



Prendre au bond l'Année internationale du sport et de l'éducation physique !

2005 a été consacrée Année internationale du sport et de l'éducation physique par l'ONU. Dans certains cas ou dans certaines régions, cela s'est fait dans l'anonymat le plus complet. À Sherbrooke, quelques personnes se sont dans un premier temps interrogées et ensuite, rassemblées. Un groupe est né sur cette thématique en janvier dernier. Une dizaine de personnes issues d'organisations diverses et d'institutions se rencontrent régulièrement pour échanger sur la question du sport, de l'éducation physique et de l'activité physique. Le groupe a rapidement constaté que beaucoup d'activités sont réalisées par plusieurs intervenants sans être connues et publicisées au bénéfice du plus grand nombre. L'idée s'est elle-même imposée de mettre en commun les idées et les ressources visant la promotion du sport et de l'activité physique et de là l'augmentation des occasions de pratique. À partir des valeurs prônées par le groupe (voir encadré), deux axes d'intervention se sont développés. D'abord un axe des événements qui a conduit à l'établissement d'un calendrier des activités offertes à Sherbrooke et, deuxièmement, un axe communications. Ce sous-groupe s'active à faire la promotion des activités prévues

sur le territoire et tente de mettre en lumière les «bons coups» et les résultats tangibles de divers partenariats. Des initiatives seront mises en oeuvre au cours des prochains mois pour prôner les vertus d'une vie active, tant en milieu scolaire que dans les milieux de vie.

Les membres du groupe de l' AISÉP sont :

Daniel Auger – Kino-Québec
 Marc Perron – CSRS
 Nathalie Bilodeau – FÉÉPEQ
 Jean Côté – MELS
 François Salvail – Ville de Sherbrooke
 Andrée Bergeron - CSLE
 Brigitte Séguin – Excellence Sportive Sherbrooke
 Pierre Bédard – AÉÉPEE
 Mario Maccabée – AÉÉPEE
 Jean Hamel – FEPS Université de Sherbrooke
 Étudiantes du Projet Kin-Action de la FEPS
 Maryse Godbout – Éducatrice physique CSRS
 Guy Vézina – Sport étudiant

L'Année internationale du sport et de l'éducation physique est un moment tout à fait propice pour mettre de l'avant des événements rassembleurs de la région et surtout pour mobiliser des personnes et des organismes autour d'une cause qui n'est pas seulement annuelle : la santé et le bien être de la population.

Brigitte Séguin
 Excellence sportive Sherbrooke

Sommaire

L'Année internationale du sport et de l'Éducation physique
 Le MEPSÉ 2005
 Les autobus scolaires pédestres sont en marche!
 Un « success story » à Coaticook
 Le goût de l'activité physique à l'école Jean XXIII
 Mitchell, une école plus qu'active
 Le programme santé globale Du Triolet
 Êtes-vous bien branché?
 Les Journées actives
 Plaisir sur glace
 Récupère-don ton vélo
 Le MEPSÉ à l'école Marie-Immaculée
 Et si on prenait le jeu au sérieux
 Concours École active

Ce bulletin d'information est produit par la Direction de la santé publique et Kino-Québec en collaboration avec la Direction régionale du MEQ.



Le sport et l'éducation physique sont des outils...

- d'intégration sociale
- de réussite éducative
- de prévention du décrochage scolaire
- d'acquisition de saines habitudes de vie
- de prévention de maladies chroniques en agissant sur plusieurs facteurs de risques associés
- pour véhiculer une échelle de valeurs
- de développement social, économique, sportif

Voilà les principales valeurs qui sont sous-jacentes aux activités de communication qui seront initiées pour mettre en valeur le sport et l'éducation physique au cours de cette année spéciale.



Le Mois de l'éducation physique et du sport étudiant est déjà là. Il est temps de chausser nos espadrilles, d'afficher notre plus beau sourire et de sortir pour aller bouger.

À chaque année depuis 1995, le mois de mai est synonyme de santé et d'activités pour la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) et les écoles participantes. En effet, le mois de mai a été nommé « Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSÉ) ».

Dans le paysage scolaire québécois, niveaux primaire et secondaire, le MEPSÉ représente un mois particulier de l'année où l'on célèbre le plaisir et les bienfaits de l'activité physique en organisant des activités et des jeux reliés au sport, et ce, gratuitement.

La thématique pour le Mois de l'éducation physique et du sport étudiant pour cette année est : « CETTE ANNÉE, JE PLACE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE SPORT ÉTUDIANT AU COEUR DE MA VIE ». En Estrie, plusieurs écoles ont déjà organisé une activité de masse en vue du mois de mai 2005. Environ 40 % des écoles primaires et secondaires des trois commissions scolaires de la région se sont inscrites, ce qui représente une nette amélioration par rapport à l'année dernière. Cette augmentation de la participation démontre la place grandissante que prend l'activité physique en milieu scolaire, et il faut s'en réjouir!

Cette année, les écoles mettront en valeur et en pratique l'un ou l'autre des thèmes du **MEPSÉ : l'activité physique, l'alimentation et l'éthique sportive**. Félicitations aux écoles inscrites et n'oubliez pas que *bouger en masse c'est plein de bon sens!!!*

Pour de plus amples informations consultez le site Internet au :

www.sportetudiant.com

Émilie Rochefort et Anik Roy
Association du sport étudiant des Cantons-de-l'Est

Le MEPSÉ à la CSRS

Le comité de coordination des éducateurs physiques, sous le leadership de Maryse Godbout, a interpellé l'ensemble des collègues pour leur proposer des activités dans le cadre

du Mois de l'éducation physique et du sport étudiant. Encore cette année, plusieurs éducateurs physiques redoubleront d'ardeur pour faire bouger les élèves et parfois aussi parents et enseignants. Voici un aperçu de la programmation :

- Work out : Une dizaine d'écoles ont réalisé le 3 mai un work out pour toute l'école pour souligner l'ouverture du MEPSÉ.
- Marche : le 12 mai, environ 7 écoles organisent une marche dans le quartier autour de l'école. À certains endroits, les parents sont invités à y participer.
- Concours de dessins : une douzaine d'écoles invitent les élèves à un concours de dessin. Les œuvres seront exposées à compter du 13 mai au magasin Sports Experts du Carrefour de l'Estrie.
- TAG : au moins trois écoles organisent le défi scolaire SpecTAGulaire proposé par l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), le 26 mai. On trouve toutes les informations à l'adresse internet http://www.cahperd.ca/fra/story_detail.cfm?id=48
- Athlétisme : une activité régionale se tiendra le 2 juin au stade de l'Université de Sherbrooke. L'objectif de participation a été fixé à quarante cinq écoles. Lucie Clément (École du Bois Joli) et Benoit Laflamme (école St-Philippe) s'occupent notamment de la promotion et des inscriptions. Cette activité est un héritage du Mondial Jeunesse 2003.



