COLLOQUE BEEPS 2020

COHORTE 2016-2020

LES INNOVATIONS PÉDAGOGIQUES EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

19E ÉDITION

ÉDITION SPÉCIALE COLLOQUE VIRTUELLE ET EN DIFFÉRÉ

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Faculté des sciences de l'activité physique

FÉÉPEQ

MOT DE LA DOYENNE DE LA FASAP

Chères finissantes, Chers finissants,

Le colloque de fin d'études constitue une merveilleuse occasion de renouer avec ses pairs et de partager ses expériences. Il s'agit aussi de l'ultime moment pour créer des contacts précieux avec celles et ceux qui seront, dès demain, vos collègues éducatrices et éducateurs physiques. Malheureusement cette année, le contexte est bien différent de ce qui avait été planifié pour vous. Et cela demande des ajustements importants.

Je vous souhaite néanmoins de profiter au maximum de l'initiative qui vous est proposée ici. Comme je le dis souvent, c'est votre toute dernière occasion de bonifier votre coffre à outils et être fins prêts à affronter cette belle carrière qui vous attend !

Je vous souhaite « bon colloque » et bonne continuité !

Pre Isabelle J. Dionne, Ph.D.
Doyenne
Faculté des sciences de l'activité physique
Université de Sherbrooke

MOT DE LA DIRECTION DU PROGRAMME DE BEEPS

Chères finissantes et chers finissants de la cohorte 2016-2020,

Wow ! Quelle aventure ! Nous allons nous souvenir très longtemps de votre super cohorte et de la fin plutôt spectaculaire de votre passage parmi nous… n'est-ce pas ? J'ai vraiment apprécié vous côtoyer au cours des quatre dernières années. Vous êtes un groupe soudé, agréable et rempli de ressources. Cet esprit de corps et ce souci de l'excellence collective va vous accompagner pour le restant de votre carrière. J'espère que vous allez en faire profiter les élèves qui auront la chance de grandir à votre contact. Vous êtes définitivement prêts à être nos leaders de demain !

Vous allez débuter votre carrière en enseignement dans des conditions particulières, encore inconnues à ce jour. J'entrevois toutefois l'avenir avec optimisme : je suis convaincue que vous avez en main les outils nécessaires pour relever avec brio le défi qui se présente à vous (et à nous tous en tant que société). Je souhaite également à celles et ceux qui feront un autre choix de carrière de prendre un chemin qui vous passionne et qui vous amènera à vous réaliser professionnellement comme personnellement.

Quatre ans ont passé depuis l'amorce de votre formation universitaire, mais vous allez vite réaliser que vous en êtes encore au tout début de votre aventure professionnelle. Vous aurez encore de multiples occasions d'apprendre. J'espère que vous allez aborder votre insertion socioprofessionnelle avec ouverture, engagement et sens des responsabilités. N'hésitez pas à vous appuyer les uns sur les autres lors de ces premières années, si cruciales pour la suite des choses. Évidemment, l'équipe enseignante du BEEPS sera toujours là pour vous. Vous faites partie de la famille ! Vous serez toujours les bienvenus chez vous à Sherbrooke !

Au plaisir de vous revoir en personne et en pleine forme bientôt,

Sylvie Beaudoin, professeure
Directrice du programme du BEEPS

MOT DE LA FÉÉPEQ

La FÉÉPEQ est la seule organisation à promouvoir l'éducation physique de qualité au Québec. Elle fait les représentations politiques nécessaires depuis plus de 25 ans afin de maintenir la place et l'importance de cette matière dans le cursus scolaire québécois. La FÉÉPEQ est là pour informer et influencer positivement les différents acteurs de la société sur l'expertise que vous avez, vous, les enseignants en éducation physique et à la santé.

Tout cela est possible, car chaque année plusieurs enseignants deviennent membres de la FÉÉPEQ. C'est par ces adhésions que l'organisation peut embaucher du personnel permanent qui travaille d'arrache-pied à organiser toutes les différentes activités de formation continue dont vous avez notamment été témoin cette année à l'Université de Sherbrooke. De plus, le personnel de la FÉÉPEQ assure un soutien quotidien aux enseignants qui vivent différentes problématiques dans leur milieu comme les risques de se faire couper du temps d'enseignement en éducation physique par leur conseil d'établissement par exemple.

La FÉÉPEQ offre plusieurs services, mais le plus important est celui de promouvoir notre matière et notre profession. Soyez membres de la FÉÉPEQ et influencez positivement vos collègues et votre milieu en joignant vos collègues à votre enthousiasme professionnel et faites en sorte qu'ils deviennent membres également. La force de notre nombre est directement proportionnelle à la force de notre influence ! Faisons rayonner l'éducation physique tous ensemble !

Carl Chartier, Président

ALBY NOÉMIE, LAGUË-CHOINIÈRE AUDREY

À QUOI ON JOUE ?

En plein cœur d'une zone défavorisée du quartier du Mont-Bellevue à Sherbrooke se trouve une école ambitieuse et entreprenante. Avec la revitalisation de sa cour d'école pour en faire un espace vert et rassembleur, les récréations à l'école LaRocque sont maintenant métamorphosées. Cependant, certains besoins en découlent ou persistent afin de faire de la récréation un milieu d'apprentissage social et physique encore plus pertinent. Limitation des conflits, activités originales, utilisation plus optimale de l'espace… le potentiel d'amélioration est motivant. C'est ainsi que l'idée d'une banque d'activités simples et amusantes a émergé. Spécialement conçue pour le contexte de l'école LaRocque, elle contient des jeux clés en main servant à accompagner les enseignants surveillants durant les récréations. Ceux-ci ont maintenant accès à des idées structurées issues d'une collaboration entre plusieurs acteurs et choisies spécialement en considérant la clientèle de LaRocque et le matériel disponible. La banque de jeux permettra donc d'encourager un climat positif et énergique dans la cour et ainsi profiter autant aux élèves qu'à l'équipe-école. En concordance avec le renouveau actuel de nombreuses cours d'école, nous pensons que ce projet sera pertinent et inspirant pour plusieurs autres milieux en quête d'une réforme de l'organisation de la récréation.

