre équipe. • L'équipe qui a la tague doit exécuter une habileté liée au fondement du mouvement (ex. : sautiller) en pourchassant les autres participants. • Quand tous les membres de l'équipe adverse ont été touchés, les participants reprennent leur position de départ et commencent une nouvelle ronde. • À chaque ronde, l'éducateur doit passer à une autre habileté (ex. : de sautiller à bondir, de courir à dribler). • Entre les rondes, l'éducateur demande aux participants des exemples de moments où ils ont redoublé d'efforts plutôt que d'abandonner, malgré leur frustration. • Il faut rappeler aux participants de respecter la forme des habiletés durant l'activité. • En se concentrant sur la bonne forme des mouvements, les participants s'exercent à bien exécuter les habiletés, et donc à les maîtriser.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Vas-y*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés ont été les plus difficiles à réussir? • Pourquoi est-ce important de faire de votre mieux et de ne pas abandonner, même en présence de nouvelles habiletés? • En quoi le fait de faire de votre mieux ou de prendre un risque sain peut-il être bénéfique? Réponse à prévoir • « C'est exact! Nous sommes tous plus susceptibles d'atteindre nos objectifs et de nous améliorer quand nous persévérons, même si nous sommes frustrés ou fatigués. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Qui a incarné les valeurs qu'il a présentées en début de séance? Les valeurs sont les choses en lesquelles une personne croit. Comment y sont-ils arrivés? Réponse à prévoir • « Certaines personnes avaient dit qu'elles n'abandonneraient pas, et elles ont travaillé vraiment fort tout au long de l'activité. » • « Oui! [Nom] a parlé d'honnêteté et d'équité, et quand j'ai eu du mal à déterminer si elle avait ou non été taguée, elle m'a avoué qu'elle l'avait été. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi me suis-je assuré que exécutiez la bonne forme de mouvement? Réponse à prévoir • « Oui! Plus vous vous exercez à respecter la forme du mouvement, plus vous renforcez votre maîtrise de l'habileté. Avec le temps, tout se fera naturellement! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

→ Évaluation formative officielle : En s'inspirant de l'activité, les participants dessinent le principe Vas-y sur un document d'évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des modèles). Demandez-leur d'accompagner leur illustration de quelques mots-clés ou d'une ou deux phrases descriptives. À partir de leurs réponses, revenez sur le concept de Vas-y avec eux.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative officielle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes des habiletés. Consignez ces composantes dans un document modèle. Voir l'annexe B et l'annexe F.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Modifiez l'évaluation formative afin que les participants puissent donner des exemples du principe Vas-y à l'oral plutôt qu'à l'écrit.

Littératie physique

- Mettez au défi les groupes qui perfectionnent leurs habiletés locomotrices de dribler avec leurs mains ou leurs pieds lorsqu'ils sont en mouvement.
- Relevez un peu plus la barre en leur demandant d'utiliser leur main ou leur pied non dominant.
- Permettez aux participants qui ont de la difficulté d'être tagués une fois sans conséquence.
- Augmentez ou réduisez l'aire de jeu en fonction de la forme physique et du niveau d'habileté des participants.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Après l'activité, demandez aux participants d'exprimer par écrit leurs sentiments par rapport au principe Vas-y.

En classe

- De retour en classe, prenez un moment pour insister sur les bienfaits de la prise de risques positifs, afin que les participants comprennent bien le principe Vas-y.

ACTIVITÉ 5 : Vas-y

DESCRIPTION

Il s'agit d'un jeu combinant baseball et soccer qui fait appel à la planification et au travail d'équipe.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

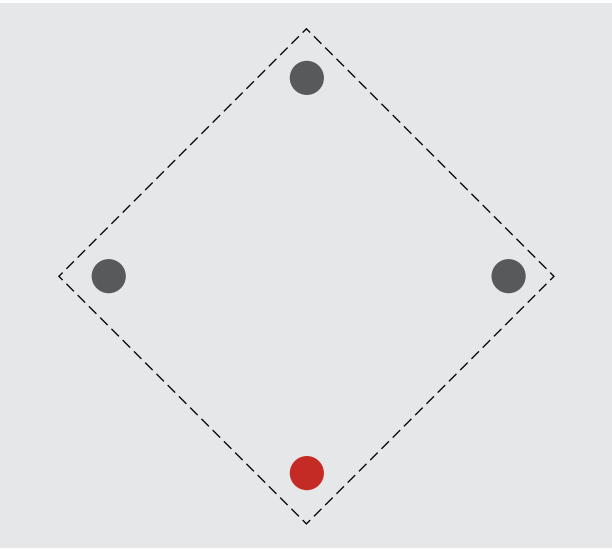
Sport pur : Vas-y	Ce que feront les participants : • Identifier des objectifs propres à l'activité qui mènent au succès et au plaisir. • Orienter les efforts vers l'atteinte d'objectifs généraux et spécifiques.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Expliquer en quoi le choix des objectifs favorise l'effort et la poursuite de la réussite.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Sautiller • Bondir • Courir • Envoyer (botter, lancer, passer) • Recevoir (amortir, attraper) • Avion • Faire la cigogne

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Quatre marqueurs pour les buts (ex. : cerceaux, cônes)
- Un grand seau contenant au moins quatre balles de tailles et de poids divers
- Cônes ou lignes pour délimiter l'aire de jeu

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur deux sujets : le fait de fournir des efforts afin d'atteindre des objectifs précis, et l'importance de communiquer les motivations derrière le choix de ces objectifs. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Utilisez un marqueur pour identifier la « base ». Placez le seau derrière. • Formez deux équipes (d'au moins huit participants, idéalement) : une à l'attaque, l'autre en défensive. • Les équipes disposent de trois minutes pour tenir une réunion lors de laquelle les joueurs discutent de comment ils peuvent renverser la vapeur lorsqu'ils éprouvent des difficultés ou ratent un objectif. • Pendant ces trois minutes, l'éducateur passe d'une équipe à l'autre : il écoute les réflexions des participants et souligne les échanges positifs. • À chaque manche, tous les joueurs d'une équipe vont « au bâton », puis on inverse les rôles. • Le joueur au bâton doit loger quatre balles dans le champ, que ce soit en les bottant ou en les lançant. Lorsque c'est réussi, il fait le tour des buts. • L'équipe en défensive recueille les balles, qu'elle renvoie vers le seau derrière le marbre. • Les joueurs qui attendent leur tour au bâton prennent diverses poses : vous pouvez par exemple leur demander de faire l'avion ou la cigogne. • Dans les groupes plus nombreux, deux ou trois joueurs peuvent être au bâton en même temps. • *C'est à l'éducateur de choisir le mouvement que les joueurs doivent exécuter en faisant le tour des sentiers (ex. : courir, sautiller, galoper), et de décider si les joueurs de champ doivent retourner les objets vers le seau à l'aide de leurs mains ou de leurs pieds.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Vas-y*** Exemples de questions à poser aux participants • Selon vous, pourquoi vos entraîneurs, enseignants et parents souhaitent-ils vous voir garder le cap quand vous éprouvez des difficultés ou ratez un objectif? • Qu'est-ce qui fait qu'il est difficile de travailler pour atteindre l'excellence? Comment pouvez-vous surmonter ces difficultés? Réponse à prévoir • « J'aimerais ajouter que tenter de relever un défi vous permet de goûter toute la satisfaction de ne pas abandonner. Vous ratez un objectif individuel ou collectif? Vous n'aurez pas l'impression d'avoir échoué si vous avez fait de votre mieux. Mais si vous baissez les bras quand les choses se corsent, vous ne ressentirez jamais cette satisfaction, et vous serez beaucoup moins susceptible de réaliser vos objectifs. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment avez-vous choisi les activités devant vous aider à maîtriser vos habiletés? Réponse à prévoir • « Vous devez continuer de comprendre les motivations derrière vos choix. C'est ce qui vous permet de prendre des décisions dont vous êtes fiers. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Dans quel contexte, à part cette expérience Sport pur, pouvez-vous perfectionner les habiletés explorées aujourd'hui? Pourquoi croyez-vous que vous gagnez à le faire en dehors de cette classe/de cette séance d'entraînement/de cette activité? Réponse à prévoir • « [Nom], assure-toi de bien compléter ton mouvement quand tu envoies la balle à ton coéquipier pour être bien sûr d'atteindre la bonne personne (ta cible). En pratiquant ces habiletés durant tes temps libres, tu amélioreras ta précision. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Évaluation formative : Demandez aux participants en quoi la quête de l'excellence a aidé leur équipe lorsqu'elle était en défensive. Demandez-leur aussi en quoi ils pourraient s'inspirer de ces exemples pour viser l'excellence dans différents contextes, dans d'autres loisirs ou leurs études, par exemple.
- Évaluation formative : Demandez aux participants comment ils ont déterminé quelles activités favoriseraient leur quête de l'excellence.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation sommative : Créez un tableau recensant les habiletés mobilisées et leurs composantes. Évaluez la capacité des participants à maîtriser ces habiletés dans un environnement authentique. Assurez-vous que les participants savent qu'ils sont évalués. Voir la Fiche d'évaluation des composantes fondamentales à l'annexe F.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Vas-y et littératie éthique

- Permettez aux participants de noter ou dessiner leurs réflexions.
- Si personne n'a répondu à une de vos questions après 10 secondes, donnez des exemples de réponse.

Littératie physique

- Confiez à chacun une habileté donnée en vous fondant sur son degré de compétence. Par exemple, si un participant maîtrise la course, invitez-le à faire le tour des sentiers en sautillant. De la même manière, s'il est trop facile pour un participant de renvoyer la balle vers le marbre avec ses pieds, invitez-le à utiliser son pied non dominant.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Créez un babillard consacré au principe Vas-y et demandez aux participants d'y consigner – en mots ou en images – ce que signifie pour eux la quête de l'excellence.

En classe

- Créez un babillard consacré à la quête de l'excellence et notez-y des exemples de ce que ça signifie par rapport aux études ou à la santé des élèves (ex. : tout le monde accroche une image de quelqu'un qui fait de son mieux).

Sport

- Modifiez les habiletés mobilisées en fonction de votre sport (ex. : quatre ballons de soccer plutôt que quatre balles si vous êtes entraîneur de soccer).

ACTIVITÉS FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Joue honnêtement et respecte les règles, à la lettre et dans leur esprit. La victoire n'a de signification que lorsque la compétition est honnête.

APERÇU

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Bon pied bon œil	1re à 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase • Une division pour séparer le terrain en deux (ex. : filet de volleyball ou longue corde attachée à de grands cônes) • Plusieurs poches	34–37
ACTIVITÉ 2 : Petites chaînes	1re à 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase	38–41
ACTIVITÉ 3 : Bâtisseurs et casseurs	1re à 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase • Petits cônes triangulaires (au moins un par participant)	42–45
ACTIVITÉ 4 : Brouhaha	3e et 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes) • Marqueurs de buts, comme des cônes – deux buts par équipe • Un ballon pour participants • Évaluations de fin de séance et crayons	46–49
ACTIVITÉ 5 : Plein les poches	3e et 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes) • Cinq cerceaux • Dossards • Plusieurs poches ou autres petits objets, comme des balles de tennis	50–53

ACTIVITÉ 1 : Bon pied bon œil[9]

DESCRIPTION

Il s'agit d'atteindre la cible, soit les pieds des participants de l'équipe adverse, en lançant des poches par-dessous. Les participants sont responsables de l'arbitrage.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : • Comprendre l'importance de faire la bonne chose, même quand personne ne regarde.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les résultats possibles de diverses options et leurs répercussions sur l'esprit sportif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Maîtriser les diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. • Comprendre comment expliquer l'importance de suivre les règles d'une activité.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase
- → Une division pour séparer le terrain en deux (ex. : filet de volleyball ou longue corde attachée à de grands cônes)
- → Plusieurs poches

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte intérieure

9 Adapté de Vonnie Colvin, A., Egner Markos, N. J. et Walker, P. J. (2008). *Teaching the nuts and bolts of physical education: Ages 5 to 12, 2nd Edition*. Human Kinetics.

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur l'importance de faire la bonne chose, même quand personne ne regarde. Invitez les participants à raconter à la personne près d'eux ce qui pourrait arriver s'ils décidaient de ne pas faire preuve d'esprit sportif. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Formez deux équipes. Au début de chaque ronde, les équipes se tiennent de part et d'autre de la ligne centrale (voir le diagramme de la page précédente). Chaque participant dispose d'une poche; idéalement, d'autres sont éparpillées sur l'aire de jeu. • Quand l'éducateur dit « Bon pied bon œil », la ronde commence. • Le but du jeu est de faire glisser la poche sous la ligne centrale et d'atteindre le pied d'un adversaire. • Les participants doivent faire glisser la poche : s'ils la lancent par-dessus, le contact n'est pas valide. • Lorsqu'un participant est atteint au pied, il quitte l'aire de jeu, puis se joint à l'équipe adverse. • Personne n'est éliminé ou confiné aux lignes de côté. • Les participants sont responsables de l'arbitrage. • À la fin de chaque ronde de trois minutes, l'éducateur stoppe l'activité et dénombre les participants. L'équipe qui en compte le plus récolte un point. Le jeu reprend ensuite pour trois autres minutes. Si une équipe aligne tous les participants à la fin d'une ronde, elle reçoit un point boni, c'est-à-dire deux points au total. • À la fin de l'activité, l'éducateur demande aux participants des exemples de situations où ils ont vu un pair respecter les règles même sans se savoir observé.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment vous êtes-vous sentis en voyant quelqu'un suivre les règles? Comment vous êtes-vous sentis en voyant une autre personne transgresser les règles? • Avez-vous trouvé facile ou difficile d'arbitrer le match vous-même? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Vous avez raison! Il est normal de se sentir frustré et même en colère lorsqu'on joue à un jeu que certaines personnes ne respectent pas les règles. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Avant un jeu, trouvez-vous utile de réfléchir à vos comportements et de vous demander comment vos choix peuvent contribuer ou nuire à l'esprit sportif? Réponse à prévoir • « C'est vrai que le fait de réfléchir aux conséquences négatives que peuvent entraîner certaines attitudes peut nous aider à démontrer des comportements favorables à l'esprit sportif. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Dans quels autres jeux ou sports utilise-t-on le lancer par-dessous? Réponse à prévoir • « Oui! Nous utilisons cette habileté aux quilles, et la position de départ est employée dans plusieurs sports, comme le basketball, le volleyball, la lutte… et même les jeux de tague! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Entre les rondes, l'éducateur demande aux participants des exemples de moments où ils ont vu quelqu'un prendre une bonne décision même si ce n'était pas nécessaire.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative officielle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes associées au lancer par-dessous ou à la capacité d'esquiver une poche (voir l'annexe B). Consignez ces composantes dans un document modèle (voir l'annexe F).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Plutôt que de recueillir leurs impressions à l'oral, invitez les participants à écrire pourquoi il est important de faire la bonne chose, même quand personne ne regarde.

Littératie physique

→ Définissez un temps maximal pendant lequel un joueur peut garder une poche en sa possession. Accordez plus de temps aux débutants.

MESURES CONTEXTUELLES

En classe

→ Faites cette activité dans le gymnase. Vous pouvez collaborer avec un enseignant d'éducation physique. Demandez aux participants d'écrire une histoire fictive au sujet de quelqu'un qui décide de faire la bonne chose, même si personne ne regarde; ils doivent expliquer en quoi ce choix est bénéfique autant pour lui que pour les autres personnages de l'histoire.

Sport

→ Aucune modification n'est nécessaire. Il s'agit toutefois d'une belle activité de remplacement si la pluie force l'annulation d'un match à l'extérieur et que vous souhaitez explorer l'importance de faire la bonne chose, même quand personne ne regarde. Vous pouvez utiliser l'équipement propre à votre sport. Par exemple, les participants peuvent botter un ballon de soccer sous un filet, utiliser un bâton de hockey pour passer une rondelle sous un filet ou utiliser un bâton de crosse pour prendre un ballon et le faire rouler sur un filet.

ACTIVITÉ 2 : Petites chaînes

DESCRIPTION

Il s'agit d'une variation sur la tague à la chaîne, où la chaîne se scinde lorsqu'elle atteint quatre participants.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : • Comprendre que les jeux peuvent être amusants pour tous quand chacun suit les règles. • Comprendre comment expliquer l'importance de suivre les règles d'une activité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Comprendre comment recueillir et évaluer l'information pour déterminer si l'esprit sportif était au rendez-vous.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Comprendre l'importance de l'agilité quand ils veulent changer de vitesse en situation de match. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. • Comprendre comment faire preuve de compétence dans l'exécution des différentes habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Galoper

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte intérieure

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le respect des règles, que ce soit dans le cadre d'activités, de travaux scolaires ou à la maison. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants s'éparpillent sur l'aire de jeu (voir le diagramme à la page précédente). • L'éducateur nomme le participant qui devra taguer les autres. • Lorsque celui-ci réussit à taguer un autre participant, les deux doivent se tenir par la main et se déplacer ensemble afin de taguer une troisième personne. • Quand ils y arrivent, cette personne s'ajoute à la chaîne, et le trio se déplace pour tenter de taguer une quatrième personne. • Les équipes de quatre doivent ensuite se diviser en deux groupes et continuer d'essayer de toucher les autres. • Un participant qui quitte les limites de l'aire de jeu doit rejoindre la chaîne plus près, comme s'il avait été tagué. • L'objectif du jeu est d'être la dernière personne taguée. • Jouez plusieurs rondes. • Entre chaque ronde, prenez un moment pour demander aux participants ce qu'ils peuvent faire pour mieux esquiver, pourchasser et maîtriser les diverses habiletés locomotrices. • Variez les habiletés mobilisées, en rappelant aux participants qu'ils ne doivent pas sacrifier la bonne forme des mouvements pour gagner en vitesse! • Rappelez aux participants de ne pas tirer trop fort ou aller trop vite.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • Selon vous, en quoi le jeu aurait-il été différent si les gens n'avaient pas respecté les règles? • Quand quelqu'un ignore les règles, trouvez-vous le jeu plus ou moins agréable? Pourquoi? Réponse à prévoir • « J'adore voir les participants continuer à jouer lorsqu'ils sont tagués, plutôt que de se plaindre. Quand on respecte les règles, on réalise que le jeu reste amusant, même si c'est à nous de taguer. » ***Littératie éthique : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • Croyez-vous que tout le monde a respecté les règles? Sans donner personne, pouvez-vous donner des exemples de situation où les règles n'ont pas été suivies? Réponse à prévoir • « Parfois, certaines personnes ignorent les règles, et ça peut gâcher le plaisir des autres. Il est donc important de faire de notre mieux pour les respecter, et d'encourager nos pairs à faire de même. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Est-ce difficile de bien exécuter les habiletés quand vous vous déplacez plus rapidement? Réponse à prévoir • « Continuez de lever les genoux pour avoir les cuisses à l'horizontale quand vous sautillez. Même si nous gagnons en vitesse, il faut rester attentif à la forme de nos mouvements! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Évaluation formative : Observez le jeu en étant attentif aux moments où les participants respectent les règles et rejoignent la chaîne lorsqu'ils sont tagués, et à ceux où ils quittent les limites de l'aire de jeu.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et offrez-leur de la rétroaction sur les habiletés locomotrices (ex. : courir, sautiller, galoper, voir l'annexe B) et les habiletés de base (agilité, équilibre, coordination et vitesse; ex. : esquiver, changer de vitesse) qui sont mobilisées.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Laissez aux participants plus de temps pour exprimer leur point de vue sur l'esprit sportif.

→ Permettez-leur de partager leurs idées à ce sujet, que ce soit avec un pair ou en groupe.

Littératie physique

→ Variez les habiletés locomotrices mobilisées en fonction du niveau des participants.

→ Rappelez de ralentir à ceux qui ne les maîtrisent pas, et invitez les autres à accélérer.

MESURES CONTEXTUELLES

En classe

→ Si vous n'avez pas accès à un gymnase ou une aire de jeu extérieure, vous pouvez mener cette activité en classe ou dans une salle multifonction. Si c'est le cas, invitez les participants à marcher rapidement tout en tentant d'éviter les meubles et les autres objets. Mettez l'accent sur le respect des règles, en faisant le lien avec l'importance de les suivre lors des travaux et des activités de groupe qui se déroulent en classe.

Sport

→ Vous pouvez utiliser l'équipement propre à votre sport. Par exemple, les participants pourraient jouer en patins en portant tout l'équipement nécessaire.

Loisirs

→ Aucune modification nécessaire. Vous pouvez combiner ce jeu à diverses activités récréatives. Par exemple, les participants pourraient se déplacer en raquettes.

ACTIVITÉ 3 : Bâtisseurs et casseurs

DESCRIPTION

Une équipe redresse les cônes, l'autre tente de les renverser.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

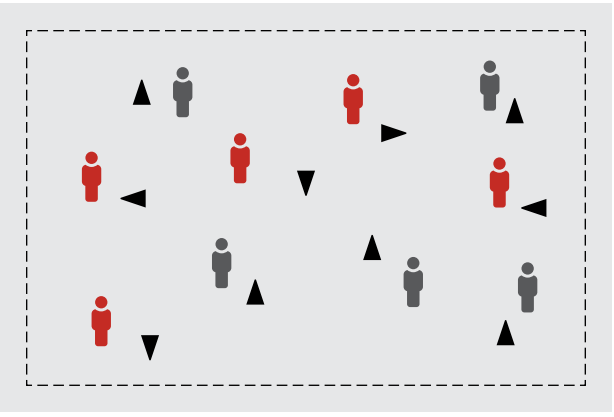
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : • Comprendre que même quand l'envie est forte d'ignorer les règles, ils se sentiront mieux à l'issue du match – gagne ou perd – s'ils les respectent. • Reconnaître que les bâtisseurs sont des gens qui font preuve d'esprit sportif et qui contribuent à leur groupe ou à leur communauté. • Comprendre les concepts d'engagement et de responsabilité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Prendre des décisions éclairées (en évaluant les enjeux, et non de façon spontanée) qui concordent avec leurs valeurs en matière d'esprit sportif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Comprendre que l'agilité les aidera dans le sport et toutes sortes de jeux. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Galoper • Bondir

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase
- Petits cônes triangulaires (au moins un par participant)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	→ Animez une brève discussion en posant des questions sur l'engagement et la responsabilité. Demandez aux participants quels comportements possibles, dans le cadre de cette activité, concorderaient avec leurs valeurs en matière d'esprit sportif. → Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	→ Formez deux équipes : les bâtisseurs et les casseurs. → Quand l'éducateur dit « Go! », les bâtisseurs redressent les cônes, et les casseurs tentent de les renverser. → Les casseurs ne peuvent utiliser que leurs coudes pour renverser les cônes. → Les bâtisseurs et les casseurs redressent et renversent les cônes en même temps. → Le but du jeu : redresser (bâtisseurs) ou renverser (casseurs) tous les cônes. → Les participants peuvent utiliser les différents mouvements locomoteurs pratiqués en classe/à l'entraînement/dans le cadre du programme. → Rappelez aux participants de suivre les règles. Discutez des occasions où les participants pourraient être tentés d'enfreindre les règles et des moyens de s'assurer qu'ils ne le font pas. → À la fin de chaque ronde de deux minutes, l'éducateur arrête le jeu. Tous les participants doivent alors s'immobiliser. Si on compte plus de cônes debout, les bâtisseurs récoltent un point. S'il y a plus de cônes tombés, les casseurs récoltent un point.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi est-ce important de toujours respecter les règles, même lorsqu'il serait facile de les contourner? Réponse à prévoir • « Oui! En respectant les règles du sport ou de l'activité physique, on s'exerce à être honnête! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment croyez-vous qu'on se sent si on prend une décision contraire à l'esprit sportif? Réponse à prévoir • « Oui! Après avoir joué avec ses amis, on veut être en paix avec ses choix. Si on ne fait pas preuve d'esprit sportif, difficile d'être fier de soi. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Lorsque je vous ai demandé de vous déplacer d'une certaine façon lors de l'activité, avez-vous eu envie de courir? Pourquoi recourons-nous à ce que nous maîtrisons quand nous sommes mis au défi? » Réponse à prévoir • « Quand on apprend de nouvelles habiletés, on doit chercher à se dépasser pour maîtriser un plus grand nombre de mouvements. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants pour déterminer si chacun applique le principe Fais preuve d'esprit sportif, grâce auquel tout le monde se concentre sur la tâche à accomplir. Consignez des exemples positifs ou des situations à corriger et faites un suivi tant auprès des participants que vous avez vus respecter les règles que de ceux qui les ont contournées ou ignorées.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes des habiletés locomotrices mobilisées (voir l'annexe B).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Ajoutez des règles pour qu'il soit plus difficile pour les participants de s'en souvenir, de les respecter et d'être à la hauteur de leurs valeurs en matière d'esprit sportif.