Les autobus scolaires pédestres sont en marche!



Eh voilà ! C'est parti ! Les élèves de six (6) écoles de la région de Sherbrooke ont embarqué à bord de l'Autobus scolaire pédestre (ASP) le mercredi, 20 avril, pour se rendre à l'école. Rappelons que cet exercice matinal vise à motiver les jeunes habitants à distance raisonnable de l'école à marcher pour s'y rendre plutôt que de se faire reconduire en voiture. Malgré le temps grisonnant et pluvieux, cette première marche s'est très bien déroulée et plusieurs élèves, de la maternelle à la 6^e année, ont fait le parcours avec les « chauffeurs » bénévoles.

Les écoles de la Ville de Sherbrooke qui participent au projet-pilote qu'est l'Autobus scolaire pédestre sont : Académie du Sacré-Cœur, Brébeuf, Hélène-Boullé, Larocque, Desjardins et Marie-Immaculée.

Nous félicitons les marcheurs qui ont participé à cette première journée et nous invitons les élèves habitant à moins de 1,6 km de l'école, les parents, les enseignants et les directions des écoles

à faire avec les enfants les parcours du mercredi matin et à relever ce défi de transport actif jusqu'à la fin de l'année scolaire (22 juin).

Le recrutement des bénévoles a été une phase critique du projet, mais une vingtaine de personnes ont répondu à l'appel. Une formation sur les parcours sécuritaires, l'animation et les mesures d'urgence leur a été offerte. De plus, un policier de la Sécurité des milieux sera présent à proximité de chacune des écoles, pour la durée du projet.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir davantage d'information et/ou participer à ce projet-pilote.

Information :

Valérie Nantais-Martin
Directrice de projets au CREE

Tél. : (819) 821-4357
vnantais@environnementestrie.ca

Les « chauffeurs » bénévoles des autobus scolaires pédestres ont assisté à une rencontre de formation offerte par le Conseil régional de l'environnement (CREE) en collaboration avec Kino-Québec et la Police de Sherbrooke. Voici les participants à l'une des rencontres.

1^{ère} rangée : Claudie Harvey, Véronique Martinet, Bernadette De Loof, Fanny Moffet et Daniel Auger (Kino-Québec).

2^e rangée : Ghislain Beaulieu (Police de Sherbrooke), Sylvain Hébert, Lucie Gagnon, Linda Grimard, Valérie Nantais-Martin (CREE), Sophie Audy, Maryse Boulanger (Police de Sherbrooke).



Merci aux policiers de Sherbrooke et aux parents bénévoles

Pourquoi un tel projet?

Bien sûr, ce projet ne changera pas le monde. Mais c'est un autre pas de sensibilisation au phénomène du transport actif. Il n'est pas facile de s'attaquer à l'automobile ni à une norme sociale. Mais nous souhaitons que les directions d'école, enseignants, parents et enfants réalisent que marcher pour aller à l'école, ce n'est pas un drame, ce n'est pas dangereux quand des parcours sécuritaires sont en place et que les règles de sécurité sont respectées. Et de plus, c'est une habitude de vie simple qui contribue à la santé en plus de contribuer à protéger notre environnement

Ce projet pilote vise également à évaluer le processus d'implantation d'un autobus scolaire pédestre et nous permet d'en savoir plus sur la faisabilité de cette mesure. Quelle est l'intérêt des directions d'école, des élèves et même des parents? Quelles sont les difficultés d'implantation? Réussirons-nous à augmenter la participation des élèves ou si, au contraire, l'intérêt pour l'autobus pédestre va s'estomper? Quel est le contenu de formation à offrir aux bénévoles? Est-il possible d'animer les enfants sur le chemin de l'école? Est-il possible de rendre ce parcours non seulement sécuritaire, mais plus agréable pour les enfants? Voilà autant de questions qui se posent et bien d'autres. Pour les réponses, il faudra attendre la fin de l'année scolaire.

Nous espérons que cette expertise ainsi développée pourra servir de guide d'implantation pour les écoles primaires intéressées par ce concept. Nous invitons donc toutes les directions d'école intéressées par une éventuelle expérimentation de l'autobus scolaire pédestre à communiquer avec nous.

Daniel Auger, Kino-Québec

(819) 566-7861

dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

Un « success story » à Coaticook

Camp sportif « **Mes premiers jeux** » de la relâche scolaire 2005

Cinq écoles primaires de la région de Coaticook (Sacré-Cœur, Mgr Durand, Gendreau, St-Luc, Sancta-Maria) ont participé pendant la semaine de relâche 2005 à un camp centré sur l'initiation et la pratique de trois sports d'équipe, soit le basket-ball, le hand-ball et le volley-ball avec des jeunes de 6 à 9 ans. C'est 66 enfants, provenant de 43 familles, vivant une ou plusieurs des problématiques de pauvreté, isolement, famille monoparentale, famille nombreuse, trouble d'apprentissage, déficit d'attention, hyperactivité, impulsivité, problème de comportement et problème de santé qui ont participé à ce camp.

Ce camp a eu lieu à la polyvalente La Frontalière sur 4 jours et a permis par l'entremise du Conseil sports-loisirs de l'Estrie à 3 fédérations d'initier des jeunes à l'activité sportive tout en mettant en évidence le respect des pairs, l'estime de soi, les bonnes habitudes de vie (l'alimentation, etc.), et ce, dans une atmosphère alliant continuité, consistance, congruence et conséquence.

