

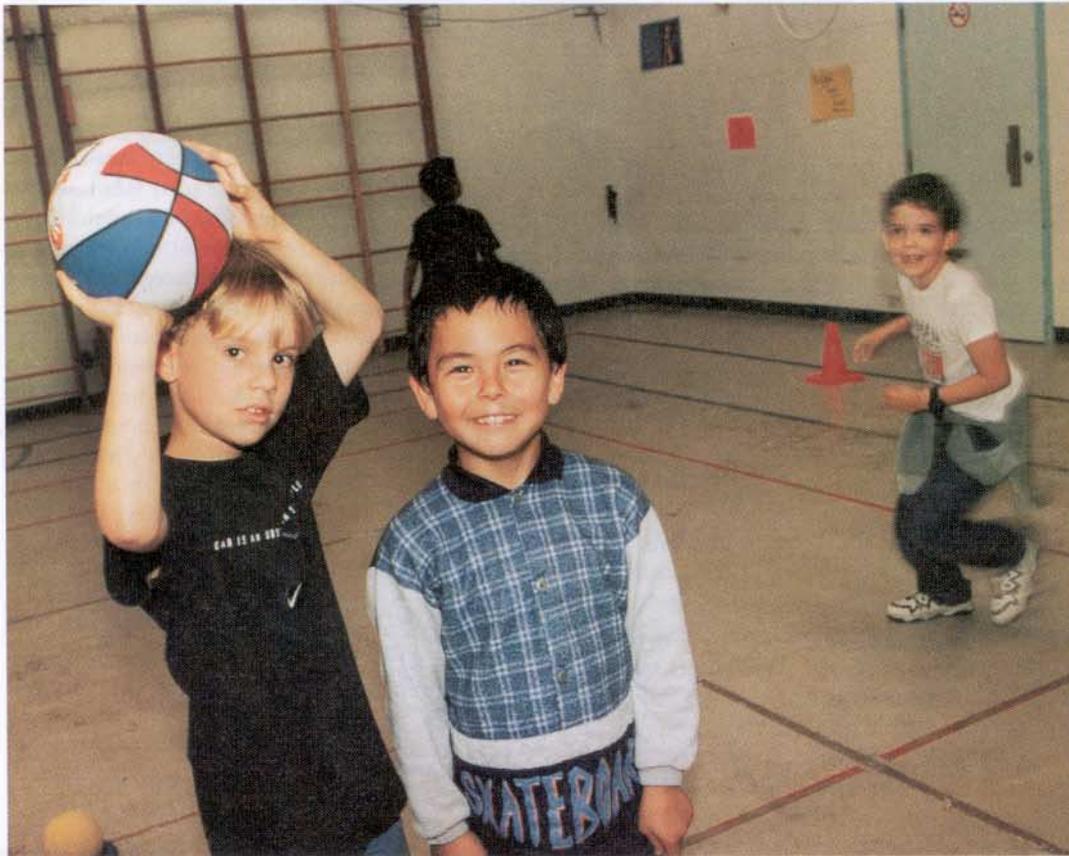
Activ8 : en plein dans le mille

«Je me sens comme Michael Jordan, et pourtant je suis une fille.»

«Pour une fois, je ne me sens pas en compétition avec les autres et je ne finis pas dernier.»

Grâce à Activ8, les élèves sont plus actifs, et ils adorent ça.

de Kate Sharpe



Activ8 propose aux enfants des défis à leur mesure.

Un danger guette les enfants d'aujourd'hui. Selon l'Association médicale canadienne, au cours des 15 dernières années, l'obésité a augmenté de plus de 50 pour cent chez les enfants âgés de 6 à 11 ans et de 40 pour cent chez ceux âgés de 12 à 17 ans. Des études révèlent également que 40 pour cent des enfants âgés de 5 à 8 ans sont obèses.

Ce problème est dû en grande partie à la vie sédentaire.

RENVERSER LA TENDANCE

Si le temps d'apprentissage en classe est un bien précieux, la santé des élèves, qui joue un rôle primordial dans la courbe d'apprentissage, l'est même davantage.

Pour qu'un programme d'éducation physique soit efficace, il doit présenter quatre caractéristiques essentielles : il doit être facile à suivre, renvoyer à des normes provinciales en éducation physique et en hygiène, présenter un défi pour tous les élèves quel que soit leur

niveau d'activité et enfin, être abordable.

L'année dernière, j'ai testé Activ8, programme mis au point par la Foundation for Active Healthy Kids en collaboration avec l'Association ontarienne d'éducation physique et d'hygiène (AOEPH).

Activ8 répond à toutes ces exigences. J'avais trouvé ce que je cherchais, et en plus, les élèves étaient ravis.