Littératie physique

→ Augmentez le degré de complexité des mouvements locomoteurs à exécuter lorsque les participants maîtrisent les formes plus simples (ex. : s'ils maîtrisent la course, invitez-les à galoper ou à sauter sur un pied, ou à dribler avec un ballon de basketball en même temps). Procédez inversement s'ils éprouvent des difficultés.

MESURES CONTEXTUELLES

En classe

→ Utilisez ce jeu dans vos cours de sciences sociales pour enseigner aux étudiants le concept de communauté. Demandez-leur d'identifier différents bâtisseurs communautaires, et de réfléchir à la manière dont l'esprit sportif les aide à apporter une contribution positive.

Sport

→ Vous pouvez modifier cette activité pour qu'elle cadre mieux avec votre sport. Par exemple, demandez à des joueurs de soccer de s'exécuter tout en driblant avec leurs pieds, ou à des hockeyeurs de chausser leurs patins.

Loisirs

→ Vous pouvez modifier cette activité en fonction des besoins de votre programme. Par exemple, les participants pourraient se déplacer en raquettes.

ACTIVITÉ 4 : Brouhaha

DESCRIPTION

Il s'agit d'un jeu d'équipe avec pointage où on compte deux buts de chaque côté et où on peut faire circuler le ballon avec les pieds (comme au soccer) ou avec les mains.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

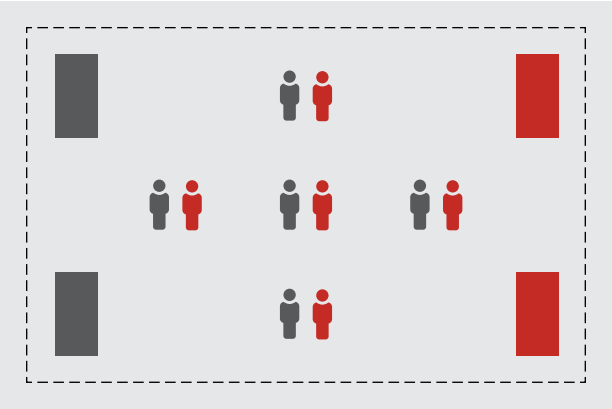
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : • Démontrer qu'ils peuvent respecter les règles. • Jouer à différentes positions et explorer diverses activités.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Expliquer en quoi ils font preuve d'esprit sportif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter des habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Botter • Lancer • Attraper

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes)
- Marqueurs de buts, comme des cônes – deux buts par équipe
- Un ballon pour cinq participants
- Évaluations de fin de séance et crayons

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le respect des règles et la découverte de nouvelles positions. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Divisez les participants en deux équipes et placez-les comme indiqué sur le diagramme. • Chaque équipe doit protéger ses deux buts, et tenter de marquer dans ceux de l'adversaire. • Pour intensifier l'entraînement, utilisez plusieurs ballons. • Vous devez décider si les participants utilisent leurs pieds (passer, botter) ou leurs mains (lancer, attraper). • Les participants ne peuvent pas se déplacer avec le ballon dans les mains. • Encouragez les participants à passer le ballon à leurs coéquipiers. • Un participant en possession du ballon peut être tagué par un adversaire. S'il est touché, il perd le ballon. • Si un participant n'attrape pas le ballon ou l'échappe, il doit le remettre à un autre membre de son équipe. • Un participant ne peut pas être tagué s'il n'est pas en possession du ballon. • Un point est accordé chaque fois qu'un participant compte un but en lançant ou en bottant correctement. Si un but est marqué à la suite de mouvements incorrects, il ne compte pas. • Après un but, l'équipe adverse prend possession du ballon. • La première équipe à compter cinq points gagne la ronde. Jouez plusieurs rondes. • Entre les rondes, prenez un moment pour demander aux participants comment ils peuvent mieux faire. • Si les participants ont atteint le niveau nécessaire, assignez-leur différentes positions (ex. : rôles défensifs et offensifs). • Si vous créez différentes positions, utilisez les lignes sur le sol ou des cônes pour créer des zones. Les participants doivent rester dans leur zone pour empêcher les joueurs défensifs de passer en zone offensive, et vice versa.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment vous êtes-vous sentis lorsqu'un but a été refusé à votre équipe parce que le joueur n'avait pas bien exécuté son lancer ou son botté? • Est-ce que vos sentiments ont changé durant l'activité? • Avez-vous voulu essayer de nouvelles positions? Réponse à prévoir • « C'est normal de ressentir de la frustration par moments, mais vous pouvez contrôler vos émotions de manière à continuer de respecter les règles. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi avez-vous décidé d'agir comme vous l'avez fait durant l'activité? Réponse à prévoir • « C'est fantastique que vous pensiez aux comportements qui favorisent l'esprit sportif dans nos activités. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés vous ont aidé à réussir l'activité? • Dans quels autres jeux pouvez-vous utiliser ces habiletés? Réponse à prévoir • « N'oubliez pas de bouger les bras en alternance quand vous courez! » • « Gardez les yeux sur la cible quand vous tirez au but. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes :

- Croyez-vous que tout le monde a été juste?
- Avez-vous eu envie d'adopter des comportements contraires à l'esprit sportif? Pourquoi?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes des habiletés locomotrices mobilisées (voir l'annexe B).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

→ Plutôt que de demander aux participants de remplir un formulaire d'évaluation en fin de séance, proposez-leur de partager leurs réponses avec un pair ou l'ensemble du groupe.

Littératie physique

→ Variez et personnalisez les tâches du jeu en fonction du niveau des participants. Par exemple, demandez à certains de passer et de botter avec leur pied dominant, et à d'autres d'utiliser leur pied non dominant.

MESURES CONTEXTUELLES

En classe

→ Demandez aux étudiants de trouver des mots qui reflètent le principe Fais preuve d'esprit sportif. Placez ces mots bien en vue. Demandez à l'enseignant d'éducation physique d'afficher ces mots là où il donne ses cours et de les intégrer à ceux-ci, notamment en les transformant en cibles.

Sport

→ Vous pouvez modifier cette activité pour qu'elle cadre mieux avec votre sport. Par exemple, demandez à des joueurs de soccer de s'exécuter tout en driblant avec leurs pieds, ou à des hockeyeurs de chausser leurs patins.

Loisirs

→ Vous pouvez modifier cette activité en fonction des besoins de votre programme. Par exemple, les participants pourraient se déplacer en raquettes.

ACTIVITÉ 5 : Plein les poches

DESCRIPTION

Les participants doivent faire entrer un maximum de poches dans la zone de pointage. Pour empêcher l'autre équipe de marquer, ils peuvent taguer un adversaire qui tente de s'emparer d'une poche.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

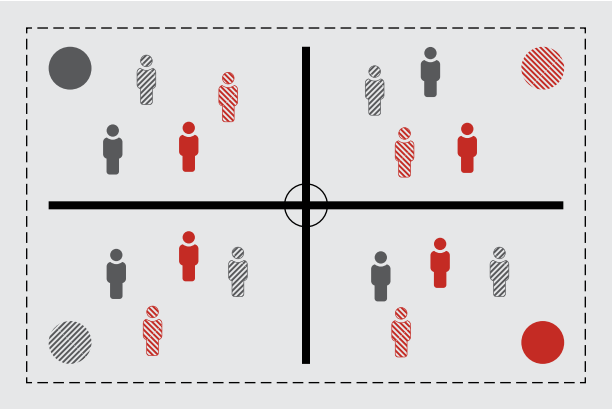
Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif	Ce que feront les participants : • Comprendre que la victoire a une signification quand la compétition est honnête. • Comprendre qu'on peut s'amuser même dans la défaite si tout le monde fait preuve d'esprit sportif. • Décrire les liens entre l'activité et leur quotidien hors du programme.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Réfléchir à leurs valeurs, notamment à leur rapport à l'esprit sportif.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter des habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Bondir • Galoper • Glisser

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes)
- → Cinq cerceaux
- → Dossards
- → Plusieurs poches ou autres petits objets, comme des balles de tennis

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur la compétition honnête. Demandez aux participants de réfléchir à leurs valeurs et d'expliquer comment elles peuvent influer sur le degré d'esprit sportif au sein du groupe. • Demandez-leur également de réfléchir à l'importance d'être actif et à des moyens de l'être à différents moments de la journée. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Divisez les participants en quatre équipes et placez-les comme indiqué sur le diagramme. • Les joueurs de chacune tentent d'aller chercher une poche dans le cerceau central ou dans ceux de leurs adversaires. • Quand un participant ramasse une poche du cerceau central ou du cerceau d'une autre équipe, il la dépose dans celui de son équipe. • Si un participant est tagué alors qu'il transporte une poche, il doit la remettre dans le cerceau où elle était (celui du centre ou celui de l'autre équipe). • Seul un participant transportant une poche peut être tagué. • Modifiez les habiletés locomotrices mobilisées en fonction de ce que les participants apprennent, de leur niveau et de ce qui nécessite de l'entraînement. • À la fin de chaque ronde de trois minutes, les équipes comptent les poches amassées. Celle qui en a le plus récolte quatre points, celle qui vient deuxième, trois points, troisième, deux points et quatrième, un point. Additionnez les points d'une ronde à l'autre. • Entre les rondes, prenez un moment pour demander aux participants comment ils peuvent mieux faire.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi cette activité serait-elle différente si le principe Fais preuve d'esprit sportif n'était pas appliqué? • Selon vous, en quoi cela aurait-il influé sur le plaisir que vous en avez tiré? Réponse à prévoir • « Lorsque certaines personnes ne suivent pas les règles, le jeu n'est pas aussi agréable pour les autres participants. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi ce en quoi vous croyez a-t-il influencé votre degré d'esprit sportif lors de l'activité? Réponse à prévoir • « En étant honnête, vous montrez clairement que vous valorisez l'esprit sportif. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés mobilisées aujourd'hui sont des éléments fondamentaux de l'activité physique? Et qu'entend-on par « fondamentaux »? Réponse à prévoir • « Les mouvements fondamentaux sont l'équivalent de l'alphabet pour la lecture et des chiffres pour les mathématiques. Vous devez les maîtriser pour aller plus loin. J'espère que vous aurez plaisir à les utiliser… comme à lire et à faire vos travaux en classe! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pour établir s'ils respectent les règles. Quand vous êtes témoin de comportements négatifs, interrompez le jeu et servez-vous d'exemples positifs pour tenir une discussion brève et constructive.
- Évaluation formative informelle : En tenant compte des réponses des participants à la question de littératie éthique ci-dessus, déterminez s'ils comprennent bien le lien entre leurs valeurs et l'esprit sportif.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants pour établir s'ils exécutent correctement les habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement, et fournissez-leur de la rétroaction en conséquence (voir l'annexe B).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Fais preuve d'esprit sportif et littératie éthique

- Modifiez le temps alloué à la discussion en début de séance.
- Permettez aux participants d'écrire ou de dessiner leurs réflexions sur l'esprit sportif et le fait d'être actif.

Littératie physique

- Modifiez les règles si elles sont trop complexes pour les participants (ex. : jouez avec seulement deux équipes par aire de jeu).

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Demandez aux étudiants de contribuer à un babillard sur l'esprit sportif. Demandez-leur de modifier l'activité en y intégrant d'autres habiletés liées aux fondements du mouvement qu'ils sont en train d'acquérir.

En classe

- Servez-vous de l'expérience vécue par les étudiants dans le cadre de cette activité pour alimenter une discussion sur le rôle de l'esprit sportif dans la formation du caractère. Demandez aux étudiants d'expliquer en quoi le fait de respecter les règles et de faire preuve d'esprit sportif peut contribuer à leur réussite scolaire et les aider à se sentir bien dans leur peau. Prévoyez un espace où les étudiants pourront créer un babillard consacré à l'esprit sportif.

Sport

- Servez-vous de cette activité pour consolider l'esprit d'équipe et pour lancer une discussion sur l'importance de respecter les règles.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉS RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Cônes mêlés	1re à 4e année	• Un cône par participant • Des gros autocollants pour écrire les noms • Un chronomètre	56–58
ACTIVITÉ 2 : Le grand nettoyage	1re à 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes) • « Déchets » (ex. : balles)	59–62
ACTIVITÉ 3 : Roche, papier, ciseaux, BOUGE	1re à 4e année	• Aucun	63–65
ACTIVITÉ 4 : Gare au sol!	1re à 4e année	• Divers objets à lancer (un par participant) : poches, ballons gonflables, ballons de plage, balles en mousse, balles de tennis • Évaluations de fin de séance et crayons • Remarque : Pour des apprenants au stade S'amuser grâce au sport, commencez avec de gros ballons ou des ballons gonflables.	66–68
ACTIVITÉ 5 : Les derniers seront les premiers	3e et 4e année	• Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)	69–71

ACTIVITÉ 1 : Cônes mêlés

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité de groupe qui fait appel à la communication, à l'agilité et à la coordination.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : • Comprendre comment le respect mutuel peut contribuer à une pratique fructueuse de l'activité physique. • Faire montre d'esprit d'équipe et d'un sens de la coopération tout au long de l'activité. • Démontrer leur capacité à observer et à communiquer en partageant et en apprenant avec leurs coéquipiers.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Se respecter et respecter autrui tout au long de l'activité.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Un cône par participant
- Des gros autocollants pour écrire les noms
- Un chronomètre

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le respect et la coopération. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Les participants identifient leur cône à l'aide d'un gros collant et placent le cône dans la pile. • Ils y prennent ensuite le cône d'un autre et, tout en le conservant (peu importe comment), ils forment un grand cercle en se tenant par la main. • Chacun repère le propriétaire du cône qu'il a en sa possession. • Les participants travaillent ensemble pour échanger les cônes un à la fois sans se lâcher les mains (ex. : en se tenant en équilibre sur une jambe et en utilisant leurs orteils pour lever les cônes et les amener à leur propriétaire). • L'objectif est de se concentrer sur l'agilité, l'équilibre et la coordination. • Si le cercle est brisé, il faut tout recommencer. Les participants doivent donc travailler ensemble et convenir d'un plan. • L'éducateur chronomètre l'activité. • Lorsque tous les propriétaires ont retrouvé leur cône, l'activité recommence, et on tente de faire plus vite.
Consolidation	***Principe Sport pur : Respecte les autres*** Exemples de questions à poser aux participants • Étais-tu à l'écoute des autres durant l'activité? Crois-tu que cela a facilité la collaboration? Réponse à prévoir • « Oui! Quand tu as aidé [nom] en tendant le bras pour qu'il s'y agrippe, tu lui as prouvé que tu le respectais et voulais l'aider. » • « Oui! En étant à l'écoute les uns des autres, vous avez fait preuve de respect, et facilité la réalisation de la tâche. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Qui t'a témoigné du respect durant l'activité, et qu'as-tu ressenti? Et toi, comment as-tu démontré ton respect aux autres? Réponse à prévoir • « J'ai vu des participants présenter leur bras à des pairs qui avaient besoin d'aide pour conserver leur équilibre. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Dans cette activité, le succès passait par l'équilibre, la résolution de problèmes et la coordination. As-tu trouvé ça difficile? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Vrai que cette activité sollicite plus l'équilibre et la coordination que l'agilité : l'agilité est la capacité de bouger rapidement et facilement. Cela dit, plus vous tenterez de réaliser la tâche rapidement, plus l'agilité aura son mot à dire. » • « J'ai adoré vous voir pivoter et changer de hauteur tout en tentant de conserver votre équilibre. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et donnez-leur de la rétroaction en relevant les moments où ils font preuve de respect, tant pour eux que pour les autres.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Entre les rondes, demandez aux participants quelles habiletés physiques les aident à atteindre leur objectif.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Dites aux participants de faire l'activité sans se parler. Demandez-leur en quoi cela influence le niveau de respect nécessaire pour réussir.

Littératie physique

→ Demandez aux participants de se tenir et de se déplacer sur un seul pied.

→ Si l'activité est trop difficile, formez de plus petits groupes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Plutôt qu'un cône, utilisez un objet lié à ce que vous enseignez à ce moment.

En classe

→ Invitez les étudiants à décrire par écrit leur expérience à la lumière du principe Respecte les autres.

Sport

→ Plutôt qu'un cône, utilisez un objet lié à votre sport.

ACTIVITÉ 2 : Le grand nettoyage

DESCRIPTION

Les participants sont divisés en deux groupes et tentent de débarrasser leur cour des « déchets » qui s'y trouvent.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : • Compétitionner tout en respectant l'adversaire. • Voir un acte de justice comme une preuve de respect. • Reconnaître que leurs émotions et difficultés, comme celles des autres, sont légitimes. • Comprendre l'importance de respecter leur environnement (ex. : se ramasser, ne pas endommager les lieux).
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Réfléchir à leurs valeurs à la lumière du principe *Respecte les autres*.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement (ex. : lancer, attraper). Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessus • Lancer par-dessous • Attraper au-dessus de la taille • Attraper sous la taille

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)
- « Déchets » (ex. : balles)

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure), divisée en deux zones

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur l'équité et la justice, ainsi que sur l'importance de respecter son environnement et son prochain. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Divisez les participants en deux équipes, en vous assurant qu'il y a une quantité égale de déchets (balles, etc.) de chaque côté de l'aire de jeu (dans chaque cour). • Au signal de l'éducateur, les participants tentent de faire passer leurs déchets du côté adverse. • Ils doivent démontrer leur maîtrise des lancers par-dessus et par-dessous, et *éviter* d'atteindre leurs opposants. • Si un participant attrape un déchet lancé dans sa zone, son équipe obtient un point boni à l'issue de la ronde. • Rappelez aux participants de se concentrer sur le développement des habiletés. Le défi est de réussir à aller vite, tout en conservant une bonne exécution. • La durée des rondes est de trois minutes. • Les équipes calculent leurs points à la fin de chaque ronde. Un point est décerné pour chaque déchet ramassé dans la cour de l'équipe adverse. • L'équipe qui gagne la ronde obtient deux points. • Additionnez les points.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Respecte les autres*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi le fait de fournir l'effort maximal est-il une marque de respect envers vos coéquipiers et vos adversaires? • Pourquoi est-ce important d'éviter d'atteindre l'adversaire? • Pourquoi devons-nous nettoyer l'aire de jeu quand nous avons terminé? Réponse à prévoir • « C'est vrai que fournir l'effort maximal est une marque de respect, car ça signifie que chacun contribue à l'atteinte de l'objectif et peut être fier de sa performance, peu importe le nombre de points qu'il inscrit. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi vos valeurs (ce en quoi vous croyez) ont-elles influencé votre comportement durant cette activité? Réponse à prévoir • « C'est vrai que si vous estimez l'honnêteté, vous êtes plus susceptible d'être respectueux. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • À quoi pensiez-vous quand vous travailliez sur les habiletés utilisées aujourd'hui? Réponse à prévoir • « Quand vous effectuez un lancer par-dessus, n'oubliez pas de prolonger votre mouvement jusqu'au côté opposé du bras lanceur (de l'arrière vers l'avant). » • « Pour attraper une balle, assurez-vous de bien la suivre des yeux et de bouger rapidement votre corps. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Évaluation informelle : Créez un document modèle et utilisez-le pour évaluer les participants en fonction des éléments suivants :

- Tente de débarrasser sa cour des déchets (en évitant d'atteindre l'adversaire).
- Réagit de manière respectueuse quand l'autre équipe connaît du succès.
- Réagit avec classe au succès de sa propre équipe.
- Est capable de discuter de la manière dont ses valeurs influencent sa capacité à respecter autrui.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation informelle : Créez un document modèle et utilisez-le pour évaluer la maîtrise des habiletés liées aux fondements du mouvement (ex. : lancer par-dessus, lancer par-dessous, attraper au-dessus de la taille, attraper sous la taille). Voir l'annexe B et l'annexe F.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

→ Selon le niveau de compréhension des participants, prenez plus ou moins de temps pour discuter des concepts de justice et de respect de l'environnement.

Littératie physique

→ Utilisez des objets plus légers (ex. : ballons gonflables) si les participants ont une maîtrise de l'attrapé de niveau débutant.

→ Selon le niveau de maîtrise du lancer, utilisez des objets de tailles et de poids variés.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Cette activité est une bonne manière d'évaluer les habiletés (lancer, attraper) en contexte de jeu.

En classe

→ Faites le lien à cette activité quand vous enseignerez le pointage cumulatif. Identifiez les chiffres pairs et impairs. Utilisez des objets comme chiffres pour illustrer les équations avec fractions.

Sport

→ Vous pourriez intégrer à cette activité les habiletés propres à votre sport. Par exemple, vous pourriez n'utiliser que des ballons de soccer comme déchets.

ACTIVITÉ 3 : Roche, papier, ciseaux, BOUGE

DESCRIPTION

Dans cette relecture dynamique du célèbre « Roche, papier, ciseaux », le participant perdant est invité à encourager son adversaire, quel que le soit le résultat du jeu.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : • Démontrer comment respecter l'adversaire, peu importe le résultat du jeu. • Faire montre de respect lors d'une activité physique (ex. : aider quelqu'un qui vient de chuter).
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Assumer la responsabilité de leurs gestes.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sauter

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

ACTIVITY INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait de perdre et gagner avec classe par respect pour l'adversaire. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Les participants se déplacent dans l'aire de jeu à l'aide des mouvements locomoteurs demandés par l'éducateur. • Formez des groupes de deux en donnant un numéro à chaque participant (ex. : dans un groupe de 24, donnez les numéros de 1 à 12 deux fois, dans un groupe de 16, donnez les nombres de 1 à 8 deux fois). Si les participants sont en nombre pair, l'éducateur peut jouer. • Au signal de l'éducateur, les participants s'adossent l'un contre l'autre et disent « Roche, papier, ciseaux, BOUGE », puis exécutent un mouvement *sans* se regarder. Ils regardent ensuite par-dessus leur épaule pour voir quelle pose l'autre a choisie. • Roche (poing fermé) = Courir sur place • Papier (main à plat) = Tenir en équilibre sur un pied • Ciseaux (index et majeur en position de « ciseaux ») = sauter • La roche l'emporte sur les ciseaux, le papier sur la roche, et les ciseaux sur le papier. • Si les participants ont le même mouvement, ils recommencent. • Ils disputent un trois de cinq. • Le gagnant continue de se déplacer en cherchant son prochain adversaire. Le participant qui perd la ronde va se placer à la fin de la file. • Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste que deux participants. Le reste du groupe les encourage et fait les mêmes mouvements que la personne qui se trouve à l'avant de leur file. • Celui qui gagne trois rondes sur cinq l'emporte. • Jouez plusieurs rondes.
Consolidation	***Principe Sport pur : Respecte les autres*** Exemples de questions à poser aux participants • Qu'avez-vous ressenti en voyant tout le monde s'encourager? • Pouvez-vous encourager quelqu'un qui vous a vaincu? Réponse à prévoir • « J'ai remarqué que le respect des autres t'a permis de rire et de t'amuser même après avoir été éliminé. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comme crois-tu avoir agi durant l'activité? Donne un exemple. Réponse à prévoir • « Oui! Même si vous avez été éliminé, vous avez respecté et encouragé votre adversaire! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pouvez-vous utiliser ces mouvements pendant la récréation ou à la maison? Réponse à prévoir • « Très juste! Vous pourriez aisément jouer à ce jeu pendant la récréation ou intégrer quelques-uns des mouvements à d'autres jeux. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Évaluation informelle : Demandez aux participants à quels autres moments de leur quotidien ils gagneraient à démontrer du respect et une attitude positive, même s'ils sont un peu déçus.
- Évaluation informelle : Demandez aux participants de vous parler d'une fois où, après avoir fait quelque chose de gênant, ils ont décidé d'assumer la responsabilité de leurs actes et d'en faire part à quelqu'un?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation informelle : Créez un document modèle et utilisez-le pour évaluer la maîtrise des habiletés liées aux fondements du mouvement (ex. : courir, sauter, tenir en équilibre). Voir l'annexe B et l'annexe F.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Prévoyez une ronde durant laquelle les joueurs éliminés ne suivent pas les gagnants en les encourageant. Demandez aux participants en quoi cela a modifié leur expérience.