Ce camp a été rendu possible grâce à une collaboration du milieu que nous ne pouvons passer sous silence, soit le travail gigantesque des gens des organisations suivantes :

- Centre d'action bénévole
- Comité liturgique des Saints-Apôtres
- Comité de prévention alcool et drogues de la MRC de Coaticook
- Centre de santé et de services sociaux de la MRC de Coaticook
- MRC de Coaticook
- Acti-Sports
- Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook

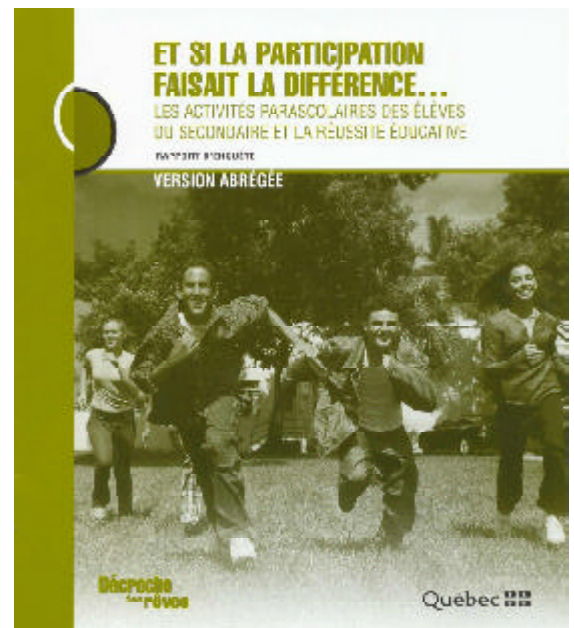
Le résultat thérapeutique de cette activité, selon les intervenants concernés, a été perceptible dans les semaines qui ont suivi tant dans les cours d'écoles que dans les classes.

Plusieurs parents des enfants participants ont noté un changement d'attitude de leur enfant, une motivation pour aller jouer dehors et l'intérêt de jouer en groupe avec un ballon.

Un gros bravo à ces gens dynamiques!

Laurent Potvin, responsable du camp, CSSS de la MRC de Coaticook, 849-4876

Marcel Dumais, organisateur communautaire, CSSS de la MRC de Coaticook



Et si la participation faisait la différence

Le présent document est la synthèse des principaux constats de l'enquête menée auprès des jeunes du secondaire sur leur participation aux activités parascolaires au cours de l'année scolaire 2002-2003. On y retrouve des données intéressantes sur les activités parascolaires sportives, culturelles et sociales.

Ces données font état de la participation des élèves du secondaire aux activités parascolaires, des effets des activités parascolaires sur les études, les élèves et le climat dans l'école, de même que des résultats scolaires et des aspirations de ces jeunes. Les données ne permettent pas d'affirmer que les activités parascolaires ont une influence sur la persévérance scolaire, mais elles se révèlent un ingrédient important pour faire de l'école un milieu stimulant pour les jeunes.

Les données présentées s'appuient sur la participation de 3 682 jeunes qui ont répondu à un questionnaire qu'ils avaient reçu par la poste au cours du mois de mai 2003.

On peut télécharger la version abrégée ou le rapport d'enquête détaillé à partir du site Internet du ministère de l'Éducation, à l'adresse suivante : www.meq.gouv.qc.ca/publications/menu-rapports.htm

Le goût de l'activité physique à l'école Jean XXIII

Cette année, à l'école Jean XXIII, les élèves ont eu la chance de vivre une grande variété d'activités grâce à Québec en forme (Q.E.F.). Des plus petits au plus grands, tout le monde a vécu de beaux projets qui les ont encouragés à bouger davantage.

Plusieurs sorties ont été vécues avec les groupes-classes : patinage, natation, iniski, tennis pour ne nommer que celles-ci, mais Q.E.F. offrait également à nos élèves des activités après la classe.

Certains enfants s'inscrivaient à des activités " plus larges " : multi-sports, patrouille, et d'autres optaient pour des cours plus spécialisés tels la danse hip-hop, l'art du cirque, etc.

La collaboration de Q.E.F. nous a également permis d'amener tous nos élèves à une journée blanche.

L'objectif de Q.E.F. est de permettre aux enfants d'être plus actifs. À l'école Jean XXIII, nous constatons effectivement que nos élèves bougent davantage et que le goût à l'activité physique est en nette croissance.

Sylvie Bureau, directrice



Minh Quan, 3^e année

J'ai aimé glisser sur les tubes au Mont Bellevue avec mes amis parce que c'était très amusant quand on allait très vite. Je ne pouvais rien voir car il y avait beaucoup de neige autour de mon visage. On dirait que je suis dans une formule 1 avec des tubes. La vitesse a fait crier tout le monde.

Mihai Negru, 5^e année

Je suis allé en ski, j'ai aimé ça parce que j'ai appris quelque chose de nouveau. J'ai commencé mes cours au niveau débutant. En premier, j'ai appris à tourner et à freiner sur une petite colline. Après, on a changé de pente et on est allé en descendre des plus difficiles. Y avait un peu de difficulté, mais avec un peu de travail, j'ai réussi.



Biljana Sindik, 4^e année

J'ai aimé glisser avec mes amis, il faisait beau, la température était bien, pas trop froide pas trop chaude, exactement comme que je le voulais. J'ai aimé la vitesse, aussi quand ils nous ont fait tourner en rond, cela a été vraiment plaisant

Amina Muminovic, 6^e année

Moi, j'ai aimé les tubes. C'était trop drôle, surtout à la fin quand on s'accrochait à cinq ou six personnes. C'est juste dommage qu'on y va une fois. J'aurais aimé y aller trois ou quatre fois dans l'année. C'est une belle expérience surtout quand on s'accroche à plusieurs c'est comme si on était en groupe ou en équipe. Plus on est de fous, plus on rit. De plus, la température était agréable et on ne gelait pas trop. Finalement, il n'y a pas de mots pour décrire comment j'ai aimé les tubes. L'an passé, je suis aussi allée mais cette année, c'était ma préférée!