ASSELIN, ÉMILE

LES CAPSULES DE L'ATHLÈTE

Ce projet repose sur trois capsules santé présentées à de jeunes élèves de secondaire 1 & 2 en concentration basket. En faisant des liens avec mon ancienne carrière de joueur de basketball, j'ai voulu leur faire comprendre qu'il était important de ne pas simplement pratiquer son sport, mais aussi que le fait de prendre soin de son corps pouvait avoir un impact sur le potentiel de l'athlète. J'ai donc présenté mes capsules avec en tête comme idée qu'en prenant ma voix d'ancien joueur du programme sportif, mon discours irait davantage interpeller les jeunes. Je leur ai donc présenté trois capsules santé ; sur les méthodes d'entraînement, sur l'alimentation et sur la gestion du stress. Comme ce sont des jeunes qui aiment être stimulés, les capsules étaient amenées sous forme de jeu ou le plus concrètement possible, dans le but de susciter l'intérêt des athlètes. Avec leur championnat régional qui approchait, les athlètes ont pu appliquer les informations qu'ils ont reçues rapidement et en contexte réel.

BARKER JESSE

FORMATION EN ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Lorsque je me suis inscrit au baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, c'était principalement parce que j'étais en amour avec le sport. Le parcours de quatre ans m'a donné la piqure de vouloir transmettre cette passion aux autres. L'activité physique est une des meilleures façons d'améliorer sa qualité de vie. Au moment où les gens finissent leurs études, ils sont responsables de leur activité physique. Si la passion pour un sport quelconque n'a pas été transmise pendant ces années à l'école, les gens optent pour une autre façon de se garder actifs ; l'entraînement en salle de musculation. L'entraînement peut être excellent pour améliorer la condition physique, le système musculo-squelettique et le système cardiovasculaire. Par contre, les gens s'abonnent souvent en n'ayant aucune expérience et aucune connaissance sur les principes d'entraînement qui peuvent optimiser leurs efforts dans la salle de musculation. Mon projet est de former des finissants au secondaire pour qu'ils soient en mesure de s'entraîner de façon sécuritaire et intelligente. Avec 6 cours d'environ 30 minutes, ils apprendront les bases d'entraînement, comment bien se monter un programme, et comment manger pour bien récupérer. L'objectif est de réduire les blessures possibles et de faire en sorte que les participants puissent rester actifs pour le reste de leur vie en utilisant les principes appris pendant la formation.

BARRETTE DARCIE, CHARRON NAOMIE

JOUEZ, BOUGEZ, SANTÉ !

Notre projet consiste à créer un outil facilement utilisable afin d'offrir des ressources pour les titulaires de classe ainsi que les éducateurs en service de garde, et ce, en lien avec l'activité physique. Nous sommes conscientes des besoins qui submergent les écoles tels que le manque d'espaces de jeux, la difficulté de concentration en classe ainsi que le besoin d'évacuer le trop-plein d'énergie de certains élèves. Nous avons donc construit un guide où plusieurs activités variées et originales sont réalisables dans divers contextes réels et qui nécessitent le moins de matériel possible. Notre objectif est que les enseignants ou éducateurs aient à portée de mains des solutions rapides et que les élèves puissent augmenter leur temps d'activité physique au quotidien. La version électronique sera disponible gratuitement pour tous et ce sera à la discrétion de l'utilisateur d'en faire un format papier si désiré. Nous croyons que notre projet est innovateur sachant qu'ils s'adaptent bien aux différents milieux et contextes et nous sommes persuadées qu'il pourra avoir un impact positif sur les acteurs concernés.

BARRY-CHARTRAND NICOLAS

DÉFI TÊTE RASÉE — FESTIVAL AMICAL DE SOCCER

Mon projet défi tête rasée en collaboration avec la fondation de Leucan, est un projet qui me tient à cœur puisqu'une jeune fille de mon entourage à été diagnostiqué du cancer l'année dernière. Ce projet consiste à amasser des fonds pour la fondation en plus de donner mes cheveux. Pour ce faire, en association avec le club de soccer Saint-Jérôme, je vais organiser une journée de match de soccer amical pour toutes personnes voulant venir s'amuser. Ce seront des matchs de 30 minutes dans le but de promouvoir l'activité physique. Chaque participant devra débourser un montant de 5 $ pour pouvoir participer. Sur place, il y aura des tentes avec de la nourriture, du café, ainsi que des boissons, telles que des bouteilles d'eau et du Gatorade, qui seront disponibles avec une distribution volontaire. À l'heure du diner, il y aura une pause de match, et ma sœur et moi allons utiliser cette pause pour nous faire raser les cheveux. Tout au long de la journée, des prix de présences seront tirés parmi les participants. Tout l'argent amassé lors de cette journée sera remis à la fondation de Leucan.

BEAULIEU LAURENCE, GRATTON FRÉDÉRIC, PELLETIER JÉRÉMY

CYCLODON CHAS POUR LA SENSIBILISATION À LA MALADIE MENTALE

La santé mentale nous concerne tous. Être en santé, ça passe par la santé physique ET mentale. C'est pour cette raison que nous avons décidé d'orienter notre projet vers cette cause.

Nous avons organisé le Cyclodon CHAS en collaboration avec KOOL Apparel et le centre sportif de l'Université de Sherbrooke afin d'amasser des fonds pour la santé mentale. L'entièreté des dons amassés a été remise à l'organisme CHAS (Centre d'hébergement alternatif de Sherbrooke) qui est un service régional de deuxième ligne d'hébergement de transition pour des personnes de 17 à 30 ans vivant avec un trouble de santé mentale avec ou sans trouble concomitant. Le concept était simple : les participants devaient former une équipe de trois personnes et tenter de pédaler sur la plus grande distance possible en 90 minutes en se relayant sur un vélo stationnaire. Le prix d'inscription par personne était de 10 $. Au menu de la soirée : conférence de la neuropsychologue Julie Bolduc-Teasdale, présentation des organismes, jeux-questionnaires Kahoot, musique, Cyclodon en relais de 90 minutes, collations et prix KOOL Apparel à gagner ! L'événement fut un réel succès, nous avons accueilli et sensibilisé 32 participants débordants d'énergie. Merci à tous ceux et celles qui sont venus pédaler pour une bonne cause !

BÉGIN-LECLERC ALEXANDRA

MON ESTIME, MA PRIORITÉ

Ce projet consiste à faire vivre des activités variées à des jeunes de 5e et 6e année au sujet de l'estime de soi, dans un espace-temps d'un cours d'éducation physique en gymnase. L'objectif est de permettre à l'élève de prendre connaissance de ce qu'est l'estime de soi et d'être capable de s'auto-évaluer en ce qui concerne sa perception de lui-même. En vivant cette expérience, l'élève est d'abord invité à répondre à des questions sur ce qu'il croit être l'estime. Il est ensuite plongé dans divers ateliers qui lui permettent de mettre en action sa perception de sa confiance. Pour finalement, faire un retour sur ses sentiments face à ce qu'il vient de vivre. Puisqu'à cet âge il y a beaucoup de changements physiques et mentaux chez les jeunes, il a été pertinent de prendre cette clientèle afin d'avoir le plus grand impact possible et un bon taux de réussite du projet. Ce projet a été créé puisque l'estime de soi est ce qu'il y a de plus important dans le développement d'un enfant. De plus, nous, les enseignants en éducation physique, avons un rôle crucial au sein des écoles, de permettre aux élèves d'atteindre un sentiment de confiance envers eux et envers les autres. À tous les cours d'éducation physique, les élèves sont confrontés à leur performance, nous devons donc leur enseigner à s'aimer et se trouver bons dans ce qu'ils accomplissent.