Littératie physique

- Modifiez les poses associées à « Roche, papier, ciseaux » en fonction des habiletés mobilisées.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Créez un babillard consacré au principe Respecte les autres dans votre classe et invitez les étudiants à y afficher des exemples de comportements respectueux.

En classe

- Créez un babillard consacré au principe Respecte les autres dans votre classe et invitez les étudiants à y afficher des exemples de comportements respectueux.

Sport

- À la fin de chaque séance d'entraînement ou événement sportif, saluez un participant qui a fait honneur au principe Respecte les autres. Vous pourriez même lui donner une petite récompense (ex. : lui permettre de garder pendant une semaine la mascotte en peluche de l'équipe).

Loisirs

- Adaptez les mouvements à l'activité pratiquée.

ACTIVITÉ 4 : Gare au sol!

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité axée sur le lancer et l'attrapé qui fait une grande place au travail d'équipe. Le succès du groupe repose sur l'effort de chacun.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : • Démontrer comment collaborer à la réalisation d'une tâche. • Faire montre d'esprit d'équipe et d'un sens de la coopération lorsque l'on s'exerce à quelque chose ou que l'on pratique une activité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les résultats possibles de diverses options et leurs répercussions à la lumière du principe Respecte les autres.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessous • Attrapé par-dessus

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Divers objets à lancer (un par participant) : poches, ballons gonflables, ballons de plage, balles en mousse, balles de tennis
- → Évaluations de fin de séance et crayons
- → Remarque : Pour des participant au stade S'amuser grâce au sport, commencez avec de gros ballons ou des ballons gonflables.

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur la communication efficace et respectueuse, qui augmente les chances d'accomplir une tâche. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Dans un vaste espace, les participants forment des équipes de trois. • Au départ, chacun dispose d'un ballon. • Au signal, ils doivent tous le lancer par-dessous aussi haut qu'ils le peuvent. • Tous les ballons doivent être attrapés par un membre de l'équipe différent. • L'objectif est qu'aucun ballon ne touche le sol. • Les participants doivent faire attention de ne pas heurter les autres. • Lorsque c'est réussi, les équipes peuvent fusionner et recommencer, toujours avec le même objectif. • Entre chaque tentative, discutez stratégie avec les participants.
Consolidation	***Principe Sport pur : Respecte les autres*** Exemples de questions à poser aux participants • Dans cette activité, tout le monde a un rôle à jouer. Quand nous pratiquons un sport ou une autre activité, pourquoi est-il important de respecter chaque membre du groupe? • Pourquoi gagnons-nous à confier un rôle différent à chacun? Si tout le monde jouait le même rôle, le résultat serait-il le même? • Croyez-vous qu'il est utile d'avoir différents points de vue sur la manière d'accomplir une tâche? Réponse à prévoir • « Il est essentiel que chacun sente qu'il a sa place. Pendant la récréation ou à la maison, réfléchissez à des variantes du jeu qui permettraient d'inclure tout le monde. Rien de tel pour que tous progressent plus rapidement. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Le groupe réussira-t-il aussi bien si un ou plusieurs participants refusent d'essayer? Réponse à prévoir • « C'est vraiment important que chacun fasse de son mieux et songe à l'influence que peuvent avoir ses décisions sur la réussite collective. Et avoir besoin d'objets plus gros et plus légers pour réussir est tout à fait acceptable. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles sont les composantes du lancer par-dessous et de l'attrapé au-dessus de la taille? • Avez-vous eu du mal à réaliser un attrapé si haut dans les airs? En quoi cette habileté peut-elle vous servir au quotidien ou dans d'autres activités? Réponse à prévoir • « Très heureux que vous ayez pensé à vous tenir face à la cible en lançant, et à amortir le ballon en l'attrapant. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes :
- Comment avez-vous démontré aux membres du groupe que vous les respectiez pendant cette activité?
- De quelles autres façons pouvez-vous faire montre de respect au quotidien?
- Qu'auriez-vous ressenti si vous ou les membres de votre groupe aviez choisi de ne pas essayer, aujourd'hui?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser la question suivante : Si vous appreniez à quelqu'un comment attraper correctement un ballon au-dessus de la taille, que lui diriez-vous?

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Si vous constatez que les participants manquent de respect, interrompez l'activité et rappelez-leur qu'ils doivent communiquer en tout temps de manière respectueuse, même lorsque l'activité se corse.
- Si les participants sont incapables de vous faire part des répercussions possibles d'un manque d'effort de la part de certains membres du groupe, posez-leur des questions d'approfondissement pour les aider à saisir qu'un tel comportement a bel et bien des conséquences.

Littératie physique

- Utiliser des objets plus petits et plus lourds si les participants maîtrisent bien l'attrapé au-dessus de la taille, et des objets plus gros et plus mous s'ils en sont au niveau débutant.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Listez d'autres activités que vous pourriez faire avec vos étudiants, et invitez-les à proposer des façons d'en modifier les règles afin que chacun joue un rôle précis.

En classe

- Servez-vous de cette activité avant un travail d'équipe afin d'illustrer que chacun doit contribuer au groupe, et qu'il faut accueillir les idées et l'apport de tous.

Sport

- Cette activité pourrait servir à consolider l'esprit d'équipe en début de saison.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 5 : Les derniers seront les premiers

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité axée sur la coopération lors de laquelle les participants doivent travailler de concert tout en se déplaçant et en démontrant diverses habiletés liées aux fondements du mouvement.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

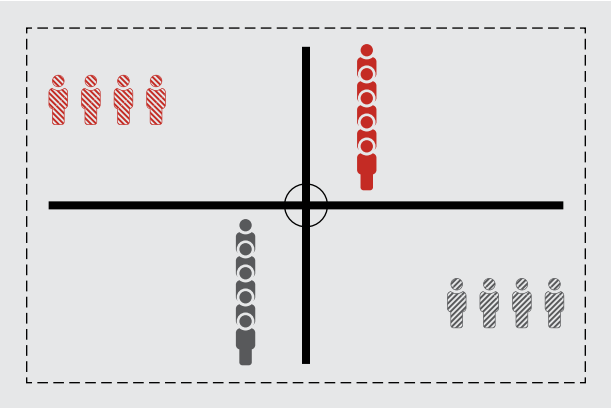
Sport pur : Respecte les autres	Ce que feront les participants : • Comprendre comme le respect d'autrui peut aider un groupe à mieux faire ou à atteindre un objectif. • Faire montre de respect lors d'une activité physique (ex. : aider quelqu'un qui vient de chuter).
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Recueillir et évaluer l'information concernant les comportements respectueux.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Utiliser diverses composantes des habiletés liées aux fondements du mouvement. • Comprendre en quoi le fait de se dépasser peut contribuer à l'acquisition d'habiletés. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Sautiller • Bondir • Courir • Dribler (avec les pieds ou les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Marqueurs de lignes de démarcation (ex. : cônes, lignes peintes)

AIRE DE JEU

→ Voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le respect et la coopération. Demandez aux participants comment ils peuvent recueillir de l'information leur permettant de déterminer s'ils font montre de respect. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants, en équipe de quatre ou cinq, se placent dans une zone désignée les uns en face des autres (voir le diagramme). Au signal de l'éducateur, chaque file se déplace dans la zone en sautillant, en bondissant, en courant ou en driblant, et tâche d'éviter les autres groupes. • Les participants ne doivent pas se toucher ni sortir de la zone désignée. • Au signal de l'éducateur (ex. : « Go! »), le participant en bout de file en prend la tête. • La file continue de se déplacer. • Les participants se déplacent en exécutant de la bonne manière le mouvement requis. • Ils font des choix en gardant à l'esprit le principe Respecte les autres (ex. : attendre leur tour pour aller à l'avant de la file, respecter l'espace des autres).
Consolidation	***Principe Sport pur : Respecte les autres*** Exemples de questions à poser aux participants • Les participants ont-ils tous fait montre de politesse pendant l'activité? • Quand vous êtes poli, croyez-vous que vous embellissez la journée de votre prochain? • Comment les gens réagissent-ils quand vous êtes poli? Et quand vous ne l'êtes pas? • Est-ce plus agréable de travailler avec une personne polie? Est-ce que ça rend la tâche plus facile à accomplir? Réponse à prévoir • « J'ai beaucoup aimé vous voir préserver l'espace vital de chacun tout en collaborant à la réalisation de la tâche. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Croyez-vous que le groupe s'est comporté de façon respectueuse? Expliquez votre réponse en donnant des exemples de choses que vous avez vues ou entendues. Réponse à prévoir • « J'ai moi aussi entendu des mots d'encouragement. C'est assurément un signe de respect au sein d'un groupe. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quels mouvements exécutés durant l'activité pourraient vous servir dans d'autres activités physiques? • Cette activité vous a-t-elle permis de parfaire votre maîtrise de certaines habiletés? Si oui, comment vous êtes-vous senti? Réponse à prévoir • « Quand vous bondissez, assurez-vous de bien plier les genoux au moment de toucher le sol. » • « Quand vous bougez et changez de direction rapidement, vous devez ralentir si vous sentez que vous perdez le contrôle ou vous rapprochez trop de quelqu'un. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants comment eux ou leurs pairs ont démontré le principe *Respecte les autres*. Ils pourraient par exemple dire qu'ils ont essayé de ne pas faire tomber leurs coéquipiers, ou qu'ils ont écouté et mis à l'essai les idées de tout le monde.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et commentez leur maîtrise des diverses composantes des habiletés. Par exemple, s'ils sautillent sans porter vers l'avant le bras et le pied opposés, rappelez-leur de le faire. Voir l'annexe B et l'annexe F.
- Évaluation formative informelle : Demandez aux participants quelles habiletés sont mobilisées durant cette activité. Guidez-les vers les réponses attendues : se concentrer sur la bonne forme des mouvements et réagir aux mouvements des autres, par exemple.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Respecte les autres et littératie éthique

- Permettez aux participants de dessiner des exemples du principe Respecte les autres dans le cadre d'une activité physique Sport pur, ou de les partager avec le groupe.

Littératie physique

- Demandez aux participants d'augmenter ou de ralentir la cadence, selon leur succès.
- Mettez au défi les groupes qui perfectionnent leurs habiletés locomotrices de dribler avec leurs mains ou leurs pieds lorsqu'ils sont en mouvement.
- Si l'activité est trop facile pour un groupe donné, réduisez l'aire de jeu afin que les participants doivent faire plus attention pour ne pas entrer en contact avec leurs pairs.
- Augmentez au contraire l'aire de jeu si les participants sont incapables de s'éviter.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Créez une carte de pointage. Inscrivez-y les habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement. Refaites périodiquement cette activité pour mesurer les progrès et le niveau de maîtrise des participants. Vous pourrez ajuster votre enseignement en conséquence.

En classe

- Créez une carte de pointage. Inscrivez-y les habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement. Vous pourriez par ailleurs y intégrer le contenu vu en classe. Par exemple, demandez à la personne passant de l'arrière à l'avant de la file d'épeler un mot ou de répondre à une question liée à une des matières principales.

Sport

- Vous pourriez intégrer à cette activité les habiletés propres à votre sport. Par exemple, les participants pourraient dribler avec un ballon de soccer ou de basketball, ou manier une balle avec un bâton de hockey sur gazon.

Loisirs

- Demandez aux participants de votre programme d'activité physique ou de votre camp d'été des suggestions de modifications à l'activité.

ACTITIVÉS AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport. Conserve une attitude positive tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur.

APERÇU DES ACTIVITÉS

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Tague raton	1re à 4e année	• Long bas, drapeau ou foulard (un par groupe de trois) • Évaluations de fin de séance et crayons	74–76
ACTIVITÉ 2 : La souris et le fromage	1re à 4e année	• Petites nouilles de piscine	77–79
ACTIVITÉ 3 : Tague des lignes	1re à 4e année	• Un ou deux dossards	80–83
ACTIVITÉ 4 : Course à obstacles	1re à 4e année	• Matériel pour une course par obstacles : tapis d'exercices, tremplins, corde ou mur d'escalade, cerceaux, chaises, cordes à sauter, etc.	84–87
ACTIVITÉ 5 : Le lancer du poulet (ou de tout autre objet que vous choisirez)	3e et 4e année	• Objets à lancer – ex. : poulet de plastique, poche, balle de mousse (un par groupe de six) • Évaluations de fin de séance et crayons	88–91

ACTIVITÉ 1 : Tague raton

DESCRIPTION

Il s'agit d'une version de la tague axée sur le travail d'équipe, et fonctionnant selon un système de pointage. Contrairement à la tague traditionnelle, les groupes ne sont pas éliminés une fois tagués : c'est plutôt l'équipe taguée qui marque un point. Le groupe qui récolte le moins de points remporte la partie.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : • Comprendre à quel point l'activité physique peut être amusante. • Comprendre l'influence du plaisir et de l'amitié sur leur santé sociale. • Comprendre à quel point l'activité physique peut être amusante, peu importe si on gagne ou on perd.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Prendre des décisions éclairées qui concordent avec leurs valeurs et avec le principe *Amuse-toi*.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Agilité, équilibre, coordination et vitesse • Esquiver

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Long bas, drapeau ou foulard (un par groupe de trois)
- → Évaluations de fin de séance et crayons

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le respect et la coopération. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Formez des groupes de trois participants. Chaque groupe est un raton. • Les ratons (groupes de trois) forment une chaîne. Le participant qui se trouve à l'avant ne tient personne; les deux autres tiennent les épaules de la personne qui est devant eux. • Le dernier joueur du groupe glisse dans son short un drapeau (ou un long bas, un foulard) représentant la queue du raton, en s'assurant qu'il dépasse et n'est pas caché par son chandail. • Chaque groupe tente de voler le drapeau des autres sans briser la chaîne. Un raton qui perd sa queue doit la remettre immédiatement et récolte un point. • L'ordre du groupe qui s'est fait voler le drapeau change : la personne derrière prend la tête, celle qui est devant se retrouve au milieu et celle du milieu va derrière et porte le drapeau. • Si un groupe se sépare, ses membres doivent aller sur le côté du terrain et faire cinq sauts avec écart pour redonner son énergie au raton. • Faites des rondes de cinq minutes. • Additionnez les points d'une ronde à l'autre.
Consolidation	***Principe Sport pur : Amuse-toi*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi est-ce important de trouver des moyens de rendre le sport et l'activité physique amusants? • Qu'est-ce qui, pour vous, rend l'activité physique agréable ou déplaisante? Est-ce que le plaisir que vous en tirez ne tient qu'à la victoire? Réponse à prévoir • « En effet, si le sport et l'activité physique nous procurent du plaisir, nous sommes beaucoup plus enclins à les pratiquer. Être actifs nous aide à être en santé de bien des façons! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En jouant à ce jeu, comment peut-on montrer que l'on veut que tout le monde s'amuse? Réponse à prévoir • « Quand vous êtes tagués, soyez aimables envers l'adversaire plutôt que de vous mettre en colère. C'est une belle façon de faire preuve de gentillesse, une valeur que vous estimez. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quels autres jeux, sports ou activités physiques mobilisent les mêmes habiletés qu'aujourd'hui? Réponse à prévoir • « Exact! L'esquive est souvent utilisée sur les terrains de jeu et dans plusieurs sports. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour susciter des réflexions sur les affirmations suivantes :

- Ce jeu était amusant parce que…
- Il pourrait l'être encore plus si nous…
- J'aime pratiquer l'activité physique avec mes amis. Par exemple…
- La valeur que j'ai démontrée aujourd'hui et qui a contribué à faire passer le plaisir avant tout est…

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Entre les rondes, prenez le temps de demander aux participants quelles habiletés liées aux fondements du mouvement ils exécutent (agilité, équilibre, coordination, vitesse et esquive). Demandez-leur comment ils pourraient parfaire leur maîtrise de celles-ci s'ils jouent de nouveau à la tague raton.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Les participants peuvent compléter l'évaluation de fin de séance de vive voix, avec un pair.

→ Ils peuvent également faire un dessin pour illustrer le plaisir qu'ils ont tiré de l'activité.

Littératie physique

→ Demandez aux participants de faire l'activité en bondissant ou en sautant.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Si vous enseignez la raquette ou le patinage, ce jeu pourrait avoir lieu sur la neige ou la glace.

En classe

→ Les étudiants peuvent alimenter un babillard en y ajoutant des images d'eux s'amusant avec des amis lors d'une activité physique.

Sport

→ Vous pouvez adapter l'activité à votre sport. Par exemple, si vous êtes entraîneur de baseball ou de softball, vous pourriez demander aux ratons de protéger certains buts. L'objectif serait alors de se déplacer en tentant de taguer les buts adverses.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 2 : La souris et le fromage

DESCRIPTION

Il s'agit d'une variante amusante du jeu de tague, au rythme rapide, qui repose sur la collaboration et la communication.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : • Mettre l'accent sur l'apprentissage et le plaisir. • Afficher une attitude positive.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Expliquer en quoi les décisions prises pendant l'activité reflètent le principe Amuse-toi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur maîtrise du déplacement latéral en contexte de jeu. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Se déplacer latéralement

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Petites nouilles de piscine

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait d'avoir du plaisir tout en apprenant à se déplacer efficacement et à collaborer. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants forment des cercles de cinq à six personnes. • Tournés vers l'intérieur du cercle, ils se tiennent en retenant chacun l'extrémité d'une nouille de piscine. • Un joueur demeure à l'extérieur du cercle : c'est la souris. • Le joueur désigné pour être le fromage reste dans le cercle. • Le cercle doit se déplacer latéralement, vers la gauche et la droite, de manière à empêcher la souris de toucher le dos du fromage. Les participants doivent demeurer unis par les nouilles de piscine. • Si la souris attrape le fromage, de nouveaux participants deviennent la souris et le fromage.
Consolidation	***Principe Sport pur : Amuse-toi*** Exemples de questions à poser aux participants • Cette activité est-elle plus ou moins amusante que la tague traditionnelle? Pourquoi? • Vous aimez découvrir quelque chose de nouveau? Réponse à prévoir • « Vous avez raison : le plaisir est beaucoup plus grand, probablement parce que nous collaborons et découvrons quelque chose de nouveau. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment avez-vous choisi d'illustrer le principe Amuse-toi durant l'activité? Réponse à prévoir • « J'étais fier de voir des participants qui n'arrivaient pas à taguer le fromage persévérer, rire et continuer d'avoir du plaisir. Quand nos décisions sont axées sur le plaisir, nous voulons tous continuer de jouer, et tout le monde s'améliore! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quels autres jeux, sports ou activités physiques exigent des déplacements latéraux? Réponse à prévoir • « Le déplacement latéral est parfois utilisé au basketball. C'est aussi une habileté très utile lorsqu'on monte ou descend une pente abrupte en raquettes. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Interrompez l'activité quand les participants rient et sourient, surtout si cela survient même si l'un d'eux n'a pas réussi à taguer le fromage. Demandez-leur de partager ce qu'ils aiment de ce jeu, en leur rappelant que l'activité physique doit être plaisante!

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants exécuter leurs déplacements latéraux, et offrez-leur de la rétroaction. Voir l'annexe B.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Interrompez l'activité si les participants ne démontrent pas une attitude positive. Discutez avec eux de leurs actions et de leur attitude, et demandez-leur comment ils peuvent contribuer à appliquer le principe Amuse-toi.

Littératie physique

→ En fonction de leur niveau de maîtrise, invitez les participants à se déplacer plus lentement ou plus rapidement.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Il s'agit aussi d'une bonne activité lorsque vous enseignez une position défensive ou la communication efficace vers la fin du stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme par le sport et l'activité physique.

En classe

→ Utilisez cette activité pour présenter un projet qui exigera beaucoup de collaboration : elle peut alimenter une discussion sur le fait d'avoir du plaisir tout en travaillant collectivement à l'atteinte d'un objectif.

Sport

→ Vous pouvez adapter l'activité à votre sport. Par exemple, elle pourrait se dérouler sur patins.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 3 : Tague des lignes

DESCRIPTION

Inspirée par le jeu vidéo Pac-Man, cette version modifiée du jeu de tague mobilise d'autres habiletés locomotrices.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : • Mettre l'accent sur l'apprentissage et le plaisir. • Afficher une attitude positive.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Démontrer un comportement digne des valeurs associées au principe Amuse-toi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur maîtrise des habiletés locomotrices liées aux fondements du mouvement qui sont mobilisées. Diverses habiletés locomotrices : • Sautiller • Courir • Marcher • Galoper • Glisser • Se déplacer latéralement • Bondir • Sauter Diverses habiletés liées aux fondements du mouvement : • Avion • Cigogne • Arbre

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ 1–2 dossards

AIRE DE JEU

→ Gymnase ou terrain de tennis intérieur/extérieur.

→ Tout endroit avec des lignes peintes comme démarcations.

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait d'avoir du plaisir tout en apprenant et en affichant une attitude positive. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Un ou deux participants sont sélectionnés pour jouer le rôle de Pac-Man et portent un dossard. • Le nombre de Pac-Man dépend de la taille du groupe et de l'aire de jeu. • L'objectif est d'éviter d'être tagué par Pac-Man. • Les participants doivent se déplacer uniquement le long des lignes. • Il est interdit de sauter d'une ligne à l'autre, et il faut exécuter les mouvements locomoteurs commandés par l'éducateur. • Sitôt qu'il est tagué, un joueur doit sur-le-champ adopter une posture axée sur l'équilibre (faire l'avion, la cigogne ou l'arbre) : il devient alors un obstacle. Seuls les Pac-Man peuvent ignorer ces obstacles : les autres participants doivent changer de direction. • Si un participant est tagué et n'a nulle part où aller, il doit aussi adopter une posture axée sur l'équilibre. • Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un ou deux participants ou que tous aient été tagués. • Rappelez aux joueurs qu'ils ne doivent pas sacrifier la bonne forme des mouvements pour gagner en vitesse.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Amuse-toi*** Exemples de questions à poser aux participants • Cette activité est en fait un jeu vidéo populaire transformé en activité dynamique. Quels plaisirs absents des jeux vidéo peut-on tirer des jeux sociaux et actifs (ex. : poignées de main, rires, encouragements mutuels, tapes dans les mains, sourires)? Réponse à prévoir • « Bien d'accord : c'est beaucoup plus amusant de jouer avec d'autres personnes et de bouger. Je suis toujours plus heureux quand je cours avec mes amis, me balade avec eux dans la nature ou fais du vélo avec mes voisins. Il ne faut jamais oublier ce plaisir, car il nous incite à faire des choix positifs et sains. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Aujourd'hui, en quoi votre comportement reflétait-il vos valeurs (ce en quoi vous croyez)? • Était-il digne du principe Amuse-toi? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Quand nous admettons que nous avons été tagués et continuons de nous concentrer sur le plaisir de jouer plutôt que de céder à la tentation de tricher (et d'ainsi empêcher tout le monde de s'amuser), nous faisons preuve d'honnêteté, et être honnête, c'est agir selon le principe Amuse-toi. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Que ce soit après l'école, la fin de semaine ou durant l'été, quelles autres activités praticables à la maison peuvent favoriser un mode de vie actif plus qu'un jeu vidéo? Réponse à prévoir • « J'adore ces idées! On peut aussi ajouter la corde à sauter à cette liste. C'est une excellente option, car elle n'est pas dispendieuse, s'utilise à l'intérieur comme à l'extérieur et se pratique en toute saison! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Interrompez l'activité quand les participants rient et sourient. Invitez-les à expliquer à un pair ce qu'ils aiment de ce jeu. Demandez-leur si quelque chose leur déplaît, et invitez-les à s'échanger des suggestions sur la manière de rendre le tout plus agréable. Demandez-leur de penser à une de leurs valeurs qui favorise le principe Amuse-toi, puis de se comporter conformément à celle-ci.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative officielle : Créez un document modèle recensant les habiletés liées aux fondements du mouvement mobilisées dans le cadre de cette activité (locomotion, équilibre/stabilité), et utilisez-le pour consigner le niveau de maîtrise de chaque participant (voir l'annexe B et l'annexe F).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Demandez aux participants tagués de devenir Pac-Man plutôt qu'obstacles, puis déterminez avec eux si le jeu est plus ou moins agréable ainsi.
- Invitez les à donner des exemples de valeurs qui favorisent le principe Amuse-toi, pour aider ceux qui ont du mal à en identifier.