Merci à Québec en forme pour toutes les activités, car on a pas à payer et on s'amuse énormément.



Joshua Delorme, 3^e année

J'ai aimé voir des mésanges parce qu'elles étaient belles. Aussi, j'ai aimé voir des traces de chevreuils parce que j'aime les chevreuils. Aussi j'aimais ça marcher avec les raquettes dans les sentiers et j'aimais faire la randonnée.

MITCHELL, UNE ÉCOLE PLUS QU'ACTIVE

Depuis quelques années, l'école Mitchell offre beaucoup de possibilités actives pour les jeunes de l'école. En voici quelques exemples :

Récréation :

Ouverture du gymnase à toutes les récréations pour y lancer des ballons, jouer au volley-ball ou encore pratiquer son sport préféré.

Plus d'une centaine de jeunes viennent s'y récréer.

Le tout permet à plusieurs jeunes d'essayer de nouveaux sports et, par le fait même, les découvrir.

C'est un lieu de rencontre où c'est dynamisant d'y être et que ça bouge énormément.

Certains y pratiquent des mouvements de base de leur sport.

Tout ce dynamisme a permis d'augmenter le nombre d'adeptes aux sports interécole et la participation à l'intra-muros.

Intra-muros :

Ouverture du gymnase pour des sports traditionnels et des activités non-traditionnelles.

Les activités se font sous forme libre ou tournoi des répondants (tous les groupes de l'école y participent).

Les professeurs suivent religieusement leur groupe et viennent les encourager lors des rencontres de leur classe.

Le tout motive les jeunes et augmente la participation. Tout le monde y gagne.

Des récompenses sont remises à la fin de chaque tournoi (meilleur esprit sportif, meilleur joueur ou joueuse par équipe, professeur le plus impliqué, coupe aux trois premiers de chaque niveau et des photos sont affichées sur le babillard de l'intra-muros).

Nous tentons de mettre l'emphase sur les sports non-traditionnels, ce qui a pour effet d'augmenter le nombre des participants.

Plus de 85 % des jeunes de l'école y participent, soit comme joueur ou comme spectateur.

Interécole :

13 équipes font de l'interécole, soit 150 jeunes (basket-ball, handball, volley-ball et soccer). 5 sports individuels regroupent environ 100 jeunes.

Environ 45 % de nos élèves font du sport après l'école (550 élèves fréquent notre école).

Notre but premier est de faire bouger les jeunes et ça réussit très bien en plus de voir certains athlètes ou équipes performer sur la scène régionale et provinciale.

Plusieurs médailles en athlétismes furent remportées sur la scène provinciale et un titre provincial pour les garçons en handball.

Nous récompensons l'éthique sportive tout au long de l'année, et au gala sportif de fin d'année par la remise de t-shirt de cette éthique sportive.

Le fait de bouger toute la journée ne fait que donner le goût aux jeunes d'en faire davantage.

Comité des sports :

Ces jeunes s'impliquent sur l'heure du midi, le soir et les week-ends.

Ils agissent en tant que marqueurs, arbitres, planifient les tournois et font de l'animation lors d'événements spéciaux.

Un local est réservé pour eux, ce qui augmente leur sentiment d'appartenance à notre école (on peut même dire que c'est leur gymnase, ils y dorment presque).

tellement poursuivre tout mon secondaire dans cette école où j'ai découvert 2 professeurs d'éducation physique fantastiques. Sans eux, toute cette aventure n'aurait pu avoir lieu. Merci à vous.

Je ne regrette rien de mes choix, toutes les parties marquées, tous les midis passés à arbitrer et toutes les récréations à donner des ballons ont été une façon particulière de m'impliquer dans mon école.

Alors, au nom de tous mes collègues du comité sportif, merci à Robert et Patrice d'avoir rendu cette expérience possible.

N.B. Virginie est en nomination comme personnalité sportive de l'année.



Un midi est réservé pour eux et ils font ce qu'ils veulent.

Ces jeunes portent fièrement le t-shirt de l'esprit sportif.

Ils ne comptent pas leur temps et aiment s'impliquer.

Voici le témoignage de Virginie Robert, du comité sportif :

Une expérience magique

Mon expérience dans le comité sportif va m'être pour toujours inoubliable. J'adore l'ambiance que nous avons installée dans le gymnase cette année. Toute l'énergie, la musique et la présence des gens ont fait bouger les choses. L'année dernière, le gymnase n'était presque jamais ouvert aux récréations. Cette année, il était toujours ouvert et ma vision de l'école a totalement changé. J'aimerais

Conclusion :

À Mitchell, nous croyons qu'il est très important de concilier sport avec l'éthique sportive et les études. De bonnes habitudes de vie et du sport font des jeunes énergiques et très dynamiques.

L'école Mitchell est reconnue pour l'année 2004-2005 comme école ISO-Actif excellence dans les Cantons de l'Est.

Nous croyons également que bien se comporter sur un terrain amènera les jeunes à bien se comporter dans la vie de tous les jours et que c'est dans l'adversité que nous apprenons davantage. Toutes ces activités réunies (récréations, midis et soir) auront permis d'augmenter le nombre de participants à l'intra-muros et interécole. Notre but premier fut donc atteint, soit de faire bouger les jeunes.

À Mitchell on joue pour le plaisir de bouger.

Robert Richard
Éducateur physique

Le Programme santé globale

Un finissant au programme santé global à l'école du Triolet livre un témoignage éloquent après cinq années où l'éducation physique et à la santé a eu, chaque jour, une place de choix.

Au cours des cinq années dans ce superbe programme de santé globale, j'ai pu vivre une multitude d'expériences enrichissantes. Des activités comme l'escalade, la plongée sous-marine, le rafting, le vélo de montagne et le traîneau à chien ont toujours su repousser mes limites. Le programme Santé Globale m'a donné encore plus le goût à l'activité physique et par conséquent mes habitudes de vie ont changé. Quand j'arrive à l'école le matin et que je sais que je fais du sport dans ma journée, cela me motive et me donne le goût de bouger. En faisant du sport à chaque matin ou presque, j'arrive dans mes cours académiques alerte et en forme. Je suis plus capable de suivre la théorie.