BÉLAIR TIMOTHÉE

ALLEZ JOUER DEHORS !

Il y a de moins en moins d'adolescents qui sortent jouer dehors sur l'heure du midi et encore moins pendant l'hiver. De plus, l'école Louis-Philippe-Paré accueille de plus en plus d'élèves ce qui cause de l'engorgement. Cette densité d'élèves cause plusieurs problèmes : attroupement, délinquance, bataille, etc. Mon projet vise à répondre à cette problématique et à informer les jeunes sur les bienfaits de sortir dehors dépenser son énergie pendant la journée. En effet, mon but est de créer et partager une banque d'idées de jeux clé en main que les jeunes peuvent aller faire à l'extérieur. Ces jeux sont faciles à faire et demandent très peu de matériel. Je souhaite donner des outils et redonner envie aux adolescents d'aller jouer dehors pendant leur journée scolaire. Mes jeux sont testés avec des groupes de secondaire 2. Par la suite, un livret contenant toutes les activités sera remis au département d'éducation physique.

BLAIS CLÉMENCE

MOI JE SAUTE DANS LE CORRIDOR

Pour la finalité de mon baccalauréat, j'ai choisi comme projet de mettre en place un corridor actif à mon école de stage : l'École du Moulin dans la ville de Sainte-Julie. Lors de ma première visite à cette école, j'ai réalisé que l'activité physique et les saines habitudes de vie n'étaient pas mises de l'avant. En effet, l'école offrait seulement les services de base associés à l'activité physique soit les cours d'éducation physique et les récréations. Pourtant, plusieurs titulaires de classe mentionnaient que leurs élèves avaient de la difficulté à rester concentrés à la tâche puisqu'ils étaient trop agités. Pour ces raisons, mon enseignant associé et moi avons conclu que les titulaires de classe avaient besoin d'un coup de pouce afin d'instaurer des pauses actives à tout moment dans leur journée. J'ai donc décidé d'implanter un corridor actif afin de permettre aux jeunes de mon école de se dégourdir lorsqu'ils en auront besoin.

Dans ma présentation, j'expliquerais les étapes nécessaires à la préparation d'une implantation d'un corridor actif, je nommerai les obstacles ainsi que les facteurs facilitants vécus et, pour finir, je mentionnerai tous les éléments bénéfiques que mon projet a pu apporter aux élèves et aux titulaires de classe.

BLANCHETTE ROSE

RELAXATION POUR LES TOUTS PETITS (3-4 ANS)

Une des problématiques récurrentes dans les centres de la petite enfance est le moment de la sieste après le repas. Souvent, les enfants ne veulent pas vraiment se préparer pour la sieste ce qui peut affecter leur humeur. Cela fait maintenant un an que j'ai une pratique de yoga régulière et j'ai remarqué des bienfaits sur ma qualité de sommeil entre autres. Je me suis donc dit qu'il serait pertinent d'introduire le yoga et la relaxation dans le CPE de mon quartier pour ainsi favoriser le moment de la sieste des enfants des groupes de 3 et 4 ans. Mon projet consiste donc à donner des trucs et conseils aux éducatrices en collaboration avec le centre de yoga chaud Sunrise. J'ai construit une séance de relaxation avec différents principes qu'on retrouve dans la pratique du yoga avec un enseignant du Sunrise. Nous avons sélectionné la relaxation par la respiration comme aspect principal de nos séances. Par la suite, je suis allée faire une démonstration de ma séance d'environ 20 minutes dans les différents groupes qui touchent mon projet. Évidemment, les éducatrices étaient présentes pour être en mesure de bien reproduire la séance dans le futur. Pour bien accompagner les éducatrices dans le processus, j'ai construit un cahier de référence. De plus, je suis retournée dans le centre de la petite enfance pour m'assurer si les résultats étaient présents et si nous devions ajuster les exercices.

BOUDREAU LUDOVIC

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR LA COURSE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Pour faire un simple résumé de mon projet, mon PEA m'a informé que cette année un groupe de 40 élèves participeront à la course du grand défi Pierre Lavoie qui se déroulera la fin de semaine du 9-10 mai. J'ai donc eu l'idée de bâtir des entraînements afin de bien préparer physiquement et mentalement les élèves pour qu'ils réussissent la course. J'ai donc fait des entraînements de course durant l'heure du midi afin de développer l'endurance cardio-vasculaire des élèves, car lors de la course, les jeunes devront parcourir plusieurs kilomètres à relais. Je leur ai montré aussi la bonne technique de course à utiliser afin de limiter les blessures. Les entraînements se sont déroulés chaque mardi midi. J'ai bâti un programme d'entraînement avec des types d'entraînement (continu, par intervalles, strides, flexibilité et force) afin de préparer les élèves à être prêts pour la course. Dans mon projet, j'ai montré différents échauffements ainsi que des exercices pour travailler la flexibilité et la force pour que les jeunes soient outillées pour prévenir les blessures reliées à la course. De semaine en semaine, je voyais les jeunes progresser ce qui amenait une motivation supplémentaire à l'ensemble du groupe. Aussi, j'ai présenté 2 capsules santé à mes élèves sur l'hydratation et la nutrition sportive afin qu'ils soient informés sur quoi manger avant, durant et après l'évènement. Le message que j'ai voulu transmettre avec ce projet est que chaque élève est capable de se surpasser et d'atteindre ses objectifs.