Le programme Activ8 récompense les élèves qui relèvent huit défis physiques spécialement adaptés à leur année d'études et à leur niveau d'activité. Les défis à relever sont amusants et appropriés au stade de développement de l'élève. Ce programme s'adresse aux élèves de la maternelle à la 12^e année.

L'accent n'est pas mis sur l'évaluation de la performance, mais sur l'enrichissement personnel et le fait que

tout le monde gagne. Les activités physiques sont conçues de façon à ce que tous les élèves possèdent des chances de réussite égales. Ils peuvent ainsi atteindre le plus haut niveau de reconnaissance en saut s'ils exécutent un saut correspondant à leur âge en utilisant la technique appropriée. Les élèves ne sont pas jugés sur la hauteur ou la longueur du saut.

Comme le dit l'un d'eux : «Je ne me sens pas en compétition avec les autres.»

Lorsque les élèves réussissent à faire les

activités physiques correspondant à leur année d'études, ils reçoivent un macaron spécial.

UN PROGRAMME STIMULANT ET SOUPLE

Chaque activité porte sur un élément particulier du développement physique.

Au cycle primaire, on met l'accent sur le développement des capacités motrices : sauter, lancer et attraper. Au fur et à mesure que les élèves grandissent, on attache davantage d'importance à diverses caractéristiques de la forme physique comme l'endurance cardiovasculaire, la force et l'agilité.

Chaque activité peut s'adapter aux capacités des élèves selon leur niveau d'activité. On les incite également à modifier légèrement les activités afin qu'elles répondent à leurs besoins de développement.

Steven Danish, psychologue à la Commonwealth Virginia University, définit le plaisir comme une quête d'équilibre entre les capacités et le défi à relever. Si les activités demandées aux élèves du cycle primaire se

concentrent surtout sur l'acquisition d'aptitudes et le renforcement des compétences perçues, les enfants feront vraisemblablement plus d'exercice physique et cette tendance se poursuivra par la suite.

Le programme *Activ8* est très convivial. Il est suffisamment souple pour s'adapter aux besoins d'apprentissage de chaque élève tout en tenant compte des restrictions en espace et en temps.

Chaque école participante reçoit un programme-ressource convivial pour chaque année d'études qui renferme des activités susceptibles d'aider les élèves à se préparer aux huit défis qu'ils auront à relever. Par exemple, des diagrammes illustrant certaines aptitudes montrent clairement comment il faut réaliser chaque activité. Cela permet aux enseignantes et enseignants d'offrir le programme avec confiance tout en utilisant des normes auxquelles ils peuvent se référer lors de l'évaluation des élèves.

Par ailleurs, *Activ8* intègre un aspect pédagogique important. Les huit activités physiques correspondant à chaque année d'études renvoient étroitement à

un document intitulé «Normes de vie saine et active pour l'éducation physique et la santé en Ontario, de la 1^{re} à la 9^e année». Ce document, préparé par l'AOEPH, a été distribué dans les écoles de la province en février 1997.

Grâce aux activités proposées dans *Activ8*, les enseignantes et enseignants peuvent beaucoup plus facilement faire en sorte que leurs élèves atteignent ces normes.

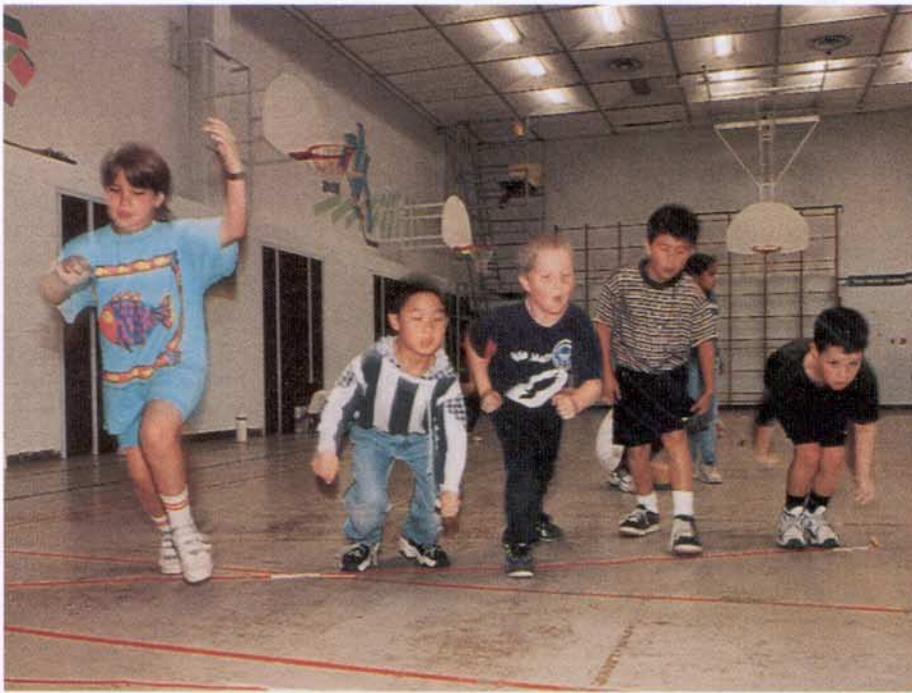
Activ8 est un programme efficace qui a permis de motiver mes élèves; de plus, il renverse une tendance dangereuse, celle de l'inactivité physique.