Santé Globale est principalement basé sur la coopération et l'autonomie et ça m'a permis d'améliorer considérablement ces deux aspects. Pour augmenter notre coopération, on a fait souvent des jeux coopératifs avec les autres élèves de la classe. On pourrait dire qu'un des buts des professeurs est de nous rendre plus autonome d'année en année et je pense qu'ils ont réussi. D'autant plus, ce qui prime dans nos classes est le dépassement de soi. Peu importe si on est en tennis ou en soccer, en balle molle ou en natation, tout le monde se dépasse du mieux qu'il peut.

Quand on accueille des classes d'adaptation scolaire pour ouvrir le programme aux élèves du régulier, on se dépasse au maximum et eux aussi le font. C'est extraordinaire de montrer aux élèves en difficultés scolaires ce qu'on connaît et

leur faire vivre tout ça. Toutes les activités extravagantes qu'on vit me motivent encore plus d'aller à l'école.

De plus, ce programme unique au Québec au secondaire, est axé sur la santé. On suit des cours de nutrition et on fait des menus pour nos sorties en camping. Le plein-air est aussi une priorité pour Santé Globale. Les professeurs nous font toujours relever de nouveaux défis. Ainsi, notre maturité et notre capacité physique augmentent sans cesse. Aussi, Santé Globale nous apporte des accréditations multiples comme l'escalade (moulinette et premier de cordée), plongée sous-marine, premiers soins,

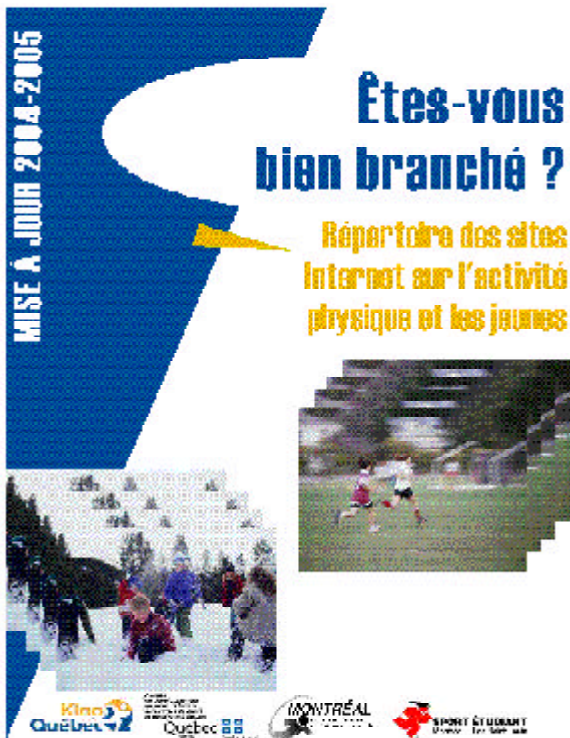


canoë et kayak, ski, planche à neige et natation (croix de bronze). Avec toutes ces accréditations, il y a une grande possibilité d'ouverture de porte pour le futur. C'est superbe!

À chaque hiver et fin d'année, les groupes de secondaire 1 à 5 vont en sortie de camping. Les activités sont de plus en plus extrêmes d'années en années. On débute en secondaire 1 avec une randonnée pédestre en passant par un cyclotourisme en secondaire 3 et on finit en secondaire 5 avec du rafting. On y pratique surtout la survie en plein-air. Pour finir, ce programme qu'est Santé Globale est unique au Québec et on doit en profiter le plus possible. Je crois que par l'activité physique on peut contrer le décrochage scolaire. On dit souvent qu'on a les Canadiens tatoué sur le cœur, mais moi je dit que j'ai le Santé Globale tatoué sur le cœur!

Pierre-Yves Lauzon,
finissant en secondaire V en Santé Globale
École du Triolet





Êtes-vous bien branché?

Vous êtes à l'affût des dernières nouveautés dans le monde de l'éducation physique et de la santé? Ou alors vous êtes néophyte dans la recherche sur Internet et il vous semble que vous ne trouvez rien? Dans un cas comme dans l'autre, la publication *Êtes-vous bien branché?* saura répondre à vos attentes. Un total de 292 sites sont présentés selon une dizaine de thématiques différentes comme : éducation physique et à la santé, activités physiques et sportives, cour d'école, alimentation, plein air, santé, tabagisme, ...

Ce répertoire est produit par des collègues de Kino-Québec de Montréal. Une version PDF du document est également disponible. Ainsi, vous aurez un accès direct au lien souhaité en double-cliquant directement sur ce dernier. Vous n'aurez pas à réécrire chacune des adresses pour effectuer vos recherches. Pour obtenir cette version électronique, veuillez en faire la demande en adressant un courriel à : dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

Le document est également en ligne sur la page d'accueil du site Internet à l'adresse suivante : <http://www.santepub-mtl.gc.ca/kino/index.html>



En ouverture à la [Semaine de la municipalité](#) et dans le cadre du programme de promotion des saines habitudes de vie « Vas-y, fais-le pour toi! », le gouvernement du Québec désire rallier les municipalités du Québec afin de faire connaître à toute la population les occasions d'être actif et de bouger en famille.

Quelques municipalités de l'Estrie organiseront des activités les 4 et 5 juin. À Sherbrooke, plusieurs activités seront offertes à la population, particulièrement le dimanche 5 juin entre 13h00 et 16h00. Chaque arrondissement a prévu des lieux d'activités et d'animation pour la famille. Par exemple, on pourra s'initier gratuitement à Rock Forest ou profiter de la piscine de l'École Montcalm. Un feuillet promotionnel sera distribué aux écoles de la CSRS via les éducateurs physiques qui, une fois de plus, auront l'occasion d'inviter les enfants et leurs parents à bouger dans un contexte familial et communautaire. Merci de « taper sur le clou », une fois de plus.

La promotion de l'éducation physique

Le samedi, 4 juin, sera marqué par le passage de deux cyclistes qui ont entrepris la traversée du Canada à vélo. Deux étudiants de l'Université de Sherbrooke, Marie-Pierre Morin et Daniel Bélanger ont entrepris cette aventure dans le but de promouvoir l'éducation physique. Cette activité est parrainée par la FÉÉPEQ et c'est l'Association régionale des éducateurs et éducatrices physiques avec Mario Maccabée et Pierre Bédard qui coordonnent cet événement. Le club cycliste de Sherbrooke ira escorter les cyclistes à partir de Richmond. Le train cycliste est attendu au parc Blanchard vers 11h30 où les attendront des élèves des écoles Santé globale. Les jeunes pédaleront en après-midi en compagnie des invités du jour. La Ville de Sherbrooke a retenu cette activité pour souligner les journées actives et offrira un soutien logistique.

On peut obtenir plus d'information sur les journées actives via le site de Kino-Québec ou celui de VASY.

www.kino-quebec
www.vasy.gouv.qc.ca





Une cinquième édition de Plaisir sur glace réussie

Pour une quatrième année, la campagne Plaisir sur glace de Kino-Québec a connu beaucoup de succès. Partout, en Estrie, on a patiné, glissé et joué dehors en famille. En janvier et février, près de 50 municipalités et arrondissements de Sherbrooke ont offert près d'une centaine d'occasions d'activités à leurs citoyens. Bravo!

Merci au personnel d'un grand nombre d'écoles et, en particulier, les éducateurs physiques qui font la promotion de Plaisir sur glace en distribuant aux enfants la programmation offerte à la famille. De nombreuses écoles font beaucoup plus en proposant des activités d'initiation au patinage dans le cadre du cours d'éducation physique ou encore, en organisant des activités spéciales pour les élèves. En voici quelques échos :

- À l'Académie du Sacré-Cœur de l'Arrondissement de Brompton, Ghislain Picard a organisé une journée d'activités à la Base de plein air de Rock Forest pour tous les élèves. On y a patiné, glissé, joué au hockey ou au ballon balai. Une randonnée en forêt a également été proposée. Selon lui, le concept de Plaisir sur glace commence à faire... boule de neige!
- Dans les MRC d'Asbestos et du Granit, des animateurs de Québec en forme animent des activités dans le cadre des activités organisées par la municipalité.



Maryse Godbout, de l'école Marie Immaculé patine avec quelques élèves dans le cadre de la Fête des neiges de l'Arrondissement de Brompton. Les élèves qui veulent obtenir leur tatou doivent venir le chercher à la patinoire...



Le maire de Sherbrooke, monsieur Jean Perrault, a souligné les cinq ans de Plaisir sur glace en compagnie du ministre Jean-Marc Fournier et de VASY. Ensemble, ils ont invité la population de l'Estrie à profiter de chaque occasion pour bouger. On sait que le gouvernement du Québec a créé une campagne de promotion des saines habitudes de vie pour inciter grands et petits à faire de l'activité physique chaque jour, manger plus de fruits et de légumes et à promouvoir des espaces sans fumée.

- Claude Messier, de l'école Champlain à Sherbrooke, a proposé une semaine de plein air où chaque classe était invitée à sortir à tous les jours pour des activités extérieures, dont le patinage.
- À l'école St-Esprit, Gérard Laroche a précisé que des parents bénévoles ont été recrutés pour venir faire de l'animation et de la surveillance deux soirs par semaine, après les classes, pour favoriser la participation des jeunes dans un contexte sécuritaire. Ces activités se sont tenues au cours de janvier et de février.
- Chantal Bergeron, de l'école Sacré-Cœur de Sherbrooke, a proposé une sortie en famille pour toute l'école. Le conseil d'établissement s'est prononcé en faveur et des invitations ont été faites à toutes les familles. On a donc célébré la St-Valentin en famille. Entre 17 h et 19 h, plus de 600 personnes ont accepté l'invitation! Un succès incroyable et une expérience à répéter nous dit-on.
- Le comité de programmation de Québec en forme à Sherbrooke a proposé de retenir la thématique Plaisir sur glace l'hiver prochain. L'ensemble des partenaires s'entendent pour offrir aux élèves des 5 écoles impliquées une gamme d'activités offertes par l'école ou les organismes du milieu. Les jeunes pourront patiner le midi, après l'école ou lors de certaines activités intégrées à la grille horaire. Un événement communautaire pourrait voir le jour pour couronner l'ensemble de cette programmation.
- Lucie Clément coordonne les cours hors école pour la CSRS . Plus de 1000 élèves d'une vingtaine d'écoles primaires ont eu la chance de s'initier au patinage dans les arénas de Sherbrooke.

Récupère don ton vélo

Le Service de police de Sherbrooke, sous l'initiative de Danny McConnell, remettait depuis plusieurs années des bicyclettes aux enfants des milieux économiquement défavorisés de la Ville de Sherbrooke. Ce projet portait le nom de *Récupère-don ton vélo*. Les membres du groupe de travail « l'Enfant au cœur de ma ville » de Sherbrooke Ville en santé, voulant répondre à une grande demande, lui ont offert leur collaboration, tout comme Kino-Québec. Un nouveau partenariat est né l'an dernier : on a installé un atelier de réparation de vélos au pavillon St-François et des bénévoles y réparent des vélos.

Cette année, 42 vélos seront remis, le 19 mai prochain, à des écoles et à des enfants. Des casques de sécurité seront également offerts avec chacune des bicyclette, grâce à la Société de l'assurance automobile du Québec. Des pièces neuves sont installées sur les bicyclettes grâce à la générosité de la Caisse populaire Desjardins des Plateaux et du Club Rotary.