BOULET-CÔTÉ LOUIS

NE JAMAIS LÂCHER PRISE

Le projet avait pour but de faire vivre une initiation à l'escalade aux élèves de 5e année de l'école Saint-Jean à Granby. Comme l'école venait tout juste d'acquérir un mur d'escalade dans son gymnase, les élèves n'avaient pas encore eu la chance de s'initier à ce sport. L'objectif est donc de donner le goût aux élèves de faire de l'escalade. Tout d'abord, ceux-ci ont eu l'opportunité de visionner des extraits vidéo de moi-même pratiquant l'escalade de bloc au centre O'VOLT de Sherbrooke. Ensuite, j'ai présenté les différentes prises que l'on peut retrouver sur un mur d'escalade ainsi que le matériel utilisé pour ce sport. Les élèves ont pu manipuler celui-ci puisqu'il était à leur disposition. Ils ont aussi eu la chance de vivre une initiation à l'escalade dans le gymnase de l'école. C'est à travers différents ateliers amusants qu'ils ont expérimenté ce nouveau mur. Pour terminer, le groupe a vécu une sortie au O'BLOC, un centre d'escalade situé à proximité de l'école. Ceux-ci ont été sensibilisés sur l'aspect sécuritaire qui n'est pas à négliger en escalade. Finalement, ils ont eu un cours d'introduction à l'escalade de bloc donné par des moniteurs expérimentés. Je crois bien avoir réussi à transmettre ma passion aux jeunes et ainsi leur donner le goût de pratiquer ce sport incroyable !

BOURQUE SAMUEL, PROULX LOUIS-PHILIPPE

SUNSMASH HIVERNAL

Lorsqu'on parle de volleyball de plage en hiver, il arrive que plusieurs amateurs soient impatients de remettre les pieds dans le sable. À défaut de leur offrir du sable, nous avons décidé de leur offrir un tournoi de volleyball de plage, mais dans la neige. Nous avons donc créé la toute première édition du SunSmash hivernal. Ce tournoi, qui s'est déroulé le samedi 14 mars au parc Jacques-Cartier, a donné l'occasion aux amateurs de volleyball de plage de profiter d'une belle journée d'hiver pour pratiquer leur sport favori, et ce, accompagnés de leurs amis et familles. Tout ça au rythme de la musique et avec un café d'autant plus réconfortant à la main. Avec l'aide du magasin Le Coureur et du Siboire, nous avons pu offrir des prix de présence ainsi que des prix aux gagnants lors d'un 5@7 sur la terrasse du Siboire Jacques-Cartier ! Tuques, bières, cartes — cadeaux, hot-dogs et chocolats chauds, tous les participants et spectateurs y ont trouvé leur compte. De plus, tous les profits ont été remis à l'académie SunSmash, une organisation qui finance le développement du volleyball de plage dans la région de Sherbrooke, ce qui permettra aux jeunes athlètes de s'épanouir dans un sport si merveilleux.

BRASSARD SÉBASTIEN

LE SAUVETAGE SPORTIF : UN SPORT QUI SAUVE DES VIES !

Le sauvetage sportif, ça vous dit quelque chose ?

C'est un sport originaire de l'Australie qui se pratique en piscine et sur les plages. Essentiellement, il permet de développer les qualités intrinsèques au sauveteur. C'est pourquoi on le qualifie de « sport qui sauve des vies ».

Au cours des dernières semaines, des élèves de l'école secondaire Grande-Rivière ont eu la chance de participer à des séances d'initiation au sauvetage sportif dans la piscine de l'école animées par le Club de sauvetage sportif de Gatineau (CSSG).

En plus, ils ont fait connaissance avec la championne en titre Marie-Hélène Paquette qui venait animer une conférence dans l'agora de l'école. Certains élèves auront même la chance d'assister à une compétition en temps réel du 5 au 7 juin lors du championnat canadien à Gatineau !

La réalisation de ce projet fut possible grâce à la contribution d'importants partenaires. Grâce à eux, plus de 400 élèves ont découvert le sauvetage sportif à travers des activités stimulantes et sont maintenant plus sensibilisés à l'importance d'avoir des interactions sécuritaires avec l'eau.

BUJOLD RACHEL

JOUONS À LA MARELLE DANS LE CORRIDOR !

Bonjour à vous ! Je me présente, je suis une école située dans l'est de la ville de Sherbrooke. J'accueille beaucoup d'enfants de nationalités et de cultures différentes ce qui crée une atmosphère enrichissante et diversifiée qui mérite d'être découverte. En février dernier, les élèves et les enseignants ont reçu la visite d'une stagiaire de 4e année au baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé. Celle-ci eut la brillante idée d'installer des formes autocollantes sur les planchers de mes corridors. Cela m'a apporté beaucoup de plaisir de voir les élèves, gros sourire au visage, sautant et gambadant dans les corridors. Son but consistait à faire bouger davantage les élèves dans leur journée puisqu'ils n'atteignaient pas la recommandation de bouger 60 minutes par jour. Ainsi, ils étaient plus disposés à apprendre et à réaliser la tâche demandée par leur titulaire. Vous comprenez que j'ai tout de suite remarqué beaucoup de changements au sein de mes murs. Je suis fière et impatiente de vous inviter à venir écouter la présentation de cette stagiaire. Venez découvrir si son but a été atteint. Je vous promets une découverte haute en couleur.

CHAREST-BRENN PHILIPPE

TROUSSE DE PRÉPARATION À LA SAISON DE SOCCER

La mission de ce projet est d'aider les joueurs et les éducateurs du club de soccer de l'Arsenal de Chambly. Une trousse a été confectionnée pour le club de soccer comportant 4 séances de préparation physique et 4 capsules sur des habitudes de vie. Les séances et les capsules ont été réalisées auprès de deux groupes de jeunes distincts soit des filles de 12 ans et des garçons de 13 ans. D'un côté, les séances ont touché des thèmes précis de préparation soit la coordination, l'agilité, le renforcement musculaire, le travail cardiovasculaire, la vitesse et le temps de réaction. De l'autre côté, des capsules sous différentes formules pédagogiques comme la conférence, le groupe de discussion, l'apprentissage corporatif et le jeu de rôle ont abordé les thèmes de la préparation mentale, la concentration, la condition physique, l'alimentation, le sommeil et les écrans. Le tout a été compilé et filmé pour offrir une trousse permettant de montrer un portrait de ce qui peut être réalisé avec les jeunes joueurs dans ce club de soccer. Le matériel en entier sera disponible par la suite au club de soccer pour des éducateurs voulant suivre un modèle dans les années futures.