FAIRE PARTICIPER LA COMMUNAUTÉ

Pour les écoles qui participent à *Activ8*, le point culminant est une journée riche en activités amusantes qui souligne l'accomplissement de chaque élève. Cette journée donne l'occasion aux enseignantes et enseignants de faire participer de façon originale parents, tuteurs, chefs d'entreprises et autres membres de la communauté. C'est aussi à cette occasion que l'on remet aux

Activ8 constitue un élément important du curriculum en éducation physique de Kate Sharpe. Plus précisément, ce programme donne aux enfants des premières années d'études la confiance dans leurs habiletés, ce qui les incitera plus tard à être plus actif au plan physique.





Les enfants de l'école R.H. McGregor à East York s'apprennent à sauter. C'est un des huit défis à relever pour leur année d'études.

élèves un macaron en reconnaissance des défis relevés.

En outre, les écoles peuvent se servir d'Activ8 pour lever des fonds. Les élèves peuvent recueillir des promesses de dons modestes pour chacun des défis qu'ils relèvent.

Une campagne de parrainage organisée au niveau local serait aussi une excellente façon de sensibiliser davantage les élèves, les parents, les tuteurs et autres membres de la communauté à l'existence d'Activ8 et à ses objectifs. En fait, une campagne de ce type pourrait même encourager les parents et d'autres adultes à se joindre aux enfants et à faire de l'exercice physique.

Contrairement à la plupart des levées de fonds réalisées en milieu scolaire, l'école participante conserve la moitié des fonds recueillis. De plus, les élèves sont encouragés de façon originale à recueillir des fonds, sans qu'il en coûte un seul sou à l'école.

C'EST GRATUIT

Ce qui surprend le plus avec Activ8, c'est que tout est gratuit, qu'il s'agisse des modules fondés sur le programme d'études, des macarons ou même des encouragements à lever des fonds pour les élèves.

Le Groupe Financier Banque Royale est le principal commanditaire d'Activ8. Conscient de l'importance de développer des styles de vie positifs pour en tirer des avantages à long terme, le groupe s'est engagé à promouvoir l'idée que la



Tout le monde saute. Tout le monde gagne. Avec Activ8, on évalue l'élève en fonction de la façon qu'il ou elle a fait le saut et non les uns contre les autres ou bien selon la longueur ou la hauteur du saut.

santé physique est aussi importante que la santé financière.

Parmi les autres commanditaires, citons YTV, Raptors Foundation, Nike PLAY Canada, la Fondation Trillium, Gatorade et le gouvernement de l'Ontario.

Activ8 est désormais une composante essentielle de mon programme d'éducation physique.

En tant que pédagogue, je suis réconfortée de voir que l'organisation qui a mis sur pied Activ8 a également établi des normes provinciales d'éducation physique et d'hygiène en Ontario.

D'un point de vue personnel, j'aimerais que, dans le cadre de tous les efforts que nous déployons pour améliorer le processus éducatif, la condition physique ne soit pas laissée pour compte. C'est justement la raison d'être d'Activ8.

Vous pouvez appeler la Foundation for Active Healthy Kids/AOEPH au (416) 426-7120 pour vous inscrire au programme Activ8 ou encore, visitez le site web de la Banque Royale consacré à Activ8 à www.royalbank.activ8.org ■

L'Association ontarienne d'éducation physique et d'hygiène (AOEPH) est un organisme à but non lucratif dont le mandat est d'avoir un impact positif sur le style de vie des enfants et des jeunes de l'Ontario en leur offrant un leadership de qualité, un soutien et des ressources dans le domaine de l'éducation physique et de l'hygiène.

Plus de 90 pour cent des membres de l'AOEPH enseignent aux paliers élémentaire et secondaire. Moyennant une cotisa-

tion annuelle de 45 \$, les membres reçoivent le journal et le bulletin de l'AOEPH, ont accès aux ressources et bénéficient de tarifs préférentiels lors des conférences de l'AOEPH.

Kate Sharpe enseigne au Conseil de l'éducation d'East York depuis sept ans. Elle a enseigné à diverses années d'études au palier élémentaire. Elle enseigne actuellement l'éducation physique en français et en anglais à des élèves de la maternelle à la 5^e année, à l'école élémentaire R.H. McGregor.