Un atelier de réparation qui fait des petits

L'an dernier, l'école de la Montée, pavillon St-François a bénéficié d'une trentaine de vélos, ce qui a contribué à placer la bicyclette au centre du programme santé global qui en est à sa première année d'implantation à cette école. Mais l'école a fait d'une pierre, deux coups. L'atelier de réparation sert de plus à faire l'entretien de la flotte de vélos



Normand Dupré, que l'on voit en avant plan est le responsable des bénévoles qui ont réparé les 50 vélos qui seront remis à des enfants de milieu défavorisé de Sherbrooke. Une dizaine de bénévoles ont participé à raison de 2 jours par semaine à cette corvée. Bravo pour cette implication exceptionnelle!

de l'école. Mais encore plus, une vingtaine d'étudiants bénévoles se sont initiés cette année à la réparation de bicyclettes sous les bons conseils de Jean Gagnon, enseignant en éducation physique. Ils ont notamment remis en état 20 bicyclettes pour l'école Le Touret. Une belle histoire de partenariat entre une école et son milieu...

Le MEPSÉ à l'école Marie-Immaculée

À chaque année le Mois de l'éducation physique me stimule à organiser à l'école et à l'extérieur des activités pour encourager les écoliers à bouger davantage. Cette année, je trouve cela encore plus important de les stimuler et les sensibiliser à l'importance de bouger pour deux raisons. D'abord, parce que 2005 est *l'Année internationale du sport et de l'éducation physique* et deuxièmement à cause du manque croissant d'activité physique chez nos jeunes.

L'activité physique n'ajoute peut-être pas d'années à la vie, mais ajoute de la vie aux années. Encourageons nos jeunes à être en santé, car un esprit sain dans un corps sain, c'est bien!

Mme Maryse Godbout
Enseignante en éducation physique et à la santé
École Marie-Immaculée

Voici les activités que je propose à mes écoliers au cours de ce mois :

SEMAINE du 2 mai au 7 mai

WORKOUT MATINAL, à partir de mardi, journée officielle du lancement de l'année internationale du sport et de l'éducation physique.

Lancement du concours de dessins : *Mon défi pour adopter un mode de vie sain et actif pour l'année internationale du sport et de l'éducation physique.*

SEMAINE du 9 mai au 13 mai

MES RÉCRÉATIONS ACTIVES : les écoliers pourront participer au défi-classe, c'est-à-dire, de réussir le plus grand nombre de tour de la cour de récréation à la marche ou au jogging.

Jeudi 12 mai à 10 h : spectacle de corde à sauter fait par des écoliers de Coaticook,
Jeudi, 12 mai à 18 h 30 : grande marche familiale

Veuillez prendre note qu'il y aura congé de devoir et de leçon pour tous les écoliers.

SEMAINE du 16 mai au 20 mai

DÉFI 5/30 : les élèves sont invités à manger 5 fruits et/ou légumes par jour et à faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

mardi 17 mai à 14 h 00 : partie amicale de soccer entre certains écoliers de 3^e année et les enseignantes.

SEMAINE 23 mai au 27 mai

JE SAUTE EN MASSE : concours de corde à sauter durant les récréations

vendredi 27 mai à 13 h 45 : spectacle de corde à sauter au gymnase de l'école.

Et si on prenait le jeu au sérieux!

Nous conviendrons tous que le jeu permet de se détendre et d'avoir du plaisir. On l'utilise dans nos moments de loisir, lors de fêtes spéciales etc. Pour certains, l'utilité du jeu s'arrête là. Pourtant, c'est en grande partie à travers le jeu que l'enfant apprend à développer ses relations avec les autres. Le jeu est un atout incontournable pour favoriser la socialisation des enfants, une des 3 grandes missions de l'école.

En jouant, l'enfant intègre plus facilement les valeurs qui sont pour lui des notions abstraites. Les règles de jeu sont là pour guider l'enfant vers le contrôle de soi, le respect, l'honnêteté, l'ouverture d'esprit, l'acceptation des autres, ... Les éducateurs physiques connaissent bien cette réalité, eux qui utilisent chaque jour le jeu et qui y voient la pertinence pour une « éducation globale de l'enfant ». Le jeu est utile pour développer la patience, la persévérance, la tolérance ou le dépassement de soi. Ces qualités seront utiles non seulement dans l'apprentissage des matières académiques, mais ce sont des qualités personnelles qui seront précieuses pour faire face, plus tard, aux exigences du travail.

Il est révolu, j'espère, le temps où l'on considérait la période d'éducation physique comme une récréation structurée où on permet à l'élève un temps de loisir, un moment de détente qui lui fera du bien une fois retourné en classe. Cela demeure vrai, mais il y a beaucoup plus.

À travers le jeu, l'enfant apprivoise et explore le monde qui l'entoure. Bref, il apprend. Il utilise différents moyens, différentes stratégies, les varie, les raffine et les enrichie. Ses connaissances et ses habiletés se construisent tout en permettant de créer de nouveaux liens avec ce qu'il connaît déjà.

En psychomotricité, l'évolution des habiletés motrices procure à

l'enfant la coordination nécessaire à l'apprentissage de l'écriture et de la lecture (Doyon, 1992). La motricité fine développe à la fois le contrôle de certains membres (mains, bras,...) et la perception (œil), ce qui permettra à l'enfant de développer plus de précision, de facilité et de détente dans le travail manuel. Voilà quelques exemples de ce que le jeu peut apporter.



L'organisation et l'animation des cours d'école demeure un défi de taille. Le document *Mieux vivre ensemble dans la cour d'école*, de Kino-Québec, a été produit en 1999, mais il demeure utile comme premier élément de réflexion. Des copies sont toujours disponibles au bureau de Kino-Québec (819-566-7861)

Cette réalité peut échapper en partie à certains parents ou enseignants qui s'intéressent peu aux jeux des enfants. Si ce désintérêt se généralise, on peut observer des conséquences malheureuses dans les cours d'école lorsqu'un grand nombre d'enfants se retrouvent ensemble dans des aires de jeu plus ou moins bien délimitées. Si on ne trouve pas le temps de gérer les jeux des enfants, il faudra bien trouver celui de gérer les écarts de conduite. Plusieurs fois, nous entendons : « Ça n'a pas de bon sens, on dirait que les enfants ne savent plus jouer ensemble ». La tentation est forte

de baisser les bras et d'éliminer les périodes de jeux actifs. Cela serait aussi absurde que de vouloir éliminer les dictées pour les élèves de premier cycle sous prétexte qu'ils font trop de fautes!