CÔTÉ-BERGERON XAVIER

LA DÉSINFORMATION SPORTIVE AUPRÈS DES JEUNES SPORTIFS

Mon projet consiste à venir informer les élèves sur les mythes et réalités qui entourent le sport en général. Les élèves sont constamment en contact avec une panoplie d'informations sportives sur leurs réseaux sociaux, mais ils n'ont jamais vraiment eu la chance de savoir comment départager les informations pouvant être bonnes et saines pour eux dans leur quotidien versus celles exclusives aux adultes et/ou athlètes de haut niveau. Les informations traitées proviennent de tous les sujets reliés à l'éducation physique et à la santé (l'alimentation, l'entraînement en salle, les suppléments disponibles sur le marché ou bien simplement pour reconnaître un entraînement efficace). Pour les guider dans cette réflexion, un certain temps a été donné afin de récolter le plus d'informations qu'eux-mêmes trouvent pertinentes en ligne. De mon côté, je représente le porte-parole en recherchant pour eux les aspects véridiques de ces nouvelles et de les informer sur l'information utile parmi toutes les nouvelles récoltées selon le contexte de mes jeunes sportifs. Quelques semaines plus tard, les élèves repartent avec un bon coffre à outils sur les bons renseignements entourant le monde sportif qui les entoure.

DESMARAIS ALEX ; DUBOIS GILBERT DOMINIQUE ; MONAST MARC-HUGO ; ROY MIKAËL

TOURNOI DE BALLON-CHASSEUR ASBESTOS

Un tournoi de ballon-chasseur est un bon moyen pour faire un clin d'œil au fameux stéréotype du « Bac en ballon » tout en prouvant la vraie valeur des enseignants en éducation physique. Nous avons créé un évènement sportif et ludique qui encourage la pratique régulière d'activité physique chez les jeunes et les moins jeunes au sein d'une petite municipalité. En effet, l'argent que nous avons ramassé a directement été donné au club de soccer Danville-Asbestos. Un club qui n'a jamais connu de collecte de fonds dans le passé et qui a pourtant bien besoin d'aide financière.

Des cadeaux, des jeux et la cantine ne sont que quelques exemples qui exposent l'ampleur de notre projet. C'est pour toutes ces raisons que nous croyons que notre tournoi fait sans aucun doute parti des projets les plus intéressants qui seront présentés lors du colloque de fin de Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé 2020.

Il fera plaisir de vous présenter les étapes que nous avons parcourues afin d'arriver à un tournoi comptant 12 équipes d'un peu partout au Québec.

DOSTIE-MÉNARD SARAH

TRANSFORME TON SALON EN GYMNASE !

Un virus court, on annonce que les écoles ferment et que les enfants n'auront plus de mathématiques, de sciences, de français…, ni d'éducation physique. Une pause d'école, les enfants n'en ont jamais eu ; cela ne peut que leur faire du bien. Or, une pause d'activité physique n'est pas la solution pour dépenser son énergie, être de bonne humeur, se sentir bien et préparer son système immunitaire à une possible bataille contre ce virus. C'est pourquoi j'offre trois séances virtuelles d'activité physique par semaine à une dizaine d'enfants âgés entre 5 et 12 ans. Ce sont au total six heures par semaine qui permettent à ces enfants de dépenser leur énergie et aux parents de faire du télé-travail en toute tranquillité. Un salon n'aura jamais été un aussi bon gymnase ! Certes, il me faut creuser mes méninges pour offrir des activités physiques variées avec peu ou pas de matériel, sans pouvoir créer un réel contact humain avec les enfants. Réinventer une fonction aux meubles de salon et bouger avec tout ce qu'il y a à leur disposition, c'est le défi que je me suis lancé en proposant ces séances aux enfants. De la danse aérobique à des spectacles d'acrogym, en passant par du yoga et de la jonglerie avec les foulards de maman, voilà des activités intéressantes à proposer virtuellement. Qui sait, peut-être que ces idées créatives vous inspireront à transformer votre propre salon en gymnase ?

DUBÉ MARYLOU

COMME UN POISSON DANS L'EAU

Le projet « Comme un poisson dans l'eau » vise à améliorer les habiletés aquatiques des enfants âgés entre huit et dix ans afin de prévenir les risques de noyade. Ce projet est réalisé en partenariat avec le programme « Nager pour survivre » de la Société canadienne de sauvetage. Des techniques de nage et des notions de sécurité aquatique sont enseignées aux élèves d'une école primaire qui sont aussi sensibilisés par rapport à la noyade. Pour rendre le projet possible, la Société canadienne de sauvetage offre une subvention aux écoles participant au programme « Nager pour survivre » afin de couvrir les coûts de location de la piscine, de transport, de moniteurs et de sauveteurs. Pour l'école Le Prélude de Rouyn-Noranda, il s'agit de trois groupes de 3e et 4e année du primaire qui participent à ce projet. Chacun des groupes vient à deux reprises à la piscine pour suivre deux cours d'une heure trente minutes dans l'eau afin de développer leur capacité à nager. Durant ces deux cours, ils apprennent plusieurs techniques dans le but d'être en mesure de survivre à une chute inattendue en eaux profondes. Des éléments théoriques, comme la façon d'ajuster adéquatement une veste de flottaison ou la façon de plonger sécuritairement, sont présentés aux enfants. Les élèves sont donc entraînés afin de réaliser les standards mis en place par la Société canadienne de sauvetage. L'élève doit d'abord entrer dans l'eau en culbutant pour simuler une chute où il serait désorienté. Ensuite, il doit enchaîner une minute de nage sur place. Il s'agit d'un moment pour observer où il est situé et comment il peut faire pour se sortir de cette situation. Puis, il doit nager sur une distance de cinquante mètres pour atteindre un endroit où il se retrouve en sécurité. Toutes ces habiletés doivent être enchaînées sans arrêt et peuvent être réussies avec ou sans vêtement de flottaison individuel. Des certificats de réussite seront remis à tous les élèves ayant réussi les habiletés énumérées précédemment. De plus, des notions sur la flottabilité et la densité seront enseignées en piscine aux élèves dans le but de faire un projet de science en classe avec l'aide des titulaires.

DUFOUR ROBIN

LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SIMPLIFIÉ !

Le conditionnement physique est particulièrement difficile à amener à des élèves du secondaire. Le manque de motivation des élèves peut être un facteur qui amène certains enseignants à éviter le conditionnement physique, car ils manquent d'outils et d'idées pour les motiver. De plus, il est rare que les enseignants ont une salle d'entraînement sécuritaire avec tout le matériel adéquat. Cette réalité m'a amené à créer un livre sur le conditionnement physique pour les enseignants en éducation physique et à la santé. Ce livre amène des notions anatomiques et physiologiques spécifiques aux adolescents permettant aux enseignants d'accroître leurs connaissances ou de les peaufiner. De plus, le livre contient des séances d'entraînement nécessitant du matériel que les enseignants ont majoritairement dans leur entrepôt et qui pourront être faites en gymnase. De plus, ces séances sont ludiques pour davantage motiver nos adolescents et même peut-être leur donner le goût de continuer l'activité physique dans leur vie quotidienne. Ayant comme mission de leur transmettre le désir de faire de l'activité physique régulièrement, ce serait un très bel accomplissement !