Littératie physique

- En fonction de votre évaluation de leur niveau de maîtrise, invitez les participants à exécuter des mouvements (locomotion, équilibre/stabilité) plus simples ou plus complexes.
- Permettez à certains participants devenus obstacles de taguer.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- S'il n'y a pas de lignes de démarcation dans votre gymnase, vous pouvez créer une aire de jeu en dessinant des lignes à la craie sur une surface d'asphalte.

En classe

- Demandez aux étudiants de faire des recherches sur le temps moyen que passent les enfants de leur âge devant un écran, puis utilisez l'apprentissage par projets pour trouver des solutions à même de faire décroître ces chiffres élevés.

Sport

- Vous pouvez adapter l'activité à votre sport. Par exemple, les participants pourraient chausser les patins, dribler avec les mains ou les pieds ou maintenir dans les airs, avec une raquette ou un bâton, une balle de tennis ou de hockey.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 4 : Course à obstacles

DESCRIPTION

Il s'agit d'une course à obstacles axée sur les participants, qui conçoivent eux-mêmes le tracé.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : • Mettre l'accent sur l'apprentissage et le plaisir. • Afficher une attitude positive. • Identifier les avantages d'une attitude positive. • Comprendre l'influence du plaisir et de l'amitié sur leur santé sociale. • Explorer plusieurs sports potentiellement amusants, plutôt qu'un seul.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les résultats possibles de diverses options et leurs répercussions à la lumière du principe Amuse-toi.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Atterrir • Bondir • Sauter

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Matériel pour une course par obstacles : tapis d'exercices, tremplins, corde ou mur d'escalade, cerceaux, chaises, cordes à sauter, etc.

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter. • Fournissez un matériel varié aux participants, et discutez avec eux de points de sécurité importants.
Activer	• Formez quatre groupes. • Fournissez à chacun de l'équipement et un espace, et demandez-lui de concevoir une course à obstacles qui sollicitera obligatoirement certaines habiletés liées aux fondements du mouvement (que vous aurez choisies). • L'éducateur donne un exemple de course à obstacles. • Les groupes créent leur propre parcours, après avoir reçu l'approbation de l'éducateur. • Ils font ensuite celui des autres. • Les groupes donnent des suggestions pour modifier les parcours afin de les rendre plus agréables. Ils apportent les modifications, puis font les parcours de nouveau. • Poursuivez ainsi aussi longtemps que le temps vous le permet.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Amuse-toi*** Exemples de questions à poser aux participants • Le fait de contribuer à créer le parcours a-t-il rendu l'activité plus amusante? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Dans le gymnase comme en classe, il est très important que vous vous exprimiez à propos de ce que vous souhaitez apprendre et du mode d'apprentissage que vous préférez. Vous avez des suggestions qui pourraient rendre une activité plus agréable? Elles sont les bienvenues! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi les choix que tu fais en concevant cette course à obstacles peuvent-ils rendre l'activité plus amusante? Moins amusante? Réponse à prévoir • « Si certains membres du groupe sont irrespectueux pendant le processus de conception ou si vous perdez votre temps à vous disputer, c'est vrai que vous vous éloignerez du principe Amuse-toi. Au contraire, si chacun peut exprimer ses idées et si tous collaborent à la création d'un parcours créatif et plaisant, vous rendrez les choses plus amusantes. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Les commentaires reçus ont-ils rendu l'activité moins agréable, ou ont-ils plutôt augmenté ton plaisir tout en t'aidant à t'améliorer? Réponse à prévoir • « C'est vrai que, même si nous ne voulons jamais donner à quelqu'un le sentiment qu'il n'est pas bon, nous avons le devoir d'aider nos coéquipiers à réaliser leur plein potentiel! N'oubliez pas de leur donner des suggestions sur un ton amical, afin qu'ils vous sachent bien intentionné. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : À la fin de la séance, demandez aux participants ce qui a rendu l'activité agréable. Demandez-leur également si le fait d'avoir pensé aux répercussions possibles de diverses options avant de concevoir leurs parcours les a aidés à intégrer le principe Amuse-toi. Amenez-les à parler de la collaboration entre amis. Faites des liens avec leurs travaux scolaires, leurs expériences sportives ou les contributions qu'ils apportent à la maison.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

- Posez d'autres questions d'approfondissement si certaines parties du cours déplaisent aux participants et rappelez-leur qu'ils se doivent d'essayer certaines activités avant de décider s'ils veulent ou non y participer.
- Posez des questions d'approfondissement si les participants sont incapables d'établir le lien entre le plaisir tiré de l'activité et le fait qu'ils ont participé à la création du parcours. Invitez les participants à penser aux répercussions de leurs choix : dans quelle mesure pouvoir mettre en œuvre leurs propres idées a contribué à ce plaisir?

Littératie physique

- En fonction du niveau de maîtrise des participants, variez les habiletés à exécuter durant la course.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- L'éducateur conçoit la course à obstacles.

En classe

- Modifiez l'activité de manière à vous assurer que chacun contribue à un aspect de la course, puis servez-vous de cette expérience pour animer une discussion sur la collaboration. Abordez le fait que le travail d'équipe doit être agréable et mobiliser tous les membres du groupe en leur permettant d'exprimer leur créativité.

Sport

- Vous pouvez adapter l'activité à votre sport. Il pourrait donc y avoir moins de matériel, et plus de mouvements propres à votre discipline.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 5 : Le lancer du poulet (ou de tout autre objet)

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité de groupe amusante, à durée variable, qui fait appel au lancer par-dessus et à différents mouvements locomoteurs.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

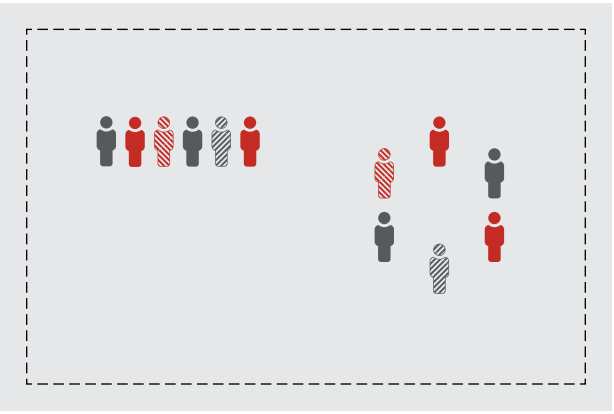
Sport pur : Amuse-toi	Ce que feront les participants : • Comprendre l'influence du plaisir et de l'amitié sur leur santé sociale. • Participer à une compétition officielle, sans compter les points.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Recueillir et évaluer de l'information pour déterminer si le principe Amuse-toi est respecté.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Diverses habiletés locomotrices : • Courir • Bondir • Sauter • Lancer par-dessus

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Objets à lancer – ex. : poulet de plastique, poche, balle de mousse (un par groupe de six)
- → Évaluations de fin de séance et crayons

AIRE DE JEU

- → Voir le diagramme — — — ⟶



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion portant sur la compétition par équipes et sur ce qui la rend agréable (ex. : tirer plaisir du fait de faire de son mieux, travailler collectivement à l'atteinte d'un objectif). • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Le nombre d'aires de jeu dépend du nombre de participants. Les instructions qui suivent ont été créées pour un groupe de six personnes; s'il y a plus de participants, on peut mener plus d'une partie à la fois. • Formez deux équipes de six. Placez les participants comme indiqué sur le diagramme. • Les joueurs d'une équipe forment une file. • Ceux de l'autre équipe forment un cercle (un nid), les joueurs se tenant par les épaules. • Le dernier joueur de l'équipe en file a le poulet en plastique (ou un autre objet), qu'il fait passer vers l'avant par-dessus sa tête. La personne suivante le fait passer entre ses jambes. Ce jeu de passes en alternance se poursuit jusqu'à ce que le poulet soit remis à la personne en tête de file. • Pendant ce temps, l'équipe en cercle désigne un joueur qui doit courir le plus vite possible autour du nid; chaque tour réalisé vaut un point. • Quand le poulet arrive en tête de file, la personne qui le reçoit crie « Je lance le poulet! » et effectue un lancer par-dessus pour l'envoyer aussi loin que possible de l'autre équipe. La personne qui tourne autour du nid s'arrête de courir dès que le poulet est lancé. • Celle-ci rompt son nid et fonce vers le poulet, forme une file et commence à le faire circuler selon la même séquence par-dessus la tête/entre les jambes. • L'équipe qui a lancé le poulet forme un nid à son tour et marque un point chaque fois que le joueur désigné effectue le tour du cercle. • Additionnez les points. • Continuez de jouer jusqu'à ce qu'un pointage prédéterminé soit atteint.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Amuse-toi*** Exemples de questions à poser aux participants • Vous est-il arrivé de pratiquer une activité physique désagréable? Si oui, laquelle? • Comment pourriez-vous rendre de telles activités plus amusantes? Réponse à prévoir • « Oui, il plus amusant de jouer avec ses amis que de ranger sa chambre. Mais je fais jouer de la musique pour rendre ça plus agréable. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Qu'est-ce que qui peut vous indiquer si le principe Amuse-toi a été suivi durant l'activité? Réponse à prévoir • « Vous pouvez observer les comportements de vos coéquipiers et de vos adversaires. On gagne aussi à être attentif à ce qui est dit et au ton sur lequel c'est dit. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Choisissez un partenaire. Pouvez-vous à tour de rôle jouer le rôle de l'entraîneur et enseigner à l'autre comment lancer par-dessus? Réponse à prévoir • « Vous avez bien raison d'insister sur l'importance du transfert de poids quand votre bras passe de l'arrière vers l'avant. Il est aussi essentiel de bien prolonger le mouvement. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour susciter des réflexions sur les affirmations suivantes :

- Nommez les aspects de ce jeu qui vous plaisent.
- Décrivez comment vous vous êtes senti après coup.
- Si quelqu'un vous demandait comment le principe Amuse-toi est démontré dans ce jeu, que lui répondriez-vous?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Amuse-toi et littératie éthique

→ Les participants peuvent compléter l'évaluation de fin de séance de vive voix, avec un pair.

Littératie physique

→ Les participants peuvent utiliser d'autres habiletés locomotrices lorsqu'ils forment un nid. Selon le niveau de maîtrise des participants, vous pouvez leur demander d'exécuter des habiletés locomotrices plus simples ou plus complexes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Si vous enseignez la raquette ou le patinage, ce jeu pourrait avoir lieu sur la neige ou la glace.

En classe

→ Trouvez des moyens de rendre plus amusantes des tâches souvent jugées ennuyantes. Pensez notamment à miser sur le soutien entre amis.

Sport

→ Vous pouvez adapter l'activité à votre sport. Par exemple, si vous êtes entraîneur de soccer, les joueurs pourraient utiliser la remise en jeu pour envoyer le ballon le plus loin possible, puis dribler avec les pieds d'un bout à l'autre de la file plutôt que de recourir à la séquence par-dessus la tête/entre les jambes.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉS GARDE UNE BONNE SANTÉ

Place ta santé physique et mentale au-dessus de toute autre considération – évite les activités non sécuritaires. Respecte ton corps et tiens-toi en forme.

APERÇU

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Le cœur au bingo	1re à 4e année	• Une carte de bingo (voir ci-dessous). • De jetons de bingo	94–97
ACTIVITÉ 2 : Course à obstacles sécuritaire	1re à 4e année	• Matériel varié : tapis d'exercices, cônes, barres de suspension, échelle de vitesse, etc. • Modèle de planification d'une course à obstacles • Évaluations de fin de séance, papier pour la planification et crayons	98–100
ACTIVITÉ 3 : Miroir, miroir, qui saute à la corde?	3e et 4e année	• Une corde à sauter par participant	101–103
ACTIVITÉ 4 : À chacun son programme!	3e et 4e année	• Des balles et ballons pour dribler et attraper	104–106
ACTIVITÉ 5 : Les pique-assiette	3e et 4e année	• Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu • Dossards • Drapeaux ou bas colorés (glissés dans le short, et non couverts par un chandail) • Images découpées ou reproductions en plastique d'aliments sains • Exemples de repas sains préparés avec les aliments représentés sur les images (préparés d'avance) • Quatre cerceaux • Évaluations de fin de séance et crayons	107–110

ACTIVITÉ 1 : Le cœur au bingo

DESCRIPTION

Il s'agit d'une version dynamique du bingo traditionnel qui aide les participants à développer les habiletés liées aux fondements du mouvement et à connaître les comportements qui favorisent la santé.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : • Démontrer un comportement sécuritaire pendant une activité saine. • Donner leur point de vue sur l'alimentation saine, le sommeil et l'hydratation.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Agir conformément à leurs valeurs en participant à des activités saines.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Habiletés figurant sur la carte de bingo • Remarque : Vous pouvez modifier la carte de bingo en fonction des habiletés mobilisées.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Une carte de bingo (voir p. 97)
- → De jetons de bingo

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur les comportements sains en matière d'alimentation, de sommeil et d'hydratation. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Formez des groupes de deux ou trois participants. • Remettez à chacun une carte de bingo et un paquet de jetons. • Placez les cartes et les jetons de côté. • L'éducateur nomme les habiletés figurant sur la carte de bingo, et les participants doivent tenter de les exécuter en utilisant la bonne technique. • Les participants échangent des suggestions sur la manière de pratiquer cette activité de manière sécuritaire. • Le groupe choisit une ligne sur la carte (ex. : la colonne C ou la première rangée) et tente de la remplir. • Ils crient « COEUR! » lorsqu'ils y parviennent. • Si vous avez encore du temps, les groupes peuvent remplir une autre ligne de leur choix. • Remarque : Rappelez aux participants que le but est de démontrer leur maîtrise des habiletés, et qu'ils ne peuvent par conséquent cocher une case que lorsqu'ils réussissent à le faire.
Consolidation	***Principe Sport pur : Garde une bonne santé*** Exemples de questions à poser aux participants • Quels comportements sécuritaires avez-vous observés chez vos pairs? Réponse à prévoir • « J'ai beaucoup aimé que [nom] nous raconte que [nom] a encouragé le groupe à demeurer à l'intérieur de l'aire de jeu. Quand un membre du groupe oublie une règle ou une limite, c'est bien que les autres la lui rappellent. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Avez-vous observé des comportements qui correspondaient à vos valeurs? Pourquoi? Si oui, en quoi vos valeurs favorisent-elles les comportements sains? Réponse à prévoir • « La détermination est une valeur dont vous pouvez tirer une grande fierté. Quand on est déterminé à apprendre, on écoute et on est respectueux. Vous avez fait preuve de détermination, aujourd'hui, ce qui vous a permis de découvrir différentes manières de vivre sainement. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles tâches avez-vous préférées? Pourquoi? • Pourriez-vous trouver des moyens de les faire plus souvent? Si oui, quand les feriez-vous? Réponse à prévoir • « C'est super que vous ayez aimé ces activités. Bien d'accord : elles se pratiquent en famille. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : À la fin de l'activité, demandez aux participants comment ils ont aimé bouger en compagnie leurs amis et collaborer avec eux à l'atteinte d'un objectif commun. Rappelez-leur d'accorder une place de choix à l'activité physique, car passer du temps avec nos amis tout en veillant à notre santé mérite de figurer parmi nos priorités.
- Évaluation formative informelle : À la fin de l'activité, demandez aux participants quelles valeurs ils ont cru observer chez leurs pairs, et en quoi ces valeurs favorisent la santé.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative officielle : Créez un document modèle pour l'évaluation des habiletés figurant sur la carte de bingo. Rappelez aux participants qu'ils sont évalués et doivent donc tenter de démontrer leur maîtrise des habiletés tout en exécutant rapidement les mouvements. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Les participants peuvent créer eux-mêmes les cartes de bingo.
- Au moment de l'évaluation, demandez-leur de dessiner leurs réponses plutôt que de procéder oralement.

Littératie physique

- Variez les habiletés figurant sur la carte de bingo en fonction de ce qui est enseigné.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Aucune.

En classe

- Modifiez la carte de bingo de manière à y intégrer une équation mathématique : les participants devront alors exécuter un mouvement donné en plus de résoudre l'équation, ce qui enrichira le contenu.

Sport

- Modifiez la carte de bingo afin d'ajouter aux habiletés à exécuter les mouvements et l'équipement propres à votre sport. Par exemple, certaines cases pourraient prévoir des mouvements typiques au soccer, réalisés à l'aide d'un ballon : driblez sur 10 mètres avec votre pied dominant, exécutez trois remises en jeu avec un partenaire, driblez sur 10 mètres avec votre pied non dominant, tentez de jongler quatre fois avec un genou.

Recreation

- Aucune.

C	O	E	U	R
Faites 20 sauts avec écart.	Sautillez une fois autour de l'aire de jeu.	Bondissez 10 fois sur votre pied gauche.	Dites à un ami comme vous vous sentez quand vous mangez des aliments sains.	Sautez 20 fois à deux pieds.
Faites 5 pompes.	Dites à un ami ce que vous ressentez quand vous avez des relations saines avec les autres.	Galopez une fois autour de l'aire de jeu.	Touchez 10 fois le sol.	Faites 20 lancers en tourniquet.
Faites des fentes autour de l'aire de jeu.	Courez sur place pendant 30 secondes.	Tournez sur vous-même, bras au corps, pendant 30 secondes.	Bondissez 10 fois sur votre pied droit.	Expliquez à un ami pourquoi il est important de boire assez d'eau.
Fentes arrière autour de la moitié de l'aire de jeu (soyez vigilant!).	Marchez comme un ours pendant 30 secondes.	Expliquez à un pair pourquoi il faut en tout temps jouer de manière sécuritaire.	Faites 10 sauts en flexion.	Faites une fois le tour de l'aire de jeu en effectuant des pas de côté.
Échangez avec un ami des trucs pour bien dormir.	Fentes latérales autour de la moitié de l'aire de jeu.	Courir avec les genoux en hauteur en comptant jusqu'à 30.	Marchez sur place pendant 30 secondes.	Faites 30 sauts en flexion.

ACTIVITÉ 2 : Course à obstacles

DESCRIPTION

Les participants utilisent l'équipement disponible pour créer une course à obstacles axée sur la santé, la sécurité et une habileté liée aux fondements du mouvement.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : • Comprendre comment concevoir une course à obstacles amusante, mais sécuritaire. • Comprendre comment gérer et évaluer les risques pour la santé associés à l'activité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Être responsables d'agir de manière sécuritaire.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Bondir • Galoper • Atterrir • Rouler

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Matériel varié : tapis d'exercices, cônes, barres de suspension, échelle de vitesse, etc.
- → Modèle de planification d'une course à obstacles
- → Évaluations de fin de séance, papier pour la planification et crayons

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur l'importance de faire des choix sécuritaires lors d'activités avec la famille et les amis. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Fournissez du matériel aux participants en leur expliquant qu'ils doivent créer leur propre course à obstacles, en respectant les points suivants :
	  • Le parcours doit être sécuritaire.
	  • Le parcours doit mettre de l'avant les habiletés qu'ils ont appris.
	  • Ils doivent pouvoir justifier leurs choix.
	  • Ils doivent illustrer leur plan sous forme de diagramme. Vous trouverez une fiche de planification à la page suivante.
	• L'éducateur approuve le plan des participants en portant une attention particulière aux éléments qui visent la sécurité (ex. : se déplacer lentement ou éviter certains éléments qui peuvent susciter de la crainte).
	• Les participants peuvent ensuite créer leur parcours.
	• Les participants font leur parcours et modifient des éléments pour s'assurer que tous les participants se sentent en sécurité.
	• S'il y a plus d'un groupe, permettez-leur de présenter leurs parcours et d'effectuer ceux des autres. La discussion devrait porter sur le sentiment de sécurité, comme indiqué ci-dessus.
	• Autre possibilité : Proposer aux participants de créer un circuit ou une course à obstacles où ils peuvent utiliser les habiletés liées au fondement du mouvement.

Consolidation	***Principe Sport pur : Garde une bonne santé*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment se sent-on quand on est physiquement actif et en sécurité? • Qu'est-ce qu'un sentiment de sécurité? Et qu'est-ce qu'un sentiment d'insécurité? • Donnez des exemples d'activités physiques sécuritaires auxquelles vous pouvez participer. • Donnez des exemples d'activités physiques non sécuritaires. Réponse à prévoir • « J'adore savoir qu'être en sécurité te rend heureux! La sécurité contribue à la santé. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux apprenants • Est-ce que l'un d'entre vous a fait un choix non sécuritaire? Si oui, pourquoi? Réponse à prévoir • « Je salue le fait que tu assumes la responsabilité de tes choix. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pouvez-vous vous exercer ou exécuter les habiletés mobilisées aujourd'hui à l'extérieur du programme? Réponse à prévoir • « J'aimerais te voir faire des roulades avant dans le couloir de ta maison! C'est une excellente idée! »

Modèle de planification d'une course à obstacles

Noms des membres du groupe : _____

_____

_____

Dessinez un diagramme du parcours.

Quelles habiletés apprises y avez-vous intégrées? (Encerclez toutes celles qui s'appliquent ou ajoutez-en d'autres)

Importance de la planification	Agilité équillibre coordination et vitesse	Comment faire des choix sécuritaires
Bondir	Galoper	Atterrir
Rouler	Courir	Sautiller

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des modèles) et demandez aux participants de nommer deux trucs pour assurer la sécurité d'une activité physique.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Invitez les participants à compléter l'évaluation de fin de séance de vive voix.

→ Collaborez avec les enseignants en classe pour que les participants puissent discuter des principes de sécurité associés à l'activité physique.

→ Assurez-vous que les participants ne craignent pas d'admettre qu'ils ont pris une mauvaise décision, et puissent ainsi apprendre de leurs erreurs.

Littératie physique

→ Demandez aux participants d'effectuer le parcours plus ou moins rapidement, selon leur niveau de maîtrise.

→ Quand les habiletés de niveau débutant sont maîtrisées, faites appel à des habiletés plus complexes.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Exigez que certaines composantes du parcours soient fondées sur la matière actuellement enseignée.

En classe

→ Demandez aux étudiants de s'écrire une lettre sur la manière de jouer de façon sécuritaire, à l'école comme ailleurs.

Sport

→ Adaptez la course à obstacles à votre sport. Par exemple, faites un parcours sur glace.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 3 : Miroir, miroir, qui saute à la corde?

DESCRIPTION

Il s'agit d'un jeu de saut à la corde lors duquel les participants doivent exécuter et reproduire des mouvements précis.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : • Comprendre comment le fait de rester en santé témoigne d'un respect de soi. • Apprivoiser les principes Sport pur et développer leurs habiletés physiques en combinant jeu structuré et non structuré dans des environnements stimulants et sécuritaires. • Démontrer un comportement sécuritaire pendant une activité saine.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Réfléchir à leurs valeurs en matière de santé.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur maîtrise des habiletés liées au saut à la corde. Habileté liée aux fondements du mouvement : • Sauter

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Une corde à sauter par participant

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait de se mettre au défi d'améliorer sa santé physique en pratiquant des activités structurées ou non structurées. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants passent en revue les composantes du saut à la corde. • Ils prennent un moment pour s'exercer en solo. • Ils forment ensuite des duos (un meneur, un imitateur). • Ils doivent maintenir une certaine distance entre eux afin de pouvoir sauter simultanément sans entrer en contact ou s'emmêler dans la corde de l'autre. • Ils jouent à tour de rôle le meneur et l'imitateur. • Le meneur exécute des mouvements précis, et l'imitateur tente de les reproduire pour créer un effet miroir. • C'est l'éducateur qui demande aux participants d'inverser les rôles. • Il peut aussi les inviter à former de nouvelles paires.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Garde une bonne santé***
	Exemples de questions à poser aux participants
	• Quelles sont les choses à surveiller pour rester en sécurité durant cette activité?
	• En quoi le saut à la corde vous aide-t-il à garder ou retrouver la santé?
	
	Réponse à prévoir
	• « Vous devez vous assurer de maintenir une distance suffisante entre vous et votre partenaire, et entre votre duo et les autres paires. »
	• « Le saut à la corde est assurément bon pour votre cœur! Il augmente votre fréquence cardiaque, si bien qu'elle demeure plus lente en période de repos. Cela vous évite d'épuiser votre cœur en vieillissant. »
	
	Littératie éthique
	Exemples de questions à poser aux participants
	• En quoi vos valeurs personnelles (ce en quoi vous croyez) influencent-elles votre santé?
	
	Réponse à prévoir
	• « Exact! Si vous respectez votre corps et votre personne, vous vous comporterez d'une manière favorable à votre santé. »
	
	Littératie physique
	Exemples de questions à poser aux participants
	• Si vous deviez enseigner le saut à la corde, quelles composantes utiliseriez-vous? »
	
	Réponse à prévoir
	• « Excellentes réponses! Je vais les répéter pour rappeler leur importance.
	  • D'abord, en pliant légèrement les bras et en gardant les coudes près du corps, tenez la corde à sauter derrière vous, les paumes vers l'extérieur et les mains à hauteur de la taille.
	  • Faites passer la corde vers l'avant de votre corps, puis sautez à deux pieds par-dessus, en ayant soin de plier légèrement les genoux au moment de toucher le sol. Vous aurez peut-être besoin de pratique!
	  • Exercez-vous jusqu'à ce que vous puissiez sauter en continu. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants d'identifier les points de sécurité à considérer lors de cette activité, et d'expliquer en quoi ils sont importants. Demandez-leur également en quoi le saut à la corde peut les aider à garder ou retrouver la forme. Enfin, demandez-leur quelles valeurs les aident à afficher des comportements sains.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Collaborez avec les enseignants pour aborder les bonnes habitudes et les comportements sains.

Littératie physique

→ Variez les habiletés mobilisées en fonction du niveau des participants. Par exemple, vous pouvez demander aux participants d'exécuter un passage avant jambes écartées (ciseaux) ou jambes croisées, un piqué, des sauts sur les talons, des sauts de cloche, des sauts en slalom, des sauts à 360°, et des 180°arrière.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Identifiez des pratiques sécuritaires et des moyens de respecter votre corps et de rester en santé.

En classe

→ Discutez de l'évaluation et de la gestion des risques durant l'activité, mais aussi en classe et lors des sorties scolaires et activités parascolaires.

Sport

→ Le saut à la corde est une excellente activité pour tous les athlètes! Vous pouvez d'ailleurs adapter cette activité à votre sport. Par exemple, si vous êtes entraîneur de basketball ou de volleyball, demandez aux joueurs de se placer en position de départ.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 4 : À chacun son programme!

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité de groupe qui stimule la créativité des étudiants et leur permet de démontrer ce qu'ils savent du rapport entre activités physiques sécuritaires et santé.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : • Apprivoiser les principes Sport pur et développer leurs habiletés physiques en combinant jeu structuré et non structuré dans des environnements stimulants et sécuritaires. • Comprendre comment gérer et évaluer les risques pour la santé associés à l'activité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Prendre des décisions éclairées qui favorisent l'adoption de routines sécuritaires, saines et actives qui concordent avec leurs valeurs.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Bondir • Sautiller • Galoper • Lancer par-dessus • Attraper au-dessus de la taille • Dribler avec les mains • Dribler avec les pieds

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Des balles et ballons pour dribler et attraper

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur la prise de décisions saines dans un contexte d'activité physique. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Formez des groupes de deux ou trois participants. • L'éducateur invite les participants à nommer des habiletés liées aux fondements du mouvement qu'ils peuvent inclure dans leur programme (voir la liste fournie). • Chaque équipe conçoit un programme d'exercices qu'elle exécutera devant l'autre équipe. • Le programme doit durer environ deux minutes. L'éducateur peut donner un exemple pour illustrer la durée idéale. • Les programmes doivent comprendre au moins cinq habiletés de la liste. • Ces éléments peuvent varier en fonction des habiletés enseignées. • Les groupes s'exécutent chacun leur tour. Ils répètent leur routine plusieurs fois, de façon à réduire autant que possible les périodes d'inactivité.
Consolidation	***Principe Sport pur : Garde une bonne santé*** Exemples de questions à poser aux participants • Est-ce que de réfléchir à des comportements liés à la santé vous a fait penser à des choix sécuritaires que vous pourriez faire hors du programme? Réponse à prévoir • « Je suis content de savoir que notre discussion sur les comportements sécuritaires t'a incité à faire des choix plus sains à l'extérieur du programme. Par exemple, c'est très bien de savoir que tu ne te promènes plus à vélo sans casque. Le vélo est plein de bienfaits pour la santé, mais sans casque? Jamais! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment expliques-tu les choix que tu as faits en créant ton programme sécuritaire et dynamique? Concordent-ils avec vos valeurs (ce en quoi vous croyez)? Si oui, en quoi? Réponse à prévoir • « Chapeau d'avoir choisi des activités où vous souhaitez mieux faire. C'est bien que le désir de toujours faire de votre mieux ait influencé le processus de conception. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles habiletés liées aux fondements du mouvement vous ont causé le plus de fil à retordre? Comment pourriez-vous vous exercer hors du programme pour rendre les choses plus faciles? Réponse à prévoir • « Je suis bien conscient que le galop demeure difficile pour toi, mais je suis très impressionné par les efforts que tu mets pour y arriver. Ça viendra si tu continues de t'exercer. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et offrez-leur de la rétroaction sur la sécurité de leurs comportements.
- Évaluation formative informelle : Interrompez l'activité et demandez aux participants quelles valeurs ont guidé la conception de leur programme d'exercices.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation sommative officielle dans un environnement authentique : Rappelez aux participants qu'ils sont évalués pendant leur performance (conformément à l'annexe B).

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

- Selon le niveau de maîtrise des participants, vous pouvez prolonger ou abréger la discussion sur la prise de décisions saines en contexte d'activité physique et sur la façon dont leurs valeurs ont influencé la conception de leur programme d'exercices. Prévoyez plus de temps s'ils ont du mal à établir des liens entre l'activité physique régulière et la santé globale, et moins de temps s'ils saisissent rapidement.

Littératie physique

- Variez les habiletés obligatoires.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Servez-vous de cette activité pour procéder, dans un environnement authentique, à une évaluation sommative officielle des habiletés liées aux fondements du mouvement.

En classe

- Modifiez cette tâche de manière à ce que les participants intègrent plusieurs schémas de mouvements au programme d'exercices; la reconnaissance et la compréhension de tels schémas font partie des résultats attendus lors des premières années du primaire.

Sport

- Modifiez les éléments obligatoires de manière à intégrer des habiletés et de l'équipement propres à votre sport.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 5 : Les pique-assiette

DESCRIPTION

Il s'agit d'une version de la tague qui met de l'avant les bienfaits corporels d'une saine alimentation et de l'activité physique.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

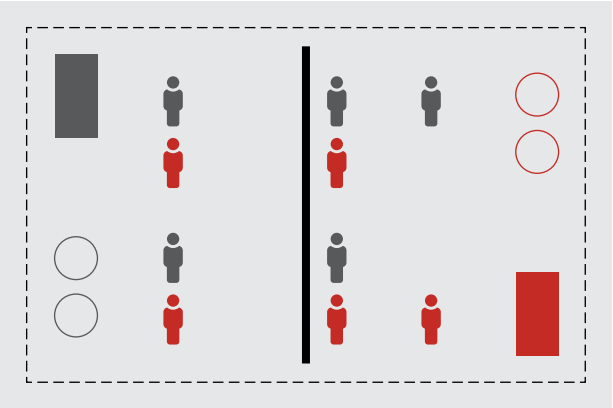
Sport pur : Garde une bonne santé	Ce que feront les participants : • Comprendre comment l'activité physique régulière et une bonne alimentation riment avec énergie accrue et meilleure santé. • Apprivoiser les principes Sport pur et développer leurs habiletés physiques en combinant jeu structuré et non structuré dans des environnements stimulants et sécuritaires.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Expliquer en quoi les décisions prises pendant l'activité le sont en fonction du savoir sur la santé.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Bondir • Galoper • Esquiver

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu
- Dossards
- Drapeaux ou bas colorés (glissés dans le short, et non couverts par un chandail)
- Images découpées ou reproductions en plastique d'aliments sains
- Exemples de repas sains préparés avec les aliments représentés sur les images (préparés d'avance)
- Quatre cerceaux
- Évaluations de fin de séance et crayons

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme



INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en demandant aux participants pourquoi l'activité physique devrait être vue d'un bon œil et comme un moyen d'améliorer sa santé. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Remettez deux cerceaux à chaque équipe (voir le diagramme). • Divisez les participants en deux équipes. Selon le nombre de participants, vous pourriez jouer deux parties en même temps. • Les participants tentent d'aller voler de la nourriture dans le deuxième cerceau sans se faire subtiliser leur drapeau. • Placez les exemples de repas dans le deuxième cerceau. Les équipes doivent tenter de prendre les aliments dont ils ont besoin pour préparer les repas santé. Les aliments peuvent être placés dans des cerceaux des deux côtés de l'aire de jeu. • Si toutefois ils perdent leur drapeau, ils doivent se rendre à la station-service (voir rectangle sur le diagramme) pour faire le plein d'essence. Dans ce cas-ci, le plein coûte 10 sauts avec écart. Remarque : Précisez aux participants qu'ils gagnent à faire le plein, puisque ça leur donne plus d'énergie pour la suite du jeu. • Le but est de mettre la main sur tous les aliments sains du marché afin de cuisiner un bon repas pour le groupe. • Les joueurs peuvent se déplacer partout dans l'aire de jeu pour ramasser le plus d'aliments possible, mais ils risquent de se faire dérober leur drapeau quand ils tentent une percée en zone offensive. • À la fin du jeu, invitez les gagnants à partager leur repas avec l'autre équipe.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Garde une bonne santé*** Exemples de questions à poser aux participants • Selon vous, pourquoi voudrais-je vous servir des plats sains? Réponse à prévoir • « Bien vu! pour que vous ayez de l'énergie tout au long de la journée! Les gâteries occasionnelles ne sont pas un problème, mais nous avons besoin d'aliments sains au quotidien. Il faut en faire une priorité, car les choix santé augmentent notre niveau d'énergie, en plus de favoriser le sommeil et l'apprentissage. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi cette activité rappelle-t-elle l'importance d'une saine alimentation? Réponse à prévoir • « Quand on mange des aliments sains, on se sent mieux et on a plus d'énergie! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pourriez-vous modifier ce jeu pour y intégrer des habiletés que vous devez mieux maîtriser? Réponse à prévoir • « Je pense que remplacer les sauts avec écart par des poses de cigogne et d'autres postures du genre est une excellente façon d'améliorer votre équilibre! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Évaluation formative officielle : Utilisez une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des exemples) pour poser les questions suivantes : Dans cette activité, il vous a fallu aller faire le plein à la station-service quand vous avez perdu votre drapeau. Quel était le but de cette règle?

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Garde une bonne santé et littératie éthique

→ Invitez les participants à compléter l'évaluation de fin de séance de vive voix.

→ Invitez les participants à créer des repas équilibrés à l'aide des images découpées ou des aliments de plastique.

Littératie physique

→ Demandez aux participants d'effectuer le parcours plus ou moins rapidement, selon leur niveau de maîtrise.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Aucune.

En classe

→ Prévoyez un « pot à comportements sains » avec des bouts de papier et des marqueurs. Invitez les participants à y glisser des exemples de tels comportements observés chez les autres. De temps à autre, lisez un de ces exemples à haute voix pour saluer ces personnes et inspirer la classe. Rappelez aux étudiants comme il est bon de souligner le travail des autres sans chercher à y gagner quoi que ce soit!

Sport

→ Menez cette activité en début de saison pour encourager les athlètes à faire des choix alimentaires sains et les aider à comprendre que l'activité physique entraîne de nombreux bienfaits corporels. Il ne faut jamais la percevoir comme une punition.

Loisirs

→ Aucune.

ACTIVITÉS INCLUS TOUT LE MONDE

Partage le sport avec les autres. Aide à établir un environnement où tout le monde peut jouer.

APERÇU

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Cerceaux musicaux	1re à 4e année	• Un cerceau par participant • Musique	113–115
ACTIVITÉ 2 : Tous pour un	1re à 4e année	• Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu • Ballons (de plage, de soccer, en mousse)	116–118
ACTIVITÉ 3 : Volées numérotées	3e à 4e année	• Divers ballons pour jongler (ex. : gonflables, de plage, de volleyball)	119–121
ACTIVITÉ 4 : Changez de côté!	3e à 4e année	• Filets de volleyball ou de badminton, ou corde • Ballons de plage • Évaluations de fin de séance et crayons	122–124
ACTIVITÉ 5 : Objectif équité	3e à 4e année	• Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu • Ballons (de plage, de soccer, en mousse) • Dossards	125–127

ACTIVITÉ 1 : Cerceaux

DESCRIPTION

Ce jeu collaboratif promeut l'idée selon laquelle les activités inclusives favorisent la santé et le plaisir de tous.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : • Faire équipe avec des pairs dotés d'habiletés différentes pour apprendre d'eux et acquérir de nouvelles habiletés. • Côtoyer des personnes de tous les groupes démographiques, si possible. • Encourager leurs pairs à explorer diverses postures, techniques et habiletés et créer des occasions en ce sens.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Expliquer leurs comportements à la lumière du principe Inclus tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Sautiller • Galoper • Bondir • Sauter

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Un cerceau par participant

→ Musique

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur l'importance d'encourager les autres à participer aux activités. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Chaque participant se tient dans un cerceau. • À votre signal, les participants se déplacent dans l'aire de jeu en utilisant l'habileté locomotrice demandée. Les éducateurs peuvent rappeler aux participants comment exécuter les mouvements en faisant des démonstrations. • Rappelez-leur d'essayer de se déplacer en ayant la bonne technique pendant que la musique joue. • Tandis que les participants se déplacent, retirez au moins un cerceau. Lorsque la musique stoppe, ils doivent tous retourner à l'intérieur d'un cerceau. Les participants peuvent s'échanger les cerceaux. • Les éducateurs peuvent varier le niveau de difficulté en précisant quelles parties du corps doivent être dans le cerceau (ex. : une jambe, tout le corps, en touchant une personne à l'extérieur du cerceau). • Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus que quelques cerceaux. Les participants doivent alors se les partager. • Personne n'est éliminé : l'objectif est de pousser les participants à collaborer, c'est-à-dire à trouver le moyen d'être le plus nombreux possible dans un même cerceau.
Consolidation	***Principe Sport pur : Inclus tout le monde*** Exemples de questions à poser aux participants • Même si personne n'était éliminé, avez-vous trouvé ce jeu difficile? • L'avez-vous préféré à l'habituelle chaise musicale? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Exact! Le jeu de la chaise musicale fonctionne selon le principe de l'élimination, tandis que cette version permet à tout le monde de participer du début à la fin. » • « C'était agréable de vous voir collaborer à l'atteinte d'un objectif commun. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi avez-vous affiché un comportement conforme au principe Inclus tout le monde? Réponse à prévoir • « Inviter quelqu'un à vous rejoindre durant cette activité est une excellente façon de réussir et de faire en sorte que tout le monde se sente inclus. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Trouvez-vous difficile de maîtriser une habileté tout en vous déplaçant rapidement? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Je suis d'accord : il est plus difficile de penser aux composantes des habiletés quand on bouge rapidement. Continuez de vous exercer! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants comment ils peuvent faire en sorte que les autres se sentent inclus lorsqu'ils jouent à l'extérieur de la classe. Animez une brève discussion sur le sujet en fonction des réponses obtenues.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés qu'ils utilisent. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

→ Jouez une ronde éliminatoire pendant laquelle il ne peut y avoir qu'un participant par cerceau. Discutez avec les participants de ce qu'ils ont éprouvé. Abordez aussi le fait que les jeux du genre sont moins agréables, et moins bénéfiques parce que ne les sollicitant pas autant physiquement. Avant cette discussion de groupe, assurez-vous que la personne éliminée est à l'aise.

Littératie physique

→ Invitez les participants à adopter des postures d'équilibre dans le cerceau.

→ Selon leur niveau, demandez-leur de se déplacer plus ou moins rapidement en démontrant leur maîtrise des habiletés locomotrices.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Selon les objectifs de la leçon, demandez aux participants d'adopter diverses postures dans le cerceau.

En classe

→ Faites cette activité au début de l'année ou avant un projet de groupe, puis animez une discussion afin de solidifier l'esprit de corps des étudiants.

Sport

→ Adaptez les mouvements ou les postures demandés en fonction de votre sport. Servez-vous de cette activité pour consolider l'esprit d'équipe en début de saison, puis animez une discussion sur l'importance des rôles individuels au sein d'un groupe.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 2 : Tous pour un

DESCRIPTION

Il s'agit d'une variante très dynamique d'un jeu d'invasion où la réussite passe par la communication et l'effort.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : • Comprendre en quoi la communication dans le feu de l'action peut favoriser le sentiment d'inclusion. • Faire équipe avec des pairs dotés d'habiletés différentes pour apprendre d'eux et acquérir de nouvelles habiletés. • Côtoyer des personnes de tous les groupes démographiques, si possible. • Encourager leurs pairs à explorer diverses postures, techniques et habiletés et créer des occasions en ce sens. • Participer à la mesure de leur capacité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Agir conformément à leurs valeurs et au principe Inclus tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Envoyer (botter avec les pieds, lancer avec les mains) • Recevoir (amortir avec les pieds, ou attraper au-dessus ou sous la taille avec les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu

→ Ballons (de plage, de soccer, en mousse)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur le fait d'explorer diverses positions et de modifier les tâches à exécuter pour répondre aux besoins de tous. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Les participants jouent à trois contre trois ou à quatre contre quatre sur une surface d'environ 10 m x 10 m. • Plusieurs parties se déroulent en simultané. • L'objectif est de compléter trois passes consécutives sans que l'adversaire touche au ballon. • Les autres participants doivent se tenir à au moins une longueur de bras de celui qui tient le ballon ou lui laisser assez de place pour qu'il puisse s'exécuter. Ils n'ont pas le droit de lui voler le ballon ni de se tenir trop près. • Les participants ne peuvent pas se déplacer avec le ballon. • Chaque fois qu'un participant exécute une passe, il doit dire le nom du receveur. • Si le ballon est échappé ou intercepté, il va à l'autre équipe. • L'équipe qui réussit trois passes consécutives récolte un point. • Quand une équipe termine ses trois passes, l'autre équipe prend le ballon. • Une partie dure cinq minutes. Par la suite, les équipes changent d'adversaire. • Les équipes additionnent leurs points d'une partie à l'autre. • Celle qui en compte le plus à la fin de l'activité remporte la victoire.
Consolidation	***Principe Sport pur : Inclus tout le monde*** Exemples de questions à poser aux participants • Avez-vous eu du mal à vous souvenir du nom de tout le monde? Qu'avez-vous ressenti quand quelqu'un a prononcé votre nom, puis vous a fait la passe? • Qu'as-tu dit quand ton équipe a perdu le ballon? Réponse à prévoir • « Je sais que parfois, quand on se sent frustré ou pressé, on a envie de baisser les bras. Heureux que vous ayez trouvé la force de persévérer et de relever le défi. » • « Votre équipe n'a pas gagné cette fois-ci? Ce n'est pas grave! Réessayez! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles valeurs (les choses en lesquelles vous croyez) vous ont aidés à vous comporter conformément au principe Inclus tout le monde? Quels comportements avez-vous démontrés? Réponse à prévoir • « Chapeau d'avoir communiqué efficacement, sur un ton accueillant. La façon dont nous parlons aux autres influe sur leur sentiment d'inclusion et leur désir de participer. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Durant l'activité, avez-vous entendu des paroles qui ont contribué au succès de votre équipe ou de l'adversaire? Réponse à prévoir • « Nommer le coéquipier à qui la passe est destinée augmente les chances qu'il l'attrape. Très bon exemple! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Interrompez de temps à autre l'activité pour demander aux participants quelles stratégies d'inclusion ils utilisent. Animez une brève discussion sur le sujet en fonction de leurs réponses. Demandez aux participants comment ils pourraient appliquer ces mêmes stratégies dans leurs temps libres, notamment pendant la récréation.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation sommative officielle dans un environnement authentique : Créez une liste de vérification recensant les composantes des habiletés à évaluer (ex. : envoyer avec le pied, lancer par-dessus; voir l'annexe B pour les composantes). Rappelez aux participants qu'ils seront évalués en fonction de leur performance durant l'activité, puis procédez.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Demandez aux participants comment modifier l'activité tout en maintenant le principe selon lequel la réussite du groupe passe par la contribution de chacun.

Littératie physique

- Ajustez la complexité de la tâche à exécuter de manière à répondre aux besoins de chacun. Par exemple, si un participant maîtrise la passe avec son pied dominant, demandez-lui d'utiliser son autre pied.
- En fonction du niveau des participants, augmentez ou réduisez le temps pendant lequel ils peuvent garder possession du ballon.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Modifiez l'équipement ou les tâches en fonction des habiletés au programme et des résultats visés.

En classe

- Demandez aux étudiants de faire un dessin ou de rédiger un texte au sujet de leur expérience de ce jeu axé sur l'inclusion.

Sport

- Modifiez l'équipement ou la tâche en fonction de votre sport.

Loisirs

- Utilisez cet exemple pour lancer une discussion sur les pratiques facilitant l'inclusion dans le secteur des loisirs.

ACTIVITÉ 3 : Volées

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité en petites équipes s'inspirant du volleyball qui fait appel à la collaboration et au dévouement.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : • Comprendre en quoi le fait d'inclure tout le monde augmente le plaisir. • Participer à la mesure de leur capacité. • Encourager leurs pairs à explorer diverses postures, techniques et habiletés et créer des occasions en ce sens.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les résultats possibles de diverses options et leurs répercussions à la lumière du principe Inclus tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessous

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Divers ballons pour jongler (ex. : gonflables, de plage, de volleyball)

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur la manière d'inciter les autres à occuper divers rôles lors d'un jeu, même s'ils quittent pour ce faire leur zone de confort. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants forment des cercles de cinq à six personnes. • Ils s'assignent un numéro (de 1 à 4 ou de 1 à 5). • Au départ, chaque groupe a un ballon. • Les participants doivent le maintenir dans les airs en le frappant (p. ex. : en faisant des volées) à tour de rôle, selon leur numéro. • Le jeu débute lorsque le joueur 1 lance le ballon par-dessous au milieu du cercle. Le joueur 2 doit alors le frapper/faire une volée en direction du joueur 3, et ainsi de suite. • Il ne faut pas attraper l'objet. • L'éducateur compte les points. Chaque fois que le groupe réussit à maintenir le ballon dans les airs durant toute la séquence, le groupe récolte un point.
Consolidation	***Principe Sport pur : Inclus tout le monde*** Exemples de questions à poser aux participants • Donnez un exemple de moment où vous avez vu quelqu'un aider un coéquipier dans l'exécution de la tâche. • Est-ce que tous ont les mêmes habiletés, ou a-t-il fallu que vous vous entraidiez pour réussir? Réponse à prévoir • « J'ai aussi vu [nom] l'inviter à joindre le groupe. C'était formidable! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Selon vous, que se passerait-il dans certains groupes s'il n'était pas obligatoire que tous les membres d'un cercle touchent le ballon? Réponse à prévoir • « C'est exact. Parfois, les débutants n'ont pas l'occasion de s'améliorer, parce qu'ils ne sont pas vraiment inclus dans le jeu. C'est pourquoi j'adore cette activité : chacun a la chance de devenir meilleur! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles suggestions donneriez-vous à quelqu'un qui voudrait bien se placer pour réagir à l'arrivée d'un ballon? Réponse à prévoir • « En effet, on se déplace plus vite en pliant les genoux et en se tenant sur la plante des pieds! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur leur capacité à aider les autres à remplir leur rôle au meilleur de leurs capacités.
- Évaluation formative informelle : Interrompez l'activité et demandez aux participants ce qu'ils peuvent faire pour inclure autrui à d'autres moments de la journée.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur leur agilité, leur équilibre, leur coordination et leur vitesse. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Permettez aux participants de dessiner leurs réponses ou d'en faire part à un ami s'ils ne sont pas à l'aise de les communiquer à l'ensemble du groupe.

Littératie physique

- Variez les mouvements pour se déplacer en direction du ballon et se retrouver sous lui pour le frapper en direction des coéquipiers.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Aucune.

En classe

- Faites l'activité dans un espace ouvert, en demandant aux participants de ne se déplacer que sur la pointe des pieds.

Sport

- Modifiez les mouvements et postures en fonction des entraînements de votre équipe.

Loisirs

- Aucune.

ACTIVITÉ 4 : Changez de côté!

DESCRIPTION

Il s'agit d'une activité collaborative qui fait passer le succès par la communication et l'effort de tous.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : • Comprendre comment inclure tout le monde et partager le sport. • Encourager leurs pairs à explorer diverses postures, techniques et habiletés et créer des occasions en ce sens. • Participer à la mesure de leur capacité.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Prendre des décisions éclairées afin de se comporter conformément au principe Inclus tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessus • Frapper

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Filets de volleyball ou de badminton, ou corde
- Ballons de plage
- Évaluations de fin de séance et crayons

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait de modifier une activité de manière à ce que tous puissent jouer. Soulignez qu'ils pourraient faire l'activité en demeurant assis : tous les joueurs pourraient par exemple disposer d'une chaise. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• Les participants forment des équipes de cinq à sept joueurs. • L'objectif est que tous les joueurs changent de côté et que le ballon touche le sol le moins souvent possible. • Quand un participant lance ou frappe le ballon par-dessus le filet, il s'empresse de passer sous celui-ci et de rejoindre l'adversaire. • Le jeu n'a pas besoin d'être continu. Le ballon touche le sol, le participant ne traverse pas le filet. Il reste sur place, et c'est à une autre personne de la même équipe de jouer. • L'objectif est que les deux équipes changent de côté. • Aucun joueur ne doit changer deux fois de côté avant que tous ne l'aient fait au moins une fois.
Consolidation	***Principe Sport pur : Inclus tout le monde*** Exemples de questions à poser aux participants • Avez-vous trouvé difficile de jouer jusqu'à ce que tous aient changé de côté? Si oui, pourquoi? Réponse à prévoir • « C'est vrai que c'était plus exigeant. Quand nous devons en faire plus, il nous faut persévérer pour arriver à repousser nos limites. La persévérance est une excellente qualité à démontrer, sur le terrain comme en classe! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quels comportements démontrés dans le cadre de cette activité reflètent le principe Inclus tout le monde? En quoi? Réponse à prévoir • « Exact! Quand une règle exige que tous les participants changent de côté avant qu'un d'entre eux puisse retourner à son territoire de départ, tous ont la chance de s'exécuter. De cette façon, tout le monde se sent inclus, et le sport est partagé! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pourrions-nous modifier ce jeu afin de favoriser encore plus la pratique de l'activité physique? Réponse à prévoir • « Oui! Effectuer une roulade avant pour passer sous le filet serait une excellente façon de parfaire nos habiletés, et d'ainsi améliorer notre littératie physique. La prochaine fois, mettons en pratique cette suggestion en plaçant un tapis d'exercices sous le filet! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Évaluation formative officielle : Dans une évaluation de fin de séance (voir l'annexe F pour des modèles), demandez aux participants de donner des raisons pour lesquelles ils gagnent à inclure tout le monde lorsqu'ils pratiquent un sport ou toute autre activité physique.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez comment les participants se déplacent et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés utilisées. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

- Après avoir frappé le ballon et avant de passer de l'autre côté, les participants doivent taper la main de tous leurs coéquipiers.
- Les participants peuvent dessiner leurs réponses ou en faire part à un pair s'ils ne sont pas à l'aise de les communiquer à l'ensemble du groupe.

Littératie physique

- Réduisez ou augmentez la taille des groupes pour simplifier ou complexifier la tâche.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Vous pouvez modifier l'activité en fonction de votre programme d'enseignement de l'éducation physique. Par exemple, utilisez des raquettes et des volants de badminton si vos étudiants apprennent à maîtriser la frappe de l'avant-bras.

En classe

- Vous pouvez faire cette activité dans une aire ouverte sans filet, en demandant aux étudiants de compter par nombres pairs ou impairs. Vous favorisez ainsi le développement de cette habileté mathématique.

Sport

- Vous pouvez adapter l'activité à votre sport.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 5 : Objectif équité

DESCRIPTION

Activité d'équipe en grand groupe qui aide les participants à réfléchir et à trouver de bons moyens d'inclure tout le monde.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Inclus tout le monde	Ce que feront les participants : • Comprendre en quoi l'exclusion peut miner un groupe ou une équipe.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Trouver des moyens de suivre le principe Inclus tout le monde.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Envoyer (botter avec les pieds, lancer avec les mains) • Recevoir (amortir avec les pieds, ou attraper au-dessus ou sous la taille avec les mains)

ÉQUIPEMENT REQUIS

- → Cônes ou marqueurs délimitant l'aire de jeu
- → Ballons (de plage, de soccer, en mousse)
- → Dossards

AIRE DE JEU

- → Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion en posant des questions sur le fait d'être exclus ou accueilli à bras ouverts par un groupe. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.

Suite à la page suivante

Activer	• Formez deux équipes. Les membres d'une équipe portent des dossards. • Organisez une partie entre deux équipes. Plusieurs parties peuvent se dérouler en même temps, en quel cas, vous n'avez qu'à compiler les données d'un seul groupe. • On peut botter, recevoir, lancer et attraper le ballon. Si le ballon touche le sol, il va à l'autre équipe. Les participants ne peuvent pas se déplacer avec le ballon. • Si une équipe envoie le ballon hors du jeu, l'équipe adverse le récupère et le lance ou le botte dans le jeu à partir la ligne qui délimite l'aire de jeu. • Les autres participants doivent se tenir à au moins une longueur de bras de celui qui tient le ballon ou lui laisser assez de place pour qu'il puisse s'exécuter. Ils n'ont pas le droit de lui voler le ballon ni de se tenir trop près. • Sur une liste des participants, notez chaque fois où l'un d'eux touche le ballon. • À la fin de l'activité, l'éducateur fait le total, puis résume ses observations. • Animez ensuite une discussion sur l'inclusion et l'exclusion en fonction de ces données (mais sans nommer personne). • Montrez en quoi cette situation est transposable au travail d'équipe en classe, aux expériences sportives et à tout type d'activité physique.
Consolidation	***Principe Sport pur : Inclus tout le monde*** Exemples de questions à poser aux participants • Après avoir partagé les données, qui démontreront sûrement que certains ont eu plus souvent possession du ballon et ont ainsi pu s'exercer beaucoup plus que les autres, posez cette question aux participants : Comment vous êtes-vous sentis en réalisant que vous ne receviez pas de passes ou restiez plus longtemps que d'autres à l'écart du jeu? Réponse à prévoir • « Vous avez bien raison : difficile de progresser si on n'a pas d'occasions de s'exercer! » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pourriez-vous recueillir des données vous permettant de mesurer si nos activités sont vraiment inclusives? Réponse à prévoir • « Demander aux autres s'ils se sentent inclus est assurément une excellente façon de s'y prendre! » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment adapteriez-vous ce jeu pour y inclure tout le monde et y intégrer les habiletés que vous apprenez dans vos cours d'éducation physique? Réponse à prévoir • « Quelle excellente idée! Une règle exigeant que chacun touche le ballon une fois avant que quelqu'un puisse y toucher une deuxième fois donnerait la chance à tous de parfaire leurs habiletés. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Demandez aux participants quelle activité physique ils aiment pratiquer avec d'autres dans leurs temps libres, puis de proposer des façons de déterminer si tout le monde est inclus.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants et fournissez-leur de la rétroaction sur les habiletés utilisées. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Inclus tout le monde et littératie éthique

→ Permettez aux participants de dessiner leurs réponses ou d'en faire part à un pair s'ils ne sont pas à l'aise de les communiquer à l'ensemble du groupe.

Littératie physique

→ Modifiez les tâches et l'équipement pour simplifier ou complexifier l'activité. Par exemple, utilisez un ballon de plage plutôt qu'une balle de tennis si vous voulez que les participants aient moins de difficulté à attraper.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Faites cette activité avant le jeu à trois contre trois (voir l'activité « Tous pour un »), puis animez une discussion sur les moyens de rendre plus inclusives les activités scolaires.

En classe

→ Voir ci-dessus.

Sport

→ Adapter en fonction de l'équipement et des tâches propres à votre sport. Rappelez aux athlètes que des activités comme celles-ci nuisent au développement.

Loisirs

→ Utilisez cet exemple pour lancer une discussion sur les pratiques facilitant l'inclusion dans le secteur des loisirs.

ACTIVITÉS DONNE EN RETOUR

Trouve des moyens de manifester ton appréciation pour la communauté qui soutient ton sport et contribue à rendre possible sa pratique.

APERÇU

NOM DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU	ÉQUIPEMENT REQUIS	PAGES
ACTIVITÉ 1 : Relais des remerciements	1re à 4e année	• Grandes feuilles de papier ou cartons pour affiche • Divers marqueurs, crayons de cire ou crayons de couleur • Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase • Cordes à sauter	130–133
ACTIVITÉ 2 : Cibles de choix	1re à 4e année	• Papier et ruban-cache pour peindre ou feuilles de papier laminées • Marqueurs ordinaires ou à essuyage à sec • Balles et ballons variés (de soccer, en mousse, de tennis, pelotes de laine, poches). NOTE : balles de tennis seulement pour les lancers par-dessous • Cônes • Grand mur pour poser des affiches	134–137
ACTIVITÉ 3 : Spectacle hommage	1re à 4e année	• Cette activité peut être réalisée avec du matériel varié ou sans matériel, selon les habiletés enseignées	138–140
ACTIVITÉ 4 : Initiative Donne en retour	1re à 4e année	• Le matériel nécessaire variera selon ce que le groupe choisira	141–143
ACTIVITÉ 5 : Dire Merci	3e à 4e année	• Aucun	144–147

ACTIVITÉ 1 : Relais des remerciements

DESCRIPTION

Cette activité vise à exprimer de la reconnaissance aux membres de la communauté qui aident bénévolement les jeunes à être physiquement actifs.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : • Comprendre la façon d'exprimer leur gratitude à ceux qui soutiennent leur sport et la pratique de l'activité physique. • Saisir l'occasion de transmettre le message Sport pur. • Remercier ceux grâce à qui ils peuvent prendre part à des expériences Sport pur. • Installer et ranger le matériel avant et après les expériences Sport pur.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Réfléchir à leurs valeurs et remercier les personnes qui servent la communauté.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir • Bondir • Sautiller • Sauter • Galoper • Sauter

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Grandes feuilles de papier ou cartons pour affiche
- Divers marqueurs, crayons de cire ou crayons de couleur
- Marqueurs de lignes de démarcation, comme des cônes ou des lignes de gymnase
- Cordes à sauter

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure) – voir le diagramme — — — ⟶

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une brève discussion sur la communauté et sur ses membres qui aident les participants à rester physiquement actifs : famille, enseignants, entraîneurs, responsables des loisirs et amis. Amenez les participants à lier cette discussion à la gratitude ainsi qu'à l'importance de remercier les membres de la communauté qui les aident à être actifs. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• En groupe, les participants lancent des noms de personnes qui leur ont donné l'occasion de prendre part à des activités physiques et sportives. • Ces noms sont ensuite inscrits sur de grandes feuilles de papier; les participants forment des équipes de deux ou de trois et prennent un carton afin de créer une carte pour la personne qui y figure. • Les équipes s'alignent d'un côté de l'aire de jeu. • De l'autre côté, elles auront disposé, en prévision du relais, les cartons ainsi que les marqueurs et les autres crayons de couleur. • Un participant, en utilisant une habileté locomotrice précisée, se rend jusqu'au matériel de création pour écrire un message à la personne à qui est adressée la carte. • Les deux autres membres de l'équipe sautent à la corde en attendant le retour de leur partenaire. • Répéter jusqu'à ce que chaque participant ait écrit un mot sur la carte assignée. • Poursuivre l'activité jusqu'à ce qu'une carte ait été créée pour chaque personne nommée par le groupe.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Donne en retour*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi est-ce important de remercier les membres de la communauté qui vous donnent l'occasion d'être physiquement actifs, comme les membres de votre famille, vos enseignants et vos entraîneurs? • Comment vous sentez-vous quand les autres vous aident? Et comment vous sentez-vous quand vous remerciez les autres? Comment réagissent les autres quand vous dites merci? Réponse à prévoir • « Oui! Les entraîneurs consacrent souvent beaucoup de temps à nous aider. Sans eux, nous n'aurions pas autant d'occasions de bouger. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelle valeur (chose en laquelle vous croyez) pourrait vous inciter à prendre le temps de remercier les gens qui enrichissent la communauté? Réponse à prévoir • « La gratitude pourrait certainement nous inciter à montrer notre reconnaissance aux personnes qui consacrent du temps aux jeunes de la communauté. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment pourriez-vous améliorer vos habiletés au saut à la corde? Réponse à prévoir • « Je suis d'accord que sauter à la corde pendant trois minutes chaque jour permet d'améliorer nos habiletés. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Observez les participants pendant l'activité et lisez ce qu'ils écrivent. Vérifiez leur compréhension en leur demandant d'expliquer pourquoi ils écrivent ces noms.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation sommative officielle : Créez un document modèle pour l'évaluation des composantes des habiletés de saut à la corde (voir l'annexe B et l'annexe F). Remplissez-le en observant les participants à l'œuvre. Assurez-vous que les participants savent qu'ils sont évalués.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Les participants peuvent signer la carte ou écrire un message, selon leurs habiletés en écriture.

→ Invitez les participants à s'exprimer oralement s'ils ne peuvent pas écrire.

Littératie physique

→ Les participants peuvent sauter à la corde sur place ou essayer d'exécuter des mouvements (cloche, slalom, chassé-croisé) selon leurs habiletés.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Aucune.

En classe

→ Modifiez l'activité afin d'écrire des notes de remerciement pour des personnes qui ont organisé une sortie ou offert une occasion d'apprentissage spéciale ou créez des cartes pour une occasion spéciale.

Sport

→ Adaptez l'activité à votre sport. Par exemple, les membres d'une équipe pourraient se renvoyer un ballon à la volée pendant que leur partenaire écrit son message.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 2 : Cibles de choix

DESCRIPTION

Les participants créent des cibles. Sur chacune d'elles, ils écrivent un mot associé à la gratitude qu'ils ressentent à l'égard des personnes grâce auxquelles ils sont physiquement actifs.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : • Apprendre à ressentir de la gratitude pour ceux qui leur donnent l'occasion de bouger. • Saisir l'occasion de transmettre le message Sport pur. • Remercier ceux grâce à qui ils peuvent prendre part à des expériences Sport pur.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Justifier leur façon de décrire ceux qui donnent en retour.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Lancer par-dessus • Lancer par-dessous • Botter

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Papier et ruban-cache pour peindre ou feuilles de papier laminées
- Marqueurs ordinaires ou à essuyage à sec
- Balles et ballons variés (de soccer, en mousse, de tennis, pelotes de laine, poches). NOTE : balles de tennis seulement pour les lancers par-dessous
- Cônes
- Grand mur pour poser des affiches

AIRE DE JEU

- Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une discussion avec tous les participants sur la gratitude qu'ils ressentent pour les occasions qu'on leur donne de bouger et de côtoyer des gens. • Utilisez une approche axée sur les participants pour les aider à identifier les composantes des habiletés à exécuter.
Activer	• L'éducateur propose un remue-méninges sur les mots qui représentent la gratitude et écrit un ou deux exemples sur les feuilles. • Sur les feuilles de papier éparpillées dans l'aire de jeu, les enfants écrivent les mots qui leur représentent leur gratitude à l'égard des personnes qui leur permettent de bouger et de faire du sport. Pour les enfants plus jeunes, les éducateurs peuvent fournir des exemples (écrits ou illustrés) et les enfants peuvent choisir ceux qui leur parlent le plus. • Une fois les mots écrits (un mot par papier), accrochez-les au mur. Accrochez les papiers à différentes hauteurs (bas, soit à la hauteur du sol ou près du sol, et haut, à la hauteur des yeux des participants). • Devant chaque papier, placez un cône pour indiquer la distance à laquelle les participants doivent se tenir du papier. Placez un ballon et dites si les participants doivent le lancer, le rouler ou le botter. • Les participants se dispersent devant les papiers de manière à ne pas se toucher. • Les mots sur les feuilles deviennent des cibles, qu'ils doivent atteindre en lançant par-dessus ou par-dessous, en roulant par-dessous ou en bottant une balle ou un ballon (selon vos instructions). Les participants doivent dire le mot à haute voix et réfléchir à ce qu'il signifie pour eux.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Donne en retour*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi est-ce important de toujours remercier ceux qui nous aident? Réponse à prévoir • « Oui! Quand nous sommes frustrés, nous oublions à quel point nous sommes chanceux de pouvoir bouger. Discuter de notre gratitude nous aidera quand nous nous sentirons frustrés ou découragés. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi avez-vous choisi ces mots pour décrire les personnes qui vous donnent l'occasion d'être physiquement actifs? Réponse à prévoir • « C'est génial que tu aies choisi le mot "gentillesse" parce que ton entraîneur est toujours gentil avec tes coéquipiers et toi. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles sont les composantes du lancer par-dessous? Réponse à prévoir • « C'est exact : lâcher la balle quand nos doigts pointent vers le sol, puis poursuivre le mouvement sont deux importantes composantes de ce type de lancer. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : Évaluer la compréhension qu'ont les participants de la gratitude d'après leur contribution à la discussion et les mots qu'ils ont choisis pour l'activité.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation sommative officielle : Créez un document modèle recensant les composantes des habiletés et évaluez les participants pendant l'activité (voir l'annexe B et l'annexe F). Rappelez aux participants que vous les évaluez.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Invitez les participants à faire un dessin représentant leur mot.

→ Les participants peuvent expliquer le choix de leur mot à un pair plutôt qu'à tout le groupe.

Littératie physique

→ Les participants forment des équipes de deux. Une équipe exécute le mouvement tandis qu'une autre joue le rôle de l'entraîneur. Les équipes échangent ensuite les rôles.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Modifier les habiletés évaluées selon les objectifs du cours.

En classe

→ Transformer l'activité en exercice d'épellation ou faites-en une occasion d'exprimer de la reconnaissance envers les personnes du milieu scolaire.

Sport

→ Choisir des habiletés liées à votre sport.

Loisirs

→ Aucune.

ACTIVITÉ 3 : Spectacle hommage

DESCRIPTION

Cette activité permet aux participants de faire preuve de créativité pour concevoir un spectacle qu'ils présenteront à un membre de la communauté qui leur donne l'occasion d'être actifs. Possibilité de choisir des membres de la communauté d'après les discussions de l'activité 5 : Dire merci.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : • Comprendre comment travailler en groupe pour poser un acte de bonté gratuit, soit créer un spectacle qui leur permettra d'exprimer leur gratitude. • Saisir l'occasion de transmettre le message Sport pur. • Remercier ceux grâce à qui ils peuvent prendre part à des expériences Sport pur.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Identifier les résultats et les répercussions possibles de diverses options en préparant un spectacle fondé sur le principe *Donne en retour*.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Apprendre comment utiliser l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en contexte de jeu. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Pivoter • Osciller • Courir • Sautiller • Bondir • Sauter • Galoper

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Cette activité peut être réalisée avec du matériel varié ou sans matériel, selon les habiletés enseignées.

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• Animez une discussion de groupe sur les gestes de bonté gratuits et sur l'importance de remercier les membres de la communauté (ex. : membres de la famille, entraîneurs, enseignants, responsables des loisirs) qui aident bénévolement les jeunes. • Discutez avec les participants du concept d'un spectacle hommage visant à exprimer leur gratitude.
Activer	• Les participants échangent des idées avec l'éducateur de manière à dresser une liste d'habiletés ou d'éléments à intégrer dans un spectacle actif qu'ils présenteront à un membre de leur communauté qui mérite leur reconnaissance. • Les participants peuvent réaliser l'activité tous ensemble ou en équipes. • Ils élaborent et répètent leur programme. • Ils le présentent devant leurs pairs à la personne en l'honneur de laquelle ils l'ont créé.
Consolidation	***Principe Sport pur : Donne en retour*** Exemples de questions à poser aux participants • Comment croyez-vous que se sent une personne à qui vous témoignez votre reconnaissance? Et vous, comment vous sentez-vous? Réponse à prévoir • « Je suis d'accord qu'elle aimera vous voir lui montrer que sa contribution vous a permis d'apprendre bien des leçons. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles options avez-vous envisagées, puis écartées? Pourquoi? Réponse à prévoir • « Je comprends. Certains choix ne représentaient pas le point de vue du groupe et vous en avez choisi d'autres. Nous devrions toujours tenir compte de toutes nos options pour prendre la meilleure décision possible dans une situation donnée. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi préférons-nous exprimer notre gratitude de manière dynamique? Réponse à prévoir • « Exact! Plus nous trouvons des façons de bouger pendant la journée, plus nous en ressentirons les bienfaits sur notre santé. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Observez le comportement des participants pendant la phase de création et le spectacle. Fournissez-leur de la rétroaction sur leur capacité à montrer de la gratitude aux personnes qui leur ouvrent des portes.
- Évaluation formative informelle : Écoutez les participants présenter les options qu'ils n'ont pas choisies et expliquer pourquoi, et évaluez leur compréhension du fait qu'une décision a toujours des conséquences, bonnes ou mauvaises.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez les participants et donnez-leur de la rétroaction sur leur maîtrise des habiletés mobilisées. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Invitez les participants à répondre par écrit à la question sur les options et les conséquences s'ils sont mal à l'aise d'en parler à haute voix.

Littératie physique

- Adaptez la durée du spectacle.
- Pour augmenter ou diminuer le niveau de complexité, variez les habiletés.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Demandez aux participants d'intégrer au spectacle certaines des habiletés enseignées.

En classe

- Organisez un spectacle hommage pour une personne du milieu scolaire.

Sport

- Demandez aux participants d'intégrer au spectacle certaines habiletés propres au sport.

Loisirs

- Souvenez-vous que cette activité peut être réalisée à l'extérieur (ex. : avec des raquettes).

ACTIVITÉ 4 : Initiative Donne en retour

DESCRIPTION

Encadrés par l'éducateur, les participants concevront et mettront en œuvre une activité visant à faire bouger des membres de la communauté.

NIVEAU : 1re à 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : • Comprendre que les jeunes peuvent eux aussi fournir aux membres de leur communauté des occasions d'être actifs. • Saisir l'occasion de transmettre le message Sport pur. • Installer et ranger le matériel avant et après les expériences Sport pur.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Recueillir et évaluer des renseignements leur permettant de prendre des décisions concordant avec le principe *Donne en retour*.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer qu'ils comprennent que l'activité physique est importante pour tout le monde. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Selon ce que le groupe choisira.

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Le matériel nécessaire variera selon ce que le groupe choisira.

AIRE DE JEU

→ Aire ouverte (intérieure ou extérieure)

INSTRUCTIONS

Réflexion	• L'éducateur anime une brève discussion sur la transmission du message Sport pur par la pratique d'une activité physique. • Les participants peuvent réaliser l'activité tous ensemble ou en équipes de quatre ou cinq.

Suite à la page suivante

Activer	• Cette activité animée par l'éducateur se déroule sur plusieurs séances du programme. • Les participants trouvent une idée qui leur permettra de donner aux membres de leur communauté plus d'occasions d'être physiquement actifs. • Les éducateurs trouvent des exemples de besoins qui existent dans leur école et dans la communauté. • Voici des exemples d'idées : concevoir un jeu pour les jeunes, des activités sur chaise pour les aînés ou des façons d'être actifs quand la récréation a lieu à l'intérieur. • Les participants mettent leur plan en œuvre avec l'aide de l'éducateur (ex. : inviter des enfants plus jeunes à se joindre au groupe pour leur enseigner l'activité qu'ils ont conçue, présenter leurs idées pour la récréation à un groupe d'enseignants). • Dans le cadre d'une discussion, l'éducateur amène les participants à expliquer pourquoi l'initiative était importante et pourquoi tous les membres de la communauté devraient aider les autres à bouger.
Consolidation	***Principe Sport pur : Donne en retour*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi devrions-nous trouver des façons d'aider les autres? • Combien de personnes ont participé à l'élaboration de ce plan? Cela vous fait-il prendre conscience du nombre de personnes qui contribuent à l'organisation de vos activités? Réponse à prévoir • « Je suis d'accord que si tout le monde contribuait un peu plus, nos communautés seraient plus fortes et il serait plus agréable d'y vivre. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi l'information recueillie vous a-t-elle aidé à perfectionner ou à améliorer votre idée originale? Réponse à prévoir • « C'était une excellente idée de prendre le temps d'interroger les plus jeunes pour en savoir plus sur leurs activités préférées et sur ce qu'ils voulaient apprendre, et d'adapter votre idée en conséquence. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • En quoi votre projet est-il lié à la littératie physique? Réponse à prévoir • « La littératie physique est importante pour nous tous. Elle nous aide à atteindre notre plein potentiel, puisque l'activité physique nous donne plus d'énergie. Et aider les autres à bouger plus, c'est gratifiant. »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Évaluation formative informelle : Observez les participants tout au long du projet et donnez-leur de la rétroaction sur leur capacité à donner en retour.
- Évaluation formative informelle : Selon la réponse des participants à votre question sur le sujet, déterminez s'ils comprennent en quoi l'analyse de l'information recueillie peut les aider à améliorer une idée.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

- Évaluation formative informelle : Observez la capacité des participants à expliquer ou à montrer des habiletés aux autres.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

- Adaptez le temps alloué à la planification selon l'envergure de l'idée présenté par les participants.
- Si les participants ont besoin d'aide pendant la phase de collecte et d'analyse d'information, donnez-leur des exemples de manières de recueillir des renseignements et d'en tirer des conclusions.

Littératie physique

- Demandez aux participants d'intégrer des habiletés données selon leur niveau.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

- Imposez certains critères pour que les objectifs du cours d'éducation physique soient atteints.

En classe

- Ce concept serait une excellente occasion d'apprentissage par projets pour votre classe!

Sport

- Invitez les enfants à trouver des concepts touchant leur sport.

Loisirs

- Voir les points précédents.

ACTIVITÉ 5 : Dire merci

DESCRIPTION

Pendant cette activité en équipes, les participants se déplacent à une vitesse modérée tout en expliquant comment ils remercieront une personne qui leur donne l'occasion d'être physiquement actifs.

NIVEAU : 3e et 4e année

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sport pur : Donne en retour	Ce que feront les participants : • Exprimer leur gratitude envers les gens qui organisent les activités physiques et sportives. • Remercier ceux grâce à qui ils peuvent prendre part à des expériences Sport pur.
Littératie éthique	Ce que feront les participants : • Agir conformément à leurs valeurs et au principe *Donne en retour*.
Littératie physique	Ce que feront les participants : • Démontrer leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Démontrer leur capacité à maintenir un niveau d'activité d'intensité modérée. Habiletés liées aux fondements du mouvement : • Courir

ÉQUIPEMENT REQUIS

→ Aucun

AIRE DE JEU

→ Anneau de course

INSTRUCTIONS

Réflexion	• L'éducateur anime une discussion sur l'importance d'utiliser des mots pour exprimer de la gratitude et de bouger dans des contextes où on ne le ferait pas autrement.
Activer	• Formez des groupes de deux ou trois participants. • Pendant cinq minutes, les équipes courent à un rythme modéré, de manière à pouvoir aisément parler. Les participants expriment la façon dont ils remercieront un membre de leur communauté, un parent ou un responsable des loisirs qui leur donne l'occasion de bouger et d'être en santé. • Chaque participant doit avoir dit quelques phrases avant que quelqu'un puisse reprendre la parole. • Après cinq minutes, les participants changent d'équipe pour échanger avec d'autres personnes. • Après plusieurs rondes, les participants se rassemblent pour une brève séance d'étirement pendant laquelle l'éducateur les encourage à exprimer leurs mots de gratitude aux personnes à qui ils étaient adressés. • Pendant cette séance d'étirement, l'éducateur explique aux participants en quoi les « réunions en mouvement » peuvent changer notre conception de l'activité physique. • L'éducateur invite les participants à nommer d'autres façons de bouger plus dans des contextes où ils sont normalement sédentaires. • Les participants se donnent un échéancier pour y arriver, et l'éducateur leur en demandera des nouvelles lors d'une prochaine séance.

Suite à la page suivante

Consolidation	***Principe Sport pur : Donne en retour*** Exemples de questions à poser aux participants • En plus de dire merci, comment pouvons-nous montrer notre reconnaissance aux personnes qui nous aident? Réponse à prévoir • « Exact! Bien des gens consacrent généreusement et bénévolement du temps, de l'énergie et des efforts à leur communauté et trop souvent, ils ne reçoivent rien en retour. Nous devons donc leur montrer notre reconnaissance pour qu'ils sachent à quel point leur contribution fait avancer les choses. » ***Littératie éthique*** Exemples de questions à poser aux participants • Quelles valeurs personnelles refléterez-vous en remerciant une personne qui vous donne l'occasion d'être physiquement actif? Réponse à prévoir • « La bienveillance et la gentillesse sont de bonnes valeurs à exprimer dans le cadre de cette activité, qui se fonde sur le principe Donne en retour. » ***Littératie physique*** Exemples de questions à poser aux participants • Pourquoi pensez-vous que je voulais que vous bougiez tout en discutant des mots à utiliser pour exprimer sa gratitude envers les autres? Réponse à prévoir • « Vous avez raison! Pourquoi rester assis toute la journée à parler quand nous pouvons facilement bouger en parlant? Non seulement c'est bon pour notre corps, mais cela nous permet de comprendre que de passer du temps avec nos amis est un autre avantage de l'activité physique. C'est ce qu'on appelle la santé sociale, et c'est très important! »

ÉVALUATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Évaluation formative informelle : L'éducateur se déplace avec les différentes équipes et écoute les participants. Selon ce qu'il entend, il les invite à approfondir leur réflexion ou souligne les réponses réfléchies et bien formulées.

Habiletés liées aux fondements du mouvement

→ Évaluation formative informelle : L'éducateur observe les participants et formule des commentaires sur leur technique et leur rythme de course. Voir l'annexe B pour connaître les composantes des habiletés.

MODIFICATION

Principe Sport pur : Donne en retour et littératie éthique

→ Les participants peuvent écrire leurs phrases ou les représenter par des dessins entre deux séances de course.

Littératie physique

→ Les participants peuvent utiliser différentes habiletés locomotrices.

→ L'éducateur peut inviter certaines équipes à accélérer ou à ralentir la cadence selon leur capacité à parler tout en bougeant.

MESURES CONTEXTUELLES

Éducation physique

→ Choisissez une habileté locomotrice en fonction des objectifs d'apprentissage du cours d'éducation physique.

En classe

→ Pour pousser plus loin l'activité, créez un « bocal des remerciements » et placez-le dans la classe. Invitez les étudiants à y déposer des morceaux de papier sur lesquels ils auront écrit des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, et le vendredi après-midi, lisez quelques exemples à la classe.

Sport

→ Choisissez une habileté liée à votre sport et ajoutez du matériel au besoin.

Loisirs

→ Voir les points précédents.

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR : ANNEXE

ANNEXE A : Littératie physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE QUALITÉ

L'activité physique de qualité contribue à soutenir, à inclure et à motiver l'ensemble des participants tout en favorisant l'apprentissage des principes Sport pur et le développement de la littératie physique. Si les participants se sentent bien accueillis, ils sont plus susceptibles de s'impliquer et de donner le meilleur d'eux-mêmes dans les cours d'éducation physique, les sports et les loisirs. Délibérée et axée sur des principes, la philosophie Sport pur enrichit les programmes de littératie physique, car elle vise à enseigner des concepts et pratiques qui favorisent l'accueil, l'inclusion et le plaisir pour tous.

LITTÉRATIE PHYSIQUE

Comme l'indique la figure 1, les personnes qui ont une certaine littératie physique sont plus susceptibles d'avoir confiance en leurs capacités, de bien bouger et, par conséquent, de vouloir être plus actives[10]. Elles bougent aussi au profit de leur propre bien-être, et de celui des autres et de leur environnement[11].

FIGURE 1 : Littéracie physique

10 Le sport c'est pour la vie. Diagramme publié avec la permission de Le sport c'est pour la vie, le 15 avril 2017.

11 EPS Canada. Littératie physique. Voir https://eps-canada.ca/activez/litteratie-physique?_ga=2.214291221.363458333.1618073231-1108224511.1618073231 le 22 mai.

La littératie physique est un concept qui combine connaissances, habiletés, compréhension et valeurs liées aux comportements individuels en matière d'activité physique, peu importe les défis – physiques ou psychologiques[12]. Comme dans d'autres domaines, pour que le développement de la littératie physique soit optimal, il faut que des occasions se présentent tôt, puis tout au long de la vie.

L'activité physique est nécessaire à l'acquisition, au maintien et à l'amélioration de la littératie physique. Nous connaissons aujourd'hui ses nombreux bienfaits sur la santé physique, émotionnelle et sociale. Ainsi, si nous voulons que nos citoyens contribuent de façon saine et positive à la vie communautaire, nous devons appuyer le développement de leur littératie physique.

Mais il faut aussi définir ce que n'est pas la littératie physique. L'activité physique, l'éducation physique, le sport, les loisirs, les athlètes d'élite et les habiletés liées aux fondements du mouvement concourent tous à son développement, mais ils ne constituent pas la littératie physique. Or, pour permettre aux enfants et aux jeunes d'acquérir des habiletés et de gagner en confiance, il faut toutefois leur offrir la possibilité d'effectuer une combinaison d'activités formelles et informelles.

L'éducation physique, les loisirs et le sport jeunesse constituent autant d'occasions pour les enfants et les jeunes de développer leur littératie physique tout en étant physiquement actifs.

Dans certains cas, le développement des habiletés s'effectue de manière plus intentionnelle et formelle (ex. : sport organisé) que dans d'autres (ex. : programmes de loisirs parascolaires). Néanmoins, tous les contextes d'activité physique peuvent donner lieu à des expériences Sport pur si un lien délibéré est établi entre les principes Sport pur et la vie à l'extérieur du programme.

12 Dudley, D. A. (2015). Dudley, « A conceptual model of observed physical literacy », The Physical Educator, vol. 72, p. 236-260.

ANNEXE B : Développement à long terme par le sport et l'activité physique

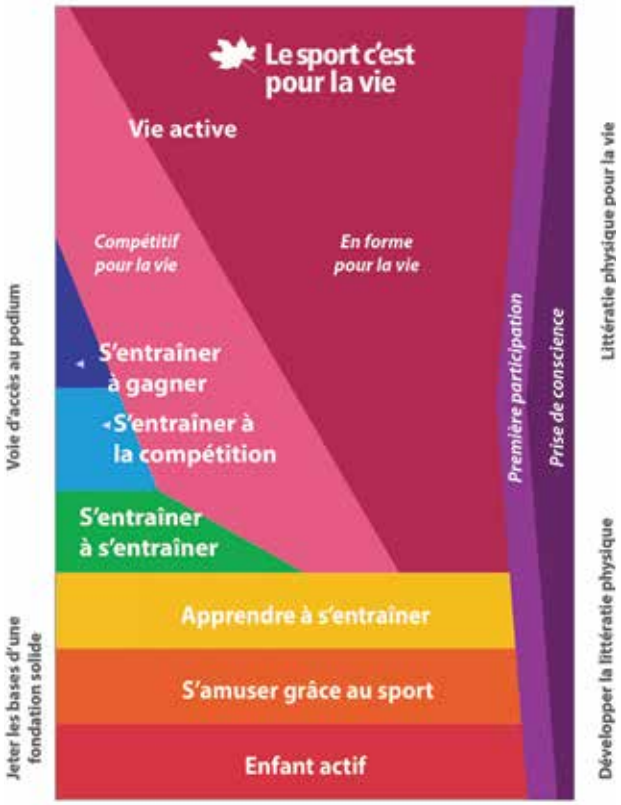
Le sport c'est pour la vie est un organisme qui a pour mission d'améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Il vise à créer des liens entre le sport, l'éducation, les loisirs et la santé par l'harmonisation des programmes communautaires, provinciaux et nationaux.

Le modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique comporte plusieurs stades intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, et qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Il encadre le développement des enfants, des jeunes et des adultes et leur permet de participer de façon optimale à des sports ou des activés physiques. Il tient compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et des caractéristiques du système sportif. Il contribue à faire en sorte que tous les Canadiens aient du plaisir et atteignent leur plein potentiel dans le sport et l'activité physique.

Le cadre de développement à long terme se compose de deux étapes préliminaires et de sept stades. Les étapes préliminaires, Prise de conscience et Première participation, visent susciter et à maintenir l'engagement. Les stades qui y succèdent sont Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner et Actif pour la vie. Ensemble, les trois premiers stades créent des bases solides en matière de littératie physique. Le stade S'entraîner à s'entraîner, qui commence au début de l'adolescence, est décisif pour l'avenir de nombreux athlètes. Les stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner composent la Voie d'accès au podium, et leur objectif est de décrocher des médailles aux plus hauts niveaux des compétitions internationales. Le stade Actif pour la vie traduit un engagement à vie dans l'activité physique (voir la figure 2).

En faisant la promotion du développement à long terme par le sport et l'activité physique et de la littératie physique, Le sport c'est pour la vie propose de transformer la prestation des programmes de sport et d'activité physique au Canada.

FIGURE 2 : Cadre de développement à long terme par le sport et l'activité physique



LE PRÉSENT GUIDE ET CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

Les activités figurant dans le présent guide sont conçues pour les enfants au stade 2 du cadre : S'amuser grâce au sport. Au stade 2, les filles ont de 6 à 8 ans (de la 1re à la 3e année) et les garçons, de à 9 ans (de la 1re à la 3e ou 4e année). L'enfant explore alors diverses activités physiques et développe du même coup les habiletés liées aux fondements du mouvement qui deviendront les bases de sa littératie physique. Ces activités doivent être inclusives et amusantes.

Le sport c'est pour la vie[13] relève les concepts clés suivants pour les enfants du stade S'amuser grâce au sport :

Viser 180 minutes d'activité physique quotidienne, dont 60 minutes consacrées à une activité physique d'intensité élevée.

Les activités doivent :

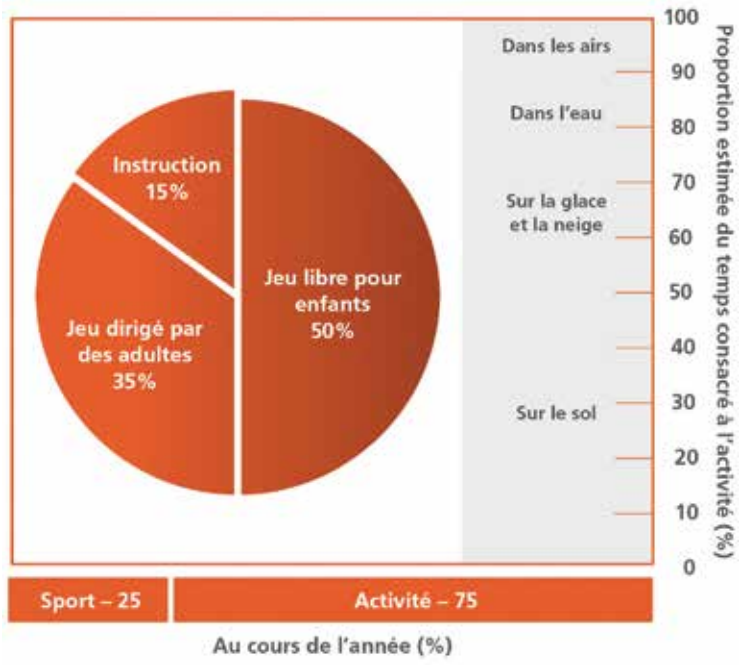
- **accorder suffisamment de temps pour la préparation;**
- **ne nécessiter que peu d'ajustements pour permettre aux enfants de tester de façon sécuritaire leurs propres limites;**
- **permettre aux enfants d'améliorer leurs aptitudes à travers les expériences vécues;**
- **aider les enfants à devenir confiants et à développer leurs compétences lorsqu'ils pratiquent des activités physiques.**

Mettre l'accent sur le développement en général des habiletés physiques et des habiletés liées aux fondements du mouvement des enfants et sur les bases de l'athlétisme : l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

Développer les habiletés en proposant des activités dans divers environnements – à l'intérieur ou à l'extérieur, au sol, sur la glace et dans la neige, dans les airs, dans ou sur l'eau (voir la figure 3 ci-dessous).

Proposer un mélange de jeux structurés et non structurés, avec certaines instructions (voir la figure 3).

FIGURE 3 : Résumé des activités S'amuser grâce au sport[14]



13 Le sport c'est pour la vie (2019). Concepts clés : S'amuser grâce au sport. Voir https://sportpourlavie.ca/stades/amuser-grace-sport/, consulté le 4 février 2020.

14 Le sport c'est pour la vie (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0. https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf. Consulté le 4 février 2020.

L'Expérience Sport pur appuie les concepts clés du stade S'amuser grâce au sport du cadre de développement à long terme, car elle :

- fournit des exemples d'activités que les éducateurs peuvent utiliser pour aider les participants à effectuer les 180 minutes d'activité physique recommandées par jour;
- propose des activités au cours desquelles les participants peuvent répéter les habiletés enseignées;
- met l'accent sur les habiletés liées aux fondements du mouvement et les bases de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse);
- fournit des exemples d'activités pouvant se dérouler dans divers environnements;
- donne certaines instructions concernant les environnements structurés.

À ce stade, il est essentiel que l'éducateur accorde la priorité aux habiletés liées aux fondements du mouvement dans le cadre des expériences Sport pur. Ces habiletés incluent notamment[15], [16] :

Esquiver	**Faire la cigogne**	**Lancer par-dessus**
Bondir	**Sauter**	**Attraper**
Sautiller	**Botter**	**Courir**
Rouler	**Dribler avec les pieds**	**Frapper latéralement**
Agilité, équilibre, coordination et vitesse	**Faire des pas croisés**	**Dribler avec les mains**
Marcher en équilibre	**Tomber au sol et se relever**	**Lancer par-dessous**

Le sport c'est pour la vie a mis au point une série de ressources gratuites concernant les habiletés liées aux fondements du mouvement. Si vous cherchez des outils supplémentaires pour aider les enfants du stade S'amuser grâce au sport, consultez la page http://litteratiephysique.ca/les-outils-play/.

15 Habiletés liées aux fondements du mouvement (2017). Liste des habiletés liées aux fondements du mouvement https://eps-canada.ca/programmes/series-habiletes-motrices-fondamentales?_ga=2.230917340.274967414.1615838179-445359407.1615838179. Consulté le 20 avril 2017.

16 Le sport c'est pour la vie (2017). 6 Le sport c'est pour la vie, PLAYhabiletés. http://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2016/12/PLAYfun_FR_workbook.pdf. Consulté le 23 mai 2017.

Les habiletés liées aux fondements du mouvement comptent différentes composantes. Le tableau qui suit, conçu par Éducation physique et santé Canada, fournit des exemples de composantes pour plusieurs des habiletés décrites plus haut[17].

HABILETÉ	DESCRIPTION	COMPOSANTES
Esquive	Un mouvement rapide du corps pour changer la direction de la trajectoire	• Regardez où vous allez • Baissez-vous • Poussez • Faites un seul pas • Allez à gauche, allez à droite
Sautillement	Mouvement fluide et rythmique du modèle pas-saut	• Pas-saut, pas-saut • Garde le pied arrière près du sol • Mouvement contraire bras-jambes • Revenez au sol les orteils en premier
Course	Bouger vite en utilisant ses pieds, s'assurant en tout temps qu'un des pieds ne touche pas le sol	• Pointez le pied • Genoux élevés • Mains frôlent les hanches pendant l'élan arrière • Élan des bras • Coudes vers l'intérieur
Saut	Sauter et atterrir sur deux pieds	• Fléchissez les chevilles, les genoux et les hanches • Position accroupie vers l'avant • Bras vers l'arrière • Explosez avec les jambes • Balancez les bras vers l'avant et le haut • Étirez-vous vers l'avant • Genoux surélevés • Genoux silencieux • Étirez-vous vers l'avant
Bond (saut à cloche-pied)	Saut à partir d'un pied, atterrissant sur le même pied	• Regardez en avant • Élancez-vous avec les jambes • Élancez-vous et balancez • Balancez à l'aide des bras • Revenez au sol tout doucement
Équilibre statique	Corps en équilibre dans une position stationnaire	• Ne bougez, restez gelés sur place • Poids du corps au milieu • Concentrez-vous sur une cible • Étendez les autres membres

Suite à la page suivante

17 EPS Canada. *Indices d'habiletés de mouvement*. https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/Home%20Learning%20Resource/Movement%20Cues/Indices%20d%E2%80%99habilet%C3%A9s%20de%20mouvement.pdf. Consulté le 17 août 2020.

HABILETÉ	DESCRIPTION	COMPOSANTES
Botté	Donner de la force à un objet avec le pied	• Pas en avant • Pied planté • Gardez l'équilibre • Penchez-vous dans la direction du botté • Visez le ballon • Intérieur du pied • Bottez et suivez l'élan de la balle
Drible avec les pieds	Manoeuvrer un objet qui reste en la possession du dribleur	• Regardez en avant • Gardez la tête haute • Utilisez l'intérieur du pied • Utilisez le milieu de la plante du pied
Roulé par en dessous	Propulser un objet loin du corps de manière à ce qu'il roule ou glisse jusqu'à la cible visée ou près de la cible visée	• Adoptez la position de la foulée • À l'opposé du pied avant, la main en forme de coupe • Penchez le corps vers l'avant • Regardez • Plus bas que le genou, proche du sol ou du sol ou de la surface • Pointez le bout des doigts vers la cible
Attrape	Saisir un objet avec les mains	• Regardez • Mettez-vous derrière • Soyez prêts • Mains molles • Ramenez près du corps • Petits doigts ensemble • Pouces ensemble
Frappé latéral	Propulser un objet qui arrive avec la main ou un instrument en utilisant un mouvement de bras latéral	• Regardez en avant • Regardez • Zone de frappe • De l'arrière à l'avant • Suivi élevé
Lancer par dessus	Propulser un objet vers un objectif donné	• De côté • Faites un W • Regardez • De l'arrière vers l'avant • Rotation des hanches d'abord, puis du tronc supérieur

ANNEXE C : Sport pur et le stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme par le sport et l'activité physique

En plus de fournir des suggestions et des instructions, le tableau suivant établit des liens entre les sept principes Sport pur et le stade S'amuser grâce au sport du modèle du développement à long terme.

SPORT PUR :	STAGE 2 : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Filles de 6 à 8 ans – Garçons de 6 à 9 ans
VAS-Y **Fais face au défi – recherche toujours l'excellence. Découvre ton potentiel.**	• Enseigner les habiletés liées aux fondements du mouvement. • Offrir une variété d'activités bien structurées qui permettent de développer les habiletés de base. • Si vous n'êtes pas éducateur physique, vous pourriez trouver les outils Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY) [en anglais seulement] très utiles. • Continuer de mettre l'accent sur l'effort, l'apprentissage et le développement d'habiletés plutôt que d'organiser des jeux axés sur les résultats. • Faire appel à des activités axées sur les processus et orienter les efforts vers les objectifs. • Vers la fin du stade, introduire des jeux plus complexes qui renforcent les habiletés liées à la résolution de problème.
FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF **Joue honnêtement – respecte les règles, à la lettre et dans leur esprit. La victoire n'a de signification que lorsque la compétition est honnête.**	• Veiller à ce que tous les enfants participent également en modifiant les règles, l'équipement et l'espace habituels pour les adapter davantage à leur âge et à leur stade. Par exemple, au lieu de faire une partie de soccer traditionnelle, on peut jouer à trois contre trois, sans filets, afin d'enseigner les passes, la réception et la gestion de l'espace. • Faire en sorte que les participants essaient différentes positions et activités. • Présenter des règles simples et animer une brève discussion sur l'importance de les suivre. • Commencer à introduire des concepts liés à l'engagement et faciliter l'établissement d'un lien entre l'activité et la vie à l'extérieur du programme.
RESPECTE LES AUTRES **Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.**	• Être conscient du fait que tout le monde n'apprend pas de la même façon ni au même rythme. • Introduire des habiletés et des activités qui favorisent l'esprit d'équipe et la collaboration. • Faire en sorte que les participants prennent le temps de parler avec leurs coéquipiers et d'apprendre d'eux, afin de renforcer leurs compétences en matière d'observation et de communication. • Souligner les bons comportements sur l'aire de jeu (ex. : si un participant en aide un autre à se relever après une chute). • Voir un acte de justice comme une preuve de respect. • Légitimer les sentiments et les difficultés. • S'assurer que les athlètes comprennent l'importance de respecter leur environnement (ex. : se ramasser, ne pas endommager les lieux).

Suite à la page suivante

SPORT PUR :	STAGE 2 : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Filles de 6 à 8 ans – Garçons de 6 à 9 ans
AMUSE-TOI **Prends plaisir à pratiquer le sport. Conserve une attitude positive tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur.**	• Mettre l'accent sur l'importance d'apprendre et de s'amuser. • Encourager l'adoption d'attitudes positives, les souligner et aider les participants à en reconnaître les avantages. • Bien démontrer l'influence du plaisir et de l'amitié sur la santé sociale. • Envisager de se perfectionner pour apprendre à intégrer le plaisir à chaque séance. • À ce stade, ne pas encourager la spécialisation dans un sport donné. • Introduire la compétition de façon informelle, sans points ni résultats, et adapter le sport en fonction de l'âge et du stade des participants, s'il y a lieu. • Suivre le guide du développement à long terme pour le sport concerné afin d'organiser des activités convenant à l'âge et au stade des enfants.
GARDE UNE BONNE SANTÉ **Place ta santé physique et mentale au-dessus de toute autre considération – évite les activités non sécuritaires. Respecte ton corps et tiens-toi en forme.**	• Aider les participants à apprivoiser les principes Sport pur et à développer leurs habiletés physiques en combinant jeu structuré et non structuré dans des environnements stimulants et sécuritaires. • Encourager les jeux physiques quotidiens non structurés avec les amis et la famille et aider les participants à comprendre comment gérer et évaluer les risques pour la santé associés à l'activité. • Rendre désirable le fait d'être en santé. • Introduire de l'information sur la saine alimentation, les bonnes habitudes de sommeil et l'hydratation en cours d'activité.
INCLUS TOUT LE MONDE **Partage le sport avec les autres. Aide à établir un environnement où tout le monde peut jouer.**	• Jumeler des participants dotés d'habiletés différentes afin de leur donner l'occasion d'apprendre les uns des autres ou d'acquérir de nouvelles habiletés. • Accommoder les personnes de tous les groupes démographiques. Par exemple, trouver quelqu'un qui peut traduire les cartes de tâches ou les instructions pour un participant nouvellement arrivé au pays. • Veiller à ce que les participants aient la chance d'essayer diverses positions, techniques et habiletés. • Modifier les tâches et les règles afin d'intégrer le mieux possible les participants handicapés. • Trouver des moyens amusants d'accueillir les nouveaux participants et leur famille au sein du programme ou de l'équipe.
DONNE EN RETOUR **Trouve des moyens de manifester ton appréciation pour la communauté qui soutient ton sport et contribue à rendre possible sa pratique.**	• Donner la possibilité aux participants de diffuser le message Sport pur. Par exemple, trouver des idées pour communiquer les principes Sport pur et mettre au point des stratégies afin de les concrétiser. • Permettre aux participants de remercier les personnes grâce auxquelles ils peuvent vivre des expériences Sport pur. • Demander aux participants d'installer et de ranger l'équipement avant et après les activités Sport pur. • Faire connaître le présent guide aux éducateurs physiques pour les aider à atteindre les résultats voulus en matière de formation du caractère et d'éducation physique.

ANNEXE D : *L'Expérience Sport pur sur le terrain*

CONTEXTE ÉDUCATIF

Liens entre Sport pur et les résultats attendus des programmes canadiens

Un programme d'éducation fondé sur les résultats prévoit des résultats d'apprentissage généraux et spécifiques. Lorsque vous enseignez dans un tel système, vous planifiez vos leçons, votre approche alternative, vos évaluations, vos unités et vos idées d'apprentissage intégré en fonction de ceux-ci.

Partout au Canada, les résultats d'apprentissage guident donc les enseignants de différents domaines de contenu. Les programmes varient au gré des provinces et territoires, mais ils partagent tout de même de nombreux thèmes. Par conséquent, *L'Expérience Sport pur* a été conçue pour soutenir les enseignants de tout le pays, car elle respecte les résultats d'apprentissage dans les domaines de contenu suivants :

- Formation du caractère : Les sept principes Sport pur cadrent avec la formation du caractère. Dans certaines provinces, ce sujet est désigné par divers termes, notamment les « compétences pour la vie » ou les « aptitudes à la vie quotidienne ». Quoi qu'il en soit, les connaissances entourant les principes Sport pur correspondront avec ces résultats d'apprentissage.
- Éducation physique : Dans l'ensemble des provinces et territoires, on met l'accent sur le développement d'habiletés pendant les premières années du primaire. Les habiletés liées aux fondements du mouvement dont il est question dans le présent outil cadrent avec les résultats attendus des programmes d'éducation physique de la 1re à la 4e année.
- Apprentissage intégré : On parle d'apprentissage intégré quand une leçon traite de plus d'un domaine de contenu. L'apprentissage intégré permet aux élèves d'établir des liens significatifs entre différents domaines. Les activités présentées dans ce guide proposent aux enseignants en classe des options d'apprentissage intégré.

Enseignement informel

L'éducation existe au-delà du cadre d'enseignement formel. Nous espérons que vos écoles donnent aux enfants l'occasion de bouger à l'extérieur des heures prévues à cet effet.

Il peut s'agir d'expériences sportives modifiées ou intramurales pendant la pause du midi. Les activités présentées dans ce guide peuvent être utilisées telles quelles ou modifiées pour enseigner les principes Sport pur aux élèves dans un cadre informel. N'oubliez pas qu'on peut apprendre en tout temps!

CONTEXTE SPORTIF

La grande majorité des experts s'entendent pour dire qu'au stade S'amuser grâce au sport, la participation sportive des jeunes devrait être diversifiée. Dans les activités proposées ici, vous trouverez des suggestions d'adaptation pour certains sports. On encourage les entraîneurs à tenir compte des recommandations fournies dans les activités de *L'Expérience Sport pur*, s'ils souhaitent les utiliser pour leurs équipes. Les entraîneurs ne devraient jamais se sentir limités par les recommandations; ils devraient plutôt s'appuyer sur elles pour offrir à leurs athlètes la meilleure expérience Sport pur possible.

L'EXPÉRIENCE SPORT PUR CONTEXTE RÉCRÉATIF

Les programmes de loisirs varient grandement et peuvent inclure une panoplie d'activités, du canoë au badminton en passant par la raquette! Toutes peuvent constituer une occasion d'enseigner les principes Sport pur. Par conséquent, nous avons inclus des considérations à l'intention des responsables des loisirs pour chaque activité proposée. Dans la plupart des cas, les activités peuvent être utilisées telles quelles. Il est toutefois préférable d'adapter les mouvements au contenu du programme.

CONSIDÉRATIONS POUR LA PRESTATION D'EXPÉRIENCES SPORT PUR

Les expériences Sport pur offertes aux enfants du stade S'amuser grâce au sport varieront. Bien qu'importante, l'information fournie pour chaque activité ne représente qu'un résumé de certains concepts clés liés à la prestation d'expériences Sport pur dans un contexte d'activité physique.

ANNEXE E : Évaluation dans le cadre de *L'Expérience Sport pur*

QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION?

L'évaluation s'entend des moyens pris pour recueillir de l'information afin d'améliorer l'enseignement futur. Elle doit être continue et réalisée lors de chaque rencontre avec les participants au programme. Dans le cadre de L'*Expérience Sport pur*, on doit donc évaluer les habiletés physiques des participants ainsi que leur compréhension des principes Sport pur et de leur application à d'autres aspects de leur vie. L'évaluation peut prendre différentes formes.

- **Évaluation informelle :** Une évaluation informelle est une vérification rapide qu'on effectue auprès des participants pour déterminer où ils en sont dans leur apprentissage, leur compréhension ou le développement de leurs habiletés. Elle peut, par exemple, simplement passer par l'observation ou un questionnement guidé. Il est peu probable que vous consigniez vos observations ou les réponses à vos questions dans ce type d'évaluation, mais l'information recueillie peut vous aider à prendre des décisions sur ce que les participants peuvent et ne peuvent pas faire, sur ce qu'ils savent et ne savent pas, et sur les modifications à apporter au programme pour mieux répondre à leurs besoins.
  - Exemple : À quoi reconnaît-on la philosophie Sport pur en classe?

- Évaluation informelle : Dans le cadre d'une évaluation officielle, on peut recueillir de l'information sur le niveau de maîtrise des participants, ainsi que sur leur connaissance et leur compréhension des principes Sport pur. Une telle évaluation est habituellement consignée et communiquée de manière formelle (ex. : un enseignant d'éducation physique peut transmettre un rapport sur les progrès des enfants aux parents).
  - Exemple : Créer un bulletin et réserver un espace pour les commentaires sur les ententes des champions Sport pur.

- **Évaluation sommative :** L'évaluation sommative a lieu à la fin d'une unité ou d'un ensemble de séances. Elle vise à évaluer plusieurs domaines d'apprentissage (physique, cognitif, affectif), mais pas nécessairement de manière simultanée.
  - Exemple : L'évaluation sommative d'une expérience Sport pur du stade S'amuser grâce au sport peut inclure l'examen des habiletés liées aux fondements du mouvement (ex. : lancer, attraper) et de la compréhension des principes Sport pur en fonction de l'âge et du stade du participant (ex. : savoir qu'il est important de faire de son mieux et de respecter les règles aussi bien dans le cadre du programme que dans d'autres aspects de la vie).

- **Évaluation authentique :** Il est question d'évaluation authentique lorsque les participants sont évalués dans une situation de tous les jours ou un environnement authentique. L'évaluation authentique est avantageuse pour les apprenants de tous les âges, car elle constitue une expérience plus agréable et réaliste.
  - Exemple : Dans le cadre d'une expérience Sport pur, évaluer les habiletés physiques et l'application des principes en contexte de jeu plutôt qu'isolément.

MODIFICATION

Les participants à *L'Expérience Sport pur* présenteront un bagage diversifié en ce qui concerne leurs valeurs, leurs principes, leurs expériences, leurs connaissances, leurs habiletés et leur exposition à l'activité physique. Il importe que vous utilisiez l'information obtenue au moyen d'évaluations de qualité pour apporter les ajustements nécessaires afin de répondre aux besoins de tous. Ainsi, les participants qui maîtrisent déjà une habileté ne s'ennuieront pas ou ne domineront pas l'activité, et les débutants ne se sentiront pas intimidés ni dépassés. Dans un contexte d'activité physique, il existe plusieurs façons d'adopter une approche alternative. En voici quelques-unes.

- **Modifier l'équipement :** Par exemple, lors d'un jeu donné, les participants peuvent avoir besoin d'un ballon plus gros ou plus léger afin de réussir à l'envoyer et à le recevoir (lancer, attraper, botter ou amortir).
- **Modifier l'espace :** Si les participants ont besoin de plus de temps pour réagir dans une situation donnée, élargissez l'aire de jeu afin qu'ils puissent prendre des décisions et exécuter les actions requises.
- **Modifier la tâche :** Intégrez diverses règles à l'activité afin de favoriser une approche alternative. Par exemple, dans une activité de possession à trois contre trois, ajoutez l'exigence suivante : que tous les membres de l'équipe touchent l'objet une fois avant que quelqu'un puisse le toucher à nouveau. Ce type de modification favorise la participation de tous, ainsi que la collaboration et l'inclusion au sein du programme. Il est aussi possible d'inviter les participants à utiliser leur main ou leur pied non dominants ou de permettre à certains de toucher un objet plusieurs fois avant d'avoir à le passer à un camarade.
- **Modifier l'évaluation :** Le but de l'évaluation est de recueillir de l'information pour déterminer ce que les participants savent et comprennent. Les animateurs doivent donc créer des évaluations dont les résultats les aideront à modifier les instructions et à améliorer la compréhension au sein du groupe. Voici quelques exemples de façons dont on peut modifier les évaluations : accorder plus de temps aux participants pour écrire leur réponse, leur permettre de répondre de vive voix (en tête-à-tête ou en petits groupes) ou leur donner la possibilité de dessiner leur réponse.

RÉTROACTION

La rétroaction joue un rôle crucial dans le développement des habiletés et la motivation des participants. Plus ils comprendront ce que vous voulez qu'ils continuent de faire et ce qu'ils doivent améliorer, plus ils s'investiront dans leur apprentissage. En général, les éducateurs utilisent une combinaison de rétroaction générale et spécifique, positive et corrective. Nous recommandons toutefois de fournir une rétroaction spécifique aussi souvent que possible. La rétroaction générale (ex. : « bien essayé! ») peut être encourageante, mais elle procure peu ou pas d'information au participant quant à ce qu'il doit faire pour maîtriser une habileté.

Pendant les séances, relevez des exemples précis d'exécution correcte ou d'application d'un principe Sport pur. Fixez-vous comme objectif d'offrir de la rétroaction spécifique positive à des intervalles de quelques minutes. Le tableau suivant explique sommairement ce que sont la rétroaction générale et la rétroaction spécifique.

TYPE	DÉFINITION	EXEMPLE
Rétroaction générale	Rétroaction globale donnée à un groupe. Elle peut être positive ou corrective.	Domaine physique • Rétroaction générale positive : « Bon travail! » ou « Bien essayé! » • Rétroaction générale corrective : « Pas comme ça. » Domaine cognitif/affectif • Rétroaction générale positive : « Oui, tu l'as! » • Rétroaction générale corrective : « Pas tout à fait… Peux-tu poursuivre ta réflexion? »
Rétroaction spécifique	Rétroaction détaillée, généralement donnée à une personne ou à un petit groupe, qui indique précisément les bons éléments et les points à améliorer. Elle peut être positive ou corrective.	Domaine physique • Rétroaction spécifique positive : « J'ai aimé comment [nom] a plié les genoux en touchant le sol. [Nom] a seulement utilisé l'intérieur de son pied pour envoyer le ballon à son coéquipier. C'est exactement ce qu'il faut faire! » • Rétroaction spécifique corrective : « N'oublie pas d'essayer de lever tes cuisses à 90 degrés, parallèles au sol. » Domaine cognitif/affectif • Rétroaction spécifique positive (option privilégiée) : « Je viens de voir [nom] aider [nom] après une chute. C'est un très bel exemple de mise en pratique du principe Sport pur Respecte les autres! » • Rétroaction spécifique corrective : « Quand [nom] a chuté, personne n'a pris la peine de l'aider. Que pourrions-nous faire la prochaine pour mettre en pratique le principe Sport pur Respecte les autres? »

SUIVI ET ÉVALUATION

Le suivi et l'évaluation doivent faire partie intégrante de chaque programme pour les jeunes, car ils permettent d'apporter des améliorations et des ajustements en continu, et de déterminer si les objectifs sont atteints.

Suivi

→ Effectuer le suivi d'un programme, c'est vérifier périodiquement comment vont les choses de notre point de vue, mais aussi du point de vue des participants, de leurs parents et de tous les autres intervenants. Au stade S'amuser grâce au sport, dans le cadre d'une expérience Sport pur axée sur la littératie physique, vous devez assurer le suivi des éléments suivants :

- La mesure dans laquelle les participants comprennent et appliquent les principes Sport pur;
- Leur maîtrise des habiletés liées aux fondements du mouvement;
- Le plaisir qu'ils tirent du programme.

→ Diverses pratiques d'évaluation peuvent être utilisées pour faire le suivi de votre programme. En tous les cas, appuyez-vous sur l'information recueillie pour décider de la suite des choses. Le suivi est un excellent moyen de vous assurer que vous offrez le programme le plus efficace possible!

Évaluation

- L'évaluation vise à déterminer si les objectifs de votre programme sont atteints. Au stade S'amuser grâce au sport, l'évaluation de votre programme dans le cadre d'une expérience Sport pur servirait à déterminer le niveau de maîtrise des habiletés liées aux fondements du mouvement, la compréhension des principes Sport pur et la capacité de les mettre en pratique dans diverses sphères de la vie. L'évaluation a généralement lieu à la fin d'un programme et doit mobiliser les participants et leurs parents/tuteurs.
- Elle doit aussi tenir compte de votre point de vue à vous, l'éducateur! Même si l'évaluation n'est pas positive ou révèle que le programme n'a pas été aussi efficace que prévu, il ne s'agit pas de décourager qui que ce soit. En fait, elle a pour but de nourrir les décisions relatives à l'amélioration du programme. Aucun programme n'est parfait. Voyez donc l'évaluation d'une expérience Sport pur comme une occasion de renforcer le programme et, ce faisant, d'aider plus d'enfants à développer leurs habiletés liées aux fondements du mouvement, et à mieux comprendre et appliquer les principes Sport pur.

CLIMAT MOTIVATIONNEL

Un climat motivationnel désigne le type de motivation qu'un éducateur choisit d'instaurer dans son environnement. Le concept découle de la théorie de l'orientation vers un but, qui met en évidence deux façons dont la société définit le succès.

Dans un climat motivationnel axé sur la tâche à accomplir, le succès se définit comme suit :

- faire de son mieux;
- maîtriser une habileté;
- s'améliorer.

Dans un climat motivationnel axé sur l'ego, le succès se définit comme suit :

- gagner;
- battre les autres.

En planifiant bien, les éducateurs peuvent favoriser un climat plutôt que l'autre. Les activités du présent guide privilégient un climat motivationnel axé sur la tâche à accomplir, car vos participants devraient développer leurs habiletés liées aux fondements du mouvement et améliorer leur compréhension et leur application des principes Sport pur en mesurant leurs progrès par rapport à leurs objectifs personnels, et non par rapport à leurs pairs. Si vous choisissez de créer vos propres activités, suivez les étapes ci-dessous pour vous assurer que votre expérience Sport pur favorise un tel climat.

Les questions suivantes pourront vous aider à vous en assurer.

- **L'objectif de l'activité physique (ex. : minimatch) correspond-il aux habiletés à développer?** Par exemple, si vous enseignez aux participants à envoyer un objet avec les pieds (ex. : passer un ballon de soccer avec le cou-de-pied), leur accordez-vous des points pour avoir exécuté une passe correctement ou pour avoir marqué un but? Si vous répondez « pour avoir marqué un but », votre objectif ne correspond pas à l'habileté à développer.
- **Les gagnants et perdants sont-ils récompensés ou punis?** Par exemple, demandez-vous aux perdants de ramasser l'équipement après l'activité? Si oui, cessez et demandez plutôt à tous les participants de le faire : vous respecterez ainsi les principes Sport pur.

ANNEXE F : Modèles d'évaluation de fin de séance et de fiche d'évaluation

Vous pouvez modifier les modèles d'évaluation de fin de séance et de fiches d'évaluation en fonction des questions ou des pistes réflexion proposées avec les activités.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : RÉPONSES ÉCRITES OU ILLUSTRÉES

Utilisez ce modèle pour les évaluations qui comportent plusieurs questions. Laissez de l'espace pour les réponses.

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

1.

2.

3.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE FIN DE SÉANCE : RÉFLEXION

Utilisez ce modèle si vous désirez susciter une réflexion sur affirmation. Écrivez des mots (ex. : courir, sautiller, bondir, sauter) ou faites des dessins dans l'espace vierge que les participants pourront encercler pour illustrer leur choix.

Nom : _____

Évaluation de fin de séance : _____

Insérez des affirmations pour susciter la réflexion et des options à encercler. Par exemple, encerclez les habiletés que vous avez apprises.

FICHE D'ÉVALUATION DES COMPOSANTES FONDAMENTALES

Utilisez le tableau pour faire le suivi d'une habileté et de ses composantes (voir l'annexe B).

NOM	HABILETÉ LIÉE AUX FONDEMENTS DU MOUVEMENT			
	COMPOSANTE	COMPOSANTE	COMPOSANTE	COMPOSANTE

ANNEXE G : Glossaire

ÉDUCATEURS

Aux fins du présent guide, le terme « éducateur » désigne une personne qui offre une expérience Sport pur aux enfants et aux jeunes dans un contexte d'activité physique. Exemples : enseignants d'éducation physique, enseignants en classe, entraîneurs de sport jeunesse et responsables des loisirs.

ÉGALITÉ

On parle d'égalité lorsque des groupes de personnes jouissent des mêmes ressources et possibilités, quels que soient leurs besoins réels ou perçus.

ÉQUITÉ

On parle d'équité lorsqu'on offre à certains groupes de personnes des ressources et des possibilités différentes dans le but de rendre la situation juste pour ceux qui sont opprimés, défavorisés ou handicapés.

ÉTHIQUE

L'éthique s'entend des normes selon lesquelles les membres d'un groupe, d'une culture ou d'une société déterminent ce qui est bon ou mauvais, acceptable ou inacceptable. Principalement externe, elle repose sur les valeurs consensuelles de la société.

Les valeurs et principes Sport pur fondent notre compréhension de ce qu'est le sport éthique. Pour que le sport soit bon et éthique, il doit respecter ces valeurs et principes.

JUSTICE

Traiter les enfants de façon juste, cela ne veut pas forcément dire les traiter de la même façon. Dans le cadre des expériences Sport pur, un traitement juste passe par la connaissance des participants, l'établissement de leurs besoins individuels et la prise en compte de ceux-ci dans la planification des activités. Dans le domaine de l'activité physique, ces besoins peuvent être physiques (ex. : un enfant peut avoir besoin de plus de temps pour acquérir une habileté ou avoir besoin qu'on le mette au défi d'utiliser sa main non dominante pour exécuter une habileté qu'il maîtrise déjà) ou cognitifs (ex. : un enfant peut avoir besoin d'instructions écrites ou dessinées en raison d'un trouble du traitement auditif).

INCLUSION

L'inclusion désigne le fait d'être accueillant et de s'adapter à diverses personnes, sans égard aux différences démographiques, comme la race, l'origine ethnique ou les croyances religieuses. Les activités physiques inclusives tiennent compte des facteurs suivants : capacités et handicaps, exigences ethniques ou religieuses particulières, nouveaux arrivants, défis linguistiques potentiels et types de prestation ou d'équipement. Les programmes conçus pour les enfants du stade S'amuser grâce au sport du développement à long terme doivent être inclusifs, de manière à pouvoir rejoindre le plus de participants possible.

MORALE

La morale s'entend des normes selon lesquelles les personnes déterminent quels comportements sont justes, bons et acceptables. La morale est principalement interne et repose sur les valeurs et les principes individuels.

PARTICIPANTS

Aux fins du présent guide, le terme « participant » désigne tout enfant ou jeune qui vit une expérience Sport pur dans un contexte d'activité physique. Exemples : élèves (dans les cours d'éducation physique et en classe), jeunes athlètes et membres de programmes de loisirs communautaires.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique s'entend de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie[18]. L'activité physique régulière d'intensité modérée à élevée réduit la prévalence de nombreuses maladies contrôlables, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, la dépression et le cancer. Dans le cadre des expériences Sport pur, on fait appel à différents types d'activité physique pour enseigner les principes Sport pur tout en développant la littératie physique.

PRINCIPES

Les principes sont des expressions normatives des valeurs. Ils orientent l'élaboration d'un code moral en exprimant les valeurs plus concrètement.

Les principes Sport pur s'inscrivent dans une approche du sport conforme aux valeurs exprimées par l'ensemble des Canadiens et peuvent être mis en pratique dans n'importe quel sport, à tous les niveaux. Afin que le sport soit réellement sain et qu'il puisse faire la plus grande différence possible, les sept principes doivent être constamment appliqués de concert. Les sept principes Sport pur sont : Vas-y, Fais preuve d'esprit sportif, Respecte les autres, Amuse-toi, Garde une bonne santé, Inclus tout le monde et Donne en retour.

SPORT

Un sport est une activité physique comportant un aspect compétitif. Il peut être formel ou informel. Les programmes d'éducation physique de qualité n'hésitent pas à proposer des versions modifiées des sports, mais il s'agit seulement d'un outil parmi d'autres. Pour les participants du stade S'amuser grâce au sport du cadre de développement à long terme par le sport et l'activité physique, le sport doit être modifié de manière à favoriser l'acquisition d'habiletés et le développement de l'enfant.

VALEURS

Les valeurs sont des concepts directeurs fondamentaux auxquels adhèrent des personnes ou des groupes. Ce sont des idées qu'on considère comme importantes et qui ont un certain poids. C'est à partir d'elles qu'on peut extrapoler des principes et une morale. Par exemple, dans le contexte du sport, les Canadiens ont dit vouloir que leur expérience soit fondée sur l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir.

18 Organisation mondiale de la Santé. Thèmes de santé : Exercice physique https://www.who.int/topics/physical_activity/fr/. Consulté le 19 avril 2017.

VAS-Y

RESPECTE LES AUTRES

AMUSE-TOI

DONNE EN RETOUR

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

INCLUS TOUT LE MONDE

GARDE UNE BONNE SANTÉ

SPORT PUR

201-2723, chemin Lancaster
Ottawa (Ontario) K1B 0B1

1 800 672-7775 (partout au Canada)
613 521-3340
Télécopieur : 613 521-3134
info@sportpur.ca

www.sportpur.ca