C'est la lourde tâche de l'enseignant de français que d'améliorer les compétences de ses élèves en écriture. C'est la même chose pour l'enseignant en éducation physique qui a la lourde tâche d'améliorer les compétences des élèves pour les rendre le plus autonomes possible dans leurs jeux individuels ou d'équipe. Ce qui semble avoir changé depuis une trentaine d'années, c'est qu'un grand nombre d'enfants ont de moins en moins de vécu dans leur quotidien. À la maison, ce sont les jeux électroniques qui dominent. Et pendant qu'un enfant est en interaction avec sa console de jeux ou son ordinateur, il n'apprend pas les rudiments de la socialisation. Faudra-t-il introduire les jeux électroniques dans les cours d'école pour avoir la paix?

Le jeu est bien plus qu'une détente. Par le jeu, les enfants apprennent à fonctionner en société. Et l'apprentissage de la socialisation est justement un des défis du monde de l'enseignement. Pour toutes ces raisons, je suis convaincu que l'éducateur physique est une personne clé à l'école pour favoriser l'harmonie dans la cour d'école. Quand vous verrez un groupe d'élèves capables de se prendre en main et de gérer leur activité de façon autonome, dites-vous bien que ce n'est pas le fruit du hasard. Comme dans le cas d'une dictée parfaite, c'est plutôt la combinaison d'un bon enseignement et d'efforts d'apprentissage réalisés par les élèves. Je salue les efforts des éducateurs physiques et, particulièrement ici, de celles et ceux qui sont engagés à promouvoir des cours d'école saines et actives.

Daniel Auger



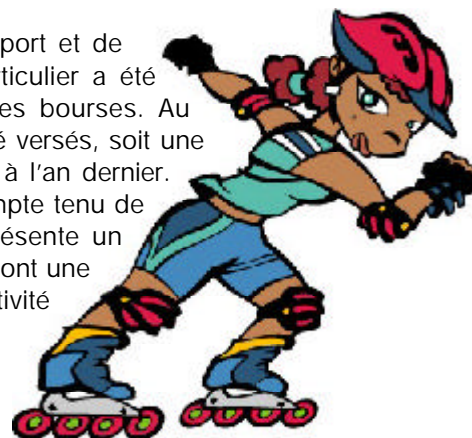
Quinze écoles de l'Estrie se partagent plus de 10 000 \$ pour améliorer les habitudes de vie des élèves.

Onze écoles primaires et 4 écoles secondaires de l'Estrie sont les récipiendaires des bourses École active 2005. Ces sommes d'argent sont offertes par Kino-Québec, un programme de partenariat entre le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les Agences de santé et de services sociaux. Des bourses totalisant 7 000 \$ ont été versées pour des projets en activité physique, alors que 1 000 \$ ont été réservés à deux projets visant à promouvoir une saine alimentation, une nouveauté cette année. Au niveau des écoles secondaires, des sommes additionnelles de 2 500 \$ ont été offertes à certaines écoles qui s'engageront à promouvoir le concept d'École sans fumée.

Un total de 36 projets ont été soumis, ce qui témoigne du dynamisme des écoles de l'Estrie. Il n'est jamais facile de sélectionner les projets gagnants car, au départ, toutes les idées émises sont valables. Il est facile de constater que les besoins sont grands pour améliorer les aménagements offerts à l'école ou augmenter le matériel de jeu. Je tiens à remercier madame Marie-Thérèse Payre, responsable du dossier École en santé à l'Agence de santé et de services sociaux, et monsieur Alain Rochon, responsable du dossier Tabac, qui ont participé avec moi à la sélection des projets gagnants. À la lecture des projets, nous dénotons une sensibilisation plus grande des directions d'école à l'égard des habitudes de vie des jeunes.



En cette Année internationale du sport et de l'éducation physique, un effort particulier a été fait pour augmenter le montant des bourses. Au Québec, c'est 100 000 \$ qui ont été versés, soit une augmentation de 56 % par rapport à l'an dernier. Cette somme est bien modeste compte tenu de l'ensemble des besoins, mais représente un effort important pour Kino-Québec dont une des priorités est la promotion de l'activité physique en milieu scolaire.



LES ÉCOLES GAGNANTES 2005

École	Projet	Bourse
École Ste-Marguerite (Magog)	Le criquet à l'école	500 ¹
École Louis-St-Laurent (Compton)	Es-tu récré-actif?	500 ¹
École Jardins-de-Lacs (St-Denis de Brompton)	Plaisir de la raquette	250 ¹
École de la Source (Nantes)	Raquettes un plaisir du Québec	250 ¹
École Masson (Danville)	Masson en raquettes	500 ¹
École St-Antoine (Lennoxville)	Mont Everest	500 ¹
École Notre-Dame-de-toutes-aides (St-Malo)	Soyons pro-actif avec l'hiver	250 ¹
École Saint Pie-X (East Hereford)	Soyons pro-actif avec l'hiver	250 ¹
Sherbrooke Elementary School (Sherbrooke)	The Sports desk	500 ¹
École Ste-Edwidge (Ste-Edwidge)	La coopérative alimentaire	500 ³
École Christ-Roi (St-Camille)	Recueil santé	500 ³
École Moncalm (Sherbrooke)	Omni-Volley	1 000 ¹
Collège Notre-Dame-des-Servites (Ayer's Cliff)	Parcours en hauteur	1 000 ¹
École de la Montée (Sherbrooke)	Cour d'école saine et active	1 000 ¹
		1 000 ²
École Mitchell (Sherbrooke)	Participation active des jeunes	500 ¹

¹ Bourse Kino-Québec
² Bourse Direction de la santé publique et de l'évaluation Volet École sans fumée
³ Bourse Volet alimentation

Un prix provincial pour une école de l'Estrie

L'école Notre-Dame-du-Paradis de Marbleton s'est mérité un marquage de jeux pour la cour d'école d'une valeur de 2 000 \$. Ce prix est offert par INNOVAJEUX, une entreprise qui a développé une bonne connaissance des jeux de cour d'école. On peut consulter son site à l'adresse Internet : www.innovajeux.com