DUPUIS LYDIA

LA CLASSIQUE HIVERNALE POUR LA CAUSE

Avec la fermeture de la ligue canadienne de hockey féminin au mois de mai passé, je trouvais très important de faire la promotion du hockey féminin pour que ce soit davantage connu et valorisé. C'est pourquoi j'ai décidé d'organiser un tournoi de hockey sur une patinoire réfrigérée extérieure qui a pour but de promouvoir le hockey féminin. Je souhaite faire en sorte que des joueuses de hockey qui ont accroché leurs patins soient motivées à recommencer à jouer dans une ligue de hockey. Les équipes étaient donc constituées seulement de filles. Lors de ce tournoi, quatre équipes de huit joueuses s'affrontaient sur cette magnifique glace qui est recouverte d'un toit. N'importe quelles joueuses de hockey âgées de 18 ans et plus et ayant un équipement de hockey complet pouvaient s'inscrire à ce super tournoi. De plus, j'ai décidé qu'une partie du coût de l'inscription serait versée à la fondation du cancer du sein. Ce projet a eu lieu le 4 janvier 2020 dans la ville de McMasterville. Le tournoi s'est déroulé sous une ambiance très amicale où les parents, les amis et les copains pouvaient assister au tournoi et venir encourager leur équipe favorite. Mon objectif en planifiant ce tournoi est de reproduire cette classique hivernale chaque année, tout en augmentant le nombre d'inscriptions pour promouvoir d'année en année le hockey féminin.

EMOND MARIE, MARCEAU-ROY SIMON

ON S'ACTIVE DANS LE CORRIDOR !

« On s'active dans le corridor » est un projet de corridor actif qui propose deux parcours. L'un au sol définit par des autocollants ludiques qui structurent les déplacements des élèves et l'autre, par une traverse d'escalade.

Le projet permet d'optimiser le temps de pratique d'activité physique dans l'école, développant ainsi les habiletés motrices des élèves. Il aide à leur concentration et peut atténuer les comportements déviants présents en classe et lors des déplacements, en offrant la possibilité de suivre un parcours structuré. En plus des bienfaits liés au corridor actif, la traverse permet aux jeunes de découvrir une nouvelle discipline et de développer certaines habiletés grâce à celle-ci. Elle permet aussi de travailler la capacité de résolution de problème. Finalement, elle augmente la confiance, l'estime de soi et la persévérance.

Pour les enseignants, le corridor peut servir de système d'émulation et peut devenir un atout intéressant à l'approche kinesthésique. Avec la venue éventuelle de la mesure 15023, le projet bonifie l'offre d'activités que les enseignants pourraient proposer. Il permet aussi d'aider à contrer les problèmes liés à la limitation des plateaux créés par cette mesure.

Le projet est fait à faibles coûts et se veut simple à installer. Les aspects durabilité et esthétique sont toutefois tenus en compte. Notons que la traverse d'escalade est rendue possible grâce au Centre sportif de l'Université de Sherbrooke qui a fait don de plusieurs panneaux et prises d'escalade.

FERRAND ALEXIS

LA TRANSITION VERS LA VIE DE JEUNE ADULTE

Tout d'abord, ce projet concerne les élèves de 6e année qui, à la veille d'une transition importante, doivent bientôt passer les examens d'admission pour les écoles secondaires. Le stress peut donc être présent, non seulement pour ceux-ci, mais aussi parce que la vie d'adolescent commence déjà. De plus, la perception des autres sur soi devient très importante et les jeunes deviennent beaucoup plus conscients et plus sensibles de leurs qualités et défauts. La confiance en soi et la perception de leur image corporelle sont donc affectées. Le projet consiste à présenter ou animer des petites capsules en début de cours (3-4) sur ces différents sujets. Les capsules prennent forme de discussions ouvertes, de questions (anonymes) — réponses (principalement données par moi, mais les élèves sont les bienvenus pour participer) et d'un petit témoignage de la part de l'enseignant. La plupart des sujets nommés plus haut sont abordés durant ces capsules, mais la partie image corporelle, étant un sujet plus délicat, fait l'objet d'une courte réflexion personnelle dans un carnet de l'élève. Ce dernier est fourni lors de la première capsule pour que les élèves puissent avoir le temps de bien y penser et d'y répondre, puis il est retourné à l'enseignant à la dernière capsule pour évaluation. Il y a une page du carnet qui est destinée aux questions anonymes, qui sont découpées du carnet et remises à l'enseignant au début de la dernière capsule. Le but serait donc de les démystifier et pour, idéalement, enlever un certain poids de leurs épaules.

FORTIN GENEVIÈVE

COMMENT MIEUX INTÉGRER LA C3 EN ÉPS ?

L'objectif du projet est de mettre en valeur dans les cours d'éducation physique et à la santé la Compétence 3 *adopter un mode de vie sain et actif.* Elle représente, pour une bonne partie des enseignants en ÉPS, un réel défi de l'intégrer à leur planification soit parce que ça prend du temps ou qu'ils ne savent pas comment l'apporter. D'abord, j'ai décidé d'organiser des activités sportives variées à raison d'un midi par semaine dans mon milieu de stage au primaire afin de faire davantage bouger les filles et de favoriser la pratique régulière d'activité physique. L'autre volet de mon projet est de donner des outils clés en main et des idées aux éducateurs physiques pour aborder plus facilement les saines habitudes de vie que ce soit sous forme de capsules santé, d'affiches, de présentations PowerPoint, de journaux de bord de l'élève ou d'activités motrices en gymnase en traitant différentes thématiques. Je veux tenter de changer la perception de certains enseignants qui croient que cette compétence est plus ou moins utile, qu'elle prend du temps pour rien et qu'elle occasionne souvent beaucoup de feuilles. Enfin, je voulais partager avec d'autres enseignants les connaissances que j'ai apprises lors de mon parcours universitaire.

FOX ANDRÉA

BOUGER VERS LA RÉUSSITE ACADÉMIQUE

C'est prouvé, les enfants actifs réussissent mieux ! Qu'est-ce qu'on attend alors ? La recommandation est claire : les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. La mesure 15023 est une mesure budgétaire du gouvernement qui soutient financièrement les écoles qui désirent faire bouger davantage leurs élèves. Plusieurs écoles du Québec ont joint le mouvement et ont décidé d'implanter cette mesure pour permettre à leurs élèves d'être physiquement actifs au moins 60 minutes par jour, et ce à tous les jours. Il faut que toutes les écoles du Québec réussissent à atteindre cette recommandation en matière d'activité physique. Mon projet a comme objectif d'aider les enseignants à convaincre leur équipe-école d'adhérer et de collaborer à l'implantation de cette mesure. En effet, j'ai créé un document de présentation clé en main que les enseignants pourront utiliser lors de leur première rencontre avec les membres de leur école. L'enseignant responsable du projet doit réussir à convaincre les titulaires que des enfants actifs ce sont aussi des enfants mieux disposés aux apprentissages, donc plus enclin à vivre des réussites scolaires. Tous ensemble, nous pouvons contribuer à faire des élèves d'aujourd'hui des citoyens de demain éduqués et physiquement actifs !

GAREAU SAMUEL

BOUGE EN FLÈCHE

Dans le but de familiariser les futurs enseignants avec le tir à l'arc, j'ai organisé un évènement pour découvrir ce sport et les possibilités qu'il peut offrir. L'évènement se déroulait au Centre de combat d'Archers Sherbrooke. Une formation technique de tir à l'instinct avec des arcs traditionnels était offerte aux participants. Les aspects théoriques, les points techniques et les aspects de sécurité étaient mis de l'avant au courant de cette partie pratique. Par la suite, les formateurs du centre nous ont expliqué différents types de jeux possibles à faire avec les élèves. Suite aux explications, nous avons expérimenté les différentes activités, dont le combat d'archers qui est un nouveau sport émergent ressemblant à du ballon chasseur avec des arcs et des flèches en mousse. Finalement, le matériel nécessaire, les coûts et les organismes vendant ces produits étaient présentés aux participants dans le but de les outiller à implanter le tir à l'arc dans leur milieu. Pour conclure le tout et pour compléter le projet, un document comportant les points techniques, les idées d'activités, des idées de séances et les informations pour se procurer le matériel a été remis aux participants. Ces derniers ont vécu l'expérience et ont des outils en main pour la faire vivre aux élèves s'ils le désirent.

GENDRON LIMING

LES JOIES DE L'HIVER

Soccer, football, balle donnée et athlétisme sont des sports qui sont majoritairement pratiqués pendant la saison de l'été par les jeunes. On entend souvent dire que les jeunes sont moins actifs pendant l'hiver, et ce, de plus en plus avec la venue des technologies. Le projet « Les joies de l'hiver » consiste à promouvoir l'activité physique en proposant des sports hivernaux aux jeunes et aux adultes de la municipalité de Saint-Malo. Pour ce faire, une activité d'initiation au curling, un tournoi de hockey bottine et une randonnée en raquette ont eu lieu lors de la fin de semaine du Carnaval de Saint-Malo soit le 17 et 18 janvier 2020. Ainsi, les enfants et les parents ont eu la chance d'expérimenter un sport moins connu comme le curling lors d'un après-midi à la patinoire. Pour ce qui est des adolescents, ils ont eu l'opportunité de participer à un tournoi de hockey bottine. Finalement, une randonnée en raquette dans les sentiers pédestres a été offerte aux citoyens en soirée. L'objectif du projet était de montrer qu'il existe plusieurs activités à faire même l'hiver. L'intention était de leur faire connaitre de nouveaux sports afin qu'ils puissent continuer d'y jouer soit avec des amis ou en famille. C'est grâce à la collaboration du comité des Loisirs de Saint-Malo que l'activité a pu être réalisée.

GODIN FRANCIS

INITIATION AU CURLING POUR LES ENSEIGNANTS ET LES ÉLÈVES ; COMMENT S'Y PRENDRE ?

Le curling est l'un des sports pratiqués depuis longtemps en Amérique du Nord. Il est aussi celui où le Canada est une puissance mondiale, et ce, depuis bon nombre d'années. Cependant, sa popularité auprès des jeunes est en baisse depuis quelque temps déjà. Ce déclin peut provenir de plusieurs causes, mais qu'en est-il des solutions possibles ? Ce questionnement m'a amené au projet suivant, qui est de former les enseignants en ce qui concerne le curling et de réaliser une activité au club de curling avec des groupes d'élèves au secondaire. Du côté de la formation, celle-ci comprend un volet théorique d'une heure environ abordant plusieurs sujets, dont les techniques appropriés, la sécurité et quelques exercices à faire avec les élèves. Il y a par la suite le volet pratique où les enseignants testent les différentes techniques et peuvent mettre en pratique celles-ci en situation de partie. Du côté des élèves, l'activité est réalisée sur deux cours, un où les élèves apprennent les notions de base et les mettent en pratique dans le gymnase et l'autre, où ils sont au club pour pratiquer ce qu'ils ont appris lors du cours précédent directement sur les glaces.

HÉTU WILLIAM

UN ENVIRONNEMENT SANS DÉCHET

Le principe de ce projet est simple et touche selon moi l'ensemble des écoles, conscientiser les jeunes à garder l'environnement scolaire propre et sans déchet. L'idée m'a été proposée par ma PEA puisque c'était selon lui un problème marqué à l'école secondaire Casavant de Saint-Hyacinthe. Je souhaite amener les élèves à comprendre le processus de décomposition des déchets et la durée que certains d'entre eux peuvent prendre avant se décomposer totalement. En comprenant l'impact de leurs actions, ils pourront modifier leurs habitudes à l'extérieur de l'école également et possiblement influencer et conscientiser leur entourage. La structure du projet irait ainsi ; une capsule d'information en lien avec le sujet pour que les élèves comprennent la problématique. Ensuite, une période sera utilisée avec chacun de mes neuf groupes de secondaire 1 afin de nettoyer le terrain de l'école. L'activité sera sous forme d'un défi afin de motiver les élèves pour qu'ils ne voient pas la période comme une corvée. Le projet se terminera par une discussion de groupe pour cibler d'autres besoins environnementaux à l'école ou dans le quotidien des jeunes. L'objectif du projet n'est donc pas seulement de nettoyer le terrain de l'école, mais bien d'amener les jeunes à prendre conscience de l'ampleur de ce problème puisque leurs actions auront un impact dans le futur.

DESORMIERS SAMUEL, LAMONTAGNE MARC-ANTOINE, LEBOEUF DUMOUCHEL SAMUEL

LA GRANDE TOURNÉE DE DRUMMONDVILLE

Notre projet jusqu'à maintenant se déroule très bien. Nous avons commencé par nous assurer d'avoir accès à un endroit où nous pourrons faire le tournoi de dek hockey et c'est fait. Nous avons réservé au Dek Drummond et nous pourrons donc y faire le tournoi comme prévu le 18 avril. Par la suite, nous avons décidé de commencer à faire de la publicité dans les écoles pour trouver les participants. Nous sommes donc allés dans les écoles suivantes : Marie-Rivier, Jean-Raimbeault, Collège Saint-Bernard, La Poudrière et Jeanne-Mance pour y mettre des affiches et ainsi promouvoir l'évènement. Nous avons aussi contacté des commanditaires possibles pour voir si cela pouvait les intéresser et nous avons réussi à avoir quelques commanditaires. Pour l'instant, nos demandes sont encore en traitement étant donné que la démarche prend de trois à quatre semaines. Nous avons préparé de quelle façon le tournoi allait se dérouler, comment nous allions séparer les équipes selon leur niveau et ainsi de suite. Pour l'instant, nous avons déjà plusieurs écoles qui ont décidé de participer. Nous avons aussi préparé les documents d'inscription et les étapes à suivre pour s'inscrire et effectuer le paiement. Les étapes suivantes sont : le montage des promesses publicitaires pour les commanditaires (ex. : panneau, etc.), le document Excel pour les résultats et garder un suivi à propos des inscriptions.

LAMOUREUX MICHEL

CHANGER D'ORDRE D'ENSEIGNEMENT EN COURS DE CARRIÈRE EN ÉPS ; UNE COMPARAISON ENTRE LE MILIEU PRIMAIRE ET SECONDAIRE.

Depuis ma première année d'étude en enseignement de l'éducation physique et à la santé, mes proches me demandent dans quel ordre d'enseignement je souhaiterais travailler dans le futur. Je ne savais quoi leur répondre il y a quatre ans de cela, et je ne sais toujours pas la réponse, à deux mois de terminer mon parcours universitaire. En discutant avec mes collègues, j'ai pu comprendre que la plupart étaient dans la même situation. En stage, plusieurs facteurs peuvent nuire à l'idée initiale que l'on se fait d'un ordre d'enseignement. Un milieu ou une clientèle difficile et un choc de valeurs avec l'enseignant(e) associé(e) en font partie. Nous avons eu la chance de pouvoir nous faire une idée de la réalité des deux milieux lors de conférences d'enseignants d'expérience tout au long des quatre dernières années, mais j'y voyais un problème récurrent. Peu de ces enseignants avaient vécu les deux ordres d'enseignements. Il est facile de venter ou de critiquer quelque chose lorsqu'on ne sait pas ce qui se cache de l'autre côté. En observant cette problématique, j'ai décidé de créer un outil permettant aux futurs enseignants en éducation physique d'avoir les avis d'enseignants d'expérience en ÉPS qui ont travaillé autant au primaire qu'au secondaire. En les questionnant sur différents thèmes comme ; les conditions de travail, les élèves et les écoles, j'offrirai un résumé visuel des témoignages des enseignants aux étudiants qui pourront éclairer leur décision future.

LANGEVIN MAXIME, ROBERT ANTHONY

LES CORRIDORS ACTIFS

Les corridors actifs sont des parcours moteurs qui permettent de développer les habiletés physiques de base des enfants, ainsi que leur coordination. Ceux-ci rendent les déplacements amusants et permettent aux enfants de dépenser leur surplus d'énergie. Notre objectif est donc d'informer et de faire connaitre cet aménagement au plus grand nombre d'écoles possibles. Durant nos quatre années de baccalauréat, nous avons eu l'occasion de visiter la majorité des écoles de la CSDHR grâce à nos stages et à nos suppléances, et nous avons constaté que très peu d'entre elles possédaient ce genre d'installation. Nous en avons donc approché quelques-unes afin de sonder leur intérêt envers ce type de projet et les réponses ont été très positives. Ainsi, afin d'augmenter l'accessibilité aux corridors actifs et de fournir un point de départ concret aux enseignant(e)s qui souhaitent s'impliquer davantage dans le développement moteur de leurs élèves, nous avons passé en revue l'ensemble des compagnies et des organismes qui offrent l'aménagement de corridors actifs et nous en avons résumé l'essentiel dans une présentation *PowerPoint*. Cet outil permet donc d'informer facilement les enseignant(e)s que nous rencontrons, en plus de simplifier le partage de l'information avec la communauté enseignante par l'entremise de différentes plateformes.

LAROUCHE LAURENCE

MIDIS VOLLEY !

Dans le cadre de cette dernière initiative dans ce programme d'études universitaires, l'un de mes objectifs fut de promouvoir l'activité physique par l'entremise d'un sport collectif qui me passionne depuis mon enfance, soit le volley-ball. De plus, je voulais offrir aux élèves de l'école Le Ber une autre occasion de bouger durant les midis. Pour certains, cette activité a été une expérience nouvelle, une chance de connaitre un nouveau sport à la fois rassembleur et frénétique. Pour d'autres élèves, ces invitations à venir pratiquer le volley-ball durant l'heure du midi, ont été des occasions pour parfaire leurs techniques. Pendant ces « Midis Volley ! » quelques élèves étant peu actifs à l'habitude se sont présentés dans le gymnase pour pratiquer ce sport. Pour terminer sur une bonne note, les athlètes féminines du Vert et Or ont eu la gentillesse de se présenter à l'école Le Ber afin de nous présenter une démonstration de volley-ball. Cet évènement eut lieu durant l'heure du midi. Tous les élèves de l'école furent invités à se joindre dans le gymnase pour observer ce calibre de haut niveau. D'ailleurs, je tiens à remercier ces athlètes ainsi que leurs entraîneuses pour leurs disponibilités. Finalement, je vous invite à venir voir mon kiosque afin de vous y démontrer des photos de cet évènement dans lequel les élèves y étaient nombreux.

LE BRASSEUR CATHERINE

FORMATION RUGBY

Le rugby est un sport qui existe dans peu d'écoles. La formation a permis de faire connaitre ce sport auprès d'enseignants et de futurs enseignants. Le projet est innovateur puisqu'il introduit une nouvelle formation dans le domaine de l'enseignement de l'éducation physique et permet aux enseignants d'avoir les outils pour amorcer le rugby dans leur école. Faire vivre la formation physiquement aux participants a permis à ceux-ci de connaitre mieux le sport pour ensuite le reproduire dans leur école. Ce projet s'est réalisé au cœur de notre milieu de formation donc à l'université de Sherbrooke. La participation des membres de l'équipe de rugby du vert & or à ajouter une grande valeur au projet. De plus, lors de la formation nous avons eu la chance d'avoir la présence de Lisa-Anne, coordonnatrice au développement à Rugby Québec et enseignante en éducation physