



Écoles en santé

300, rue Carlton, 2^e étage, Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9

Tél. : 204 788-6620 Téléc. : 204 948-2366

www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html

Septembre 2009

Écoles en santé est fière de lancer la
Campagne de sensibilisation à l'activité physique

Au cours des six dernières années, Écoles en santé a fourni une aide financière aux écoles participantes dans le cadre de douze campagnes de sensibilisation réussies qui ont porté notamment sur la sécurité et la prévention des blessures, l'activité physique, l'alimentation saine et la promotion de la santé mentale.

Cet automne, la campagne d'Écoles en santé met l'accent sur l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE**. Les écoles participantes recevront une somme de 100 \$, ainsi que 0,35 \$ par élève de leur effectif scolaire, pour mener une activité favorisant l'activité physique au sein de leur communauté scolaire. Pour vous aider à élaborer l'activité qui conviendra le mieux à votre école, nous avons joint à la présente lettre une liste de thèmes admissibles et des exemples d'activités.

Toute personne qui représente une école (administrateurs, enseignants, personnel de soutien, membres du conseil de parents ou représentants du conseil des élèves) peut présenter une demande. *Veillez toutefois noter qu'une seule demande par école pourra faire l'objet d'une aide financière. **La date limite de présentation des demandes est le 13 novembre 2009!***

Pour présenter une demande dans le cadre de la Campagne de sensibilisation à l'activité physique, il faut remplir le formulaire de demande ci-joint et le faire parvenir à Écoles en santé par la poste, par télécopieur ou par courriel. Il est également possible de présenter une demande en ligne, à l'adresse suivante : www.gov.mb.ca/healthyschools/campaigns/index.fr.html. Pour obtenir de plus amples renseignements concernant cette initiative, veuillez communiquer avec M^{me} Andrea Lamboo Miln (healthyschools@gov.mb.ca ou 204 788-6620).

Veillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments distingués.

Andrea Lamboo Miln

Au nom de

l'équipe d'Écoles en santé

Santé et Vie saine Manitoba

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Bureau d'Enfants en santé Manitoba

*P. S. : Pour vous aider à vous préparer pour l'année scolaire 2009-2010, nous sommes heureux de vous informer que la campagne d'Écoles en santé au **printemps 2010** portera sur la **nutrition**. Vous recevrez le dossier de demande se rapportant à cette campagne en janvier 2010.*

L'activité physique comporte de nombreux avantages et touche tous les aspects de la croissance et du développement des enfants. L'activité physique devrait être une composante importante de la vie quotidienne de chaque enfant. Les écoles qui favorisent l'activité physique contribueront non seulement à la santé et au bien-être de leurs élèves, mais encore à la santé de leurs enseignants et de leur communauté.

Les faits

- ✓ L'activité physique régulière améliore le rendement scolaire et la santé mentale des enfants, contribuant ainsi à leur croissance et à leur développement.
- ✓ La prévalence de l'obésité chez les enfants est en hausse et elle est directement liée au manque d'activité physique. L'obésité et l'inactivité physique constituent des facteurs de risque modifiables de maladies cardiovasculaires.
- ✓ L'activité physique quotidienne améliore la santé squelettique des enfants, ce qui réduit le risque d'être atteint d'ostéoporose dans l'avenir.
- ✓ Il est important de renseigner, d'encourager et de motiver les enfants pour qu'ils fassent régulièrement de l'activité physique.
- ✓ L'activité physique régulière contribue à un style de vie sain chez les jeunes et a un effet positif sur leur comportement.

Manuel de ressource Santé à l'école – en mouvement, www.manitobainmotion.ca

Combien d'activité physique les enfants doivent-ils faire?

Le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* et le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* recommandent que ces derniers accumulent au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour. Les périodes d'activité physique devraient comporter un mélange d'exercices modérés (p. ex., marche, patinage, bicyclette) et d'exercices vigoureux (p. ex., course, basket-ball, soccer).

Combien d'activité physique les enfants font-ils?

En 2007, une enquête de référence du programme *en mouvement* a été menée par des chercheurs du *Health, Leisure and Human Performance Research Institute* de l'université du Manitoba. Cette enquête avait pour objet de montrer le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes du Manitoba et de donner des chiffres de référence dans ce domaine, qui pourraient être comparés aux recommandations du *Guide d'activité physique canadien* sur le niveau minimum d'activité.

Voici les résultats :

En ce qui concerne les enfants du Manitoba (âgés de 5 à 12 ans) :

- ✓ Moins de 10 % satisfont aux recommandations du *Guide d'activité physique canadien* d'accumuler chaque jour 60 minutes d'activités d'intensité modérée et 30 minutes d'activités d'intensité élevée.
- ✓ Moins de 37 % accumulent 60 minutes d'activités d'intensité modérée chaque jour.

En ce qui concerne les jeunes du Manitoba (âgés de 13 à 17 ans) :

- ✓ À peu près 8 % satisfont aux recommandations du *Guide d'activité physique canadien* d'accumuler chaque jour 60 minutes d'activités d'intensité modérée et 30 minutes d'activités d'intensité élevée.

√ 21% accumulent 60 minutes d'activités d'intensité modérée chaque jour.

Vous désirez consulter le rapport au complet? Il est possible de télécharger ce rapport (en anglais seulement) du site Internet de Manitoba en mouvement, à l'adresse www.manitobainmotion.ca/about/research.

Passez donc à l'action! Vous cherchez des idées? Voici quelques exemples d'activités amusantes pour faire bouger votre école :

Activité	Description
Jeux olympiques d'hiver	Organisez un jour ou une semaine d'activités mettant en valeur les prochaines olympiades d'hiver de 2010. Offrez des prix et invitez d'autres écoles à prendre part à une compétition amicale.
Festival du Voyageur	Faites une excursion d'un jour au Festival ou organisez votre propre festival, qui comprendra des activités comme la raquette, le tir aux jambes, le patinage, tirer le toboggan, etc.
Activités sportives internes	Organisez des activités sportives en équipe qui peuvent avoir lieu à l'heure du midi ou après l'école.
Course Terry Fox	Les élèves peuvent recueillir des dons pour soutenir la recherche sur le cancer et participer à la course en marchant, en courant ou en faisant du vélo ou du patin à roues alignées.
Le Plaisir de courir	Inscrivez-vous à Écoles en santé – en mouvement et servez-vous des ressources du défi d'activité physique Plaisir de courir tout au long de l'année scolaire.
Pauses d'activité physique	Prenez plusieurs pauses pour faire de l'activité physique au cours de la journée d'école (p. ex., courir sur place, faire des étirements, DVD Energy Blast).
Courir et lire	Tous les matins ou quelques jours par semaine, les élèves et le personnel courent pendant 15 minutes puis lisent pendant 15 minutes.
Sautons en cœur	Les élèves recueillent des dons pour la Fondation des maladies du cœur et participent ensuite à une activité amusante de sauts à la corde en musique lors d'un après-midi réservé à cet effet. L'ajout de « stations de sauts », par exemple pour le double dutch (saut à deux cordes), le saut en équipe et d'autres jeux de saut, permet de varier un peu l'activité.
Diverticourse / Athlétisme	Formez un club de course à l'école, qui permettrait aux élèves membres de s'entraîner de 10 à 15 minutes par jour en vue d'une course plus longue ou d'une journée d'athlétisme. Offrez des prix et des certificats de participation aux élèves.
Yoga/Pilates	Offrez un atelier pour que les élèves comprennent l'importance des étirements et des techniques de relaxation, ou incorporez des pauses de yoga ou de pilates dans les pauses d'activité physique. Servez-vous des noms d'animaux associés aux différentes postures et demandez aux élèves d'imiter ces animaux.
Programme de danse ou marathon de danse	Faites du gymnase un « studio de danse » et invitez un instructeur pour enseigner divers styles de danse. Organisez un marathon de danse d'une heure dans le gymnase, avec remise de prix, collation saine et musique entraînante.
L'autobus scolaire à pied ou en vélo	Le programme <i>Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école</i> encourage l'utilisation de modes de transport actif pour aller à l'école et en revenir. Les parents ou tuteurs font les aller-retour entre la maison et l'école avec leurs enfants alternativement à pied et en vélo en empruntant une route sécuritaire désignée. Consultez le site de Resource Conservation Manitoba pour obtenir de plus amples renseignements (www.resourceconservation.mb.ca).

Défi podomètre	Demandez aux élèves d'utiliser un podomètre pour enregistrer le nombre de pas qu'ils font vers des destinations géographiques déterminées. Ils peuvent tracer des cartes pour suivre leur progrès et pour en apprendre davantage sur le terrain parcouru, la faune qu'ils pourraient rencontrer, le climat, la culture, etc.
« Pris en mouvement »	Pour promouvoir l'activité physique, les élèves sont « pris » alors qu'ils sont physiquement actifs pendant la récréation, la pause du midi ou les trajets entre la maison et l'école. Créez un tableau d'affichage pour les points ou offrez des prix.

Écoles en santé — *en mouvement*



L'activité physique, c'est bon pour la vie!

^{MC} Votre école participe-t-elle au programme Écoles en santé – ***en mouvement***? Si non, pour quelle raison? L'inscription est gratuite. De plus, les écoles inscrites reçoivent une gamme de ressources utiles pour les

aider à devenir des écoles *en mouvement*. Pour obtenir de plus amples renseignements et pour inscrire votre école, visitez www.manitobainmotion.ca/schools.

Écoles en santé
Campagne de sensibilisation à l'activité physique
Formulaire de demande (date limite : le 13 novembre 2009)

Division scolaire		Nom de l'école	
Personne-ressource		Poste <i>(parent, enseignant, etc.)</i>	
Adresse postale <i>(rue, ville, code postal)</i>			
Adresse électronique			
Numéro de téléphone		Numéro de télécopieur	
Années d'études		Effectif scolaire	

Activité choisie (diverticourse, activités sportives internes, équipement, etc.)

Description de l'activité *(Veuillez seulement utiliser l'espace fourni ici pour décrire votre proposition d'activité.)*

Le financement sera utilisé pour (veuillez cocher toutes les cases qui s'appliquent) :

- Salaire du personnel
 Achat de matériel/fournitures
 Programme
 Activité (atelier, perfectionnement, etc.)
 Conférencier invité
 Achat de ressources
 Prix
 Autre : _____

Dates auxquelles l'activité aura lieu :

Partenaires <i>(p. ex. groupes communautaires, élèves, parents, membres du personnel de l'école, organismes de santé publique) :</i>	<i>Veuillez noter qu'une seule demande par école pourra faire l'objet d'une aide financière.</i> Signature du directeur :
---	---

Les écoles dont la demande est acceptée en seront informées et recevront les fonds en décembre 2009.

Veuillez envoyer votre demande d'ici le **13 novembre 2009** à :

Campagne de sensibilisation à l'activité physique
 300, rue Carlton, 2^e étage
 Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
 Télécopieur : 204 948-2366
 Téléphone : 204 788-6620
 Courriel : healthyschools@gov.mb.ca
www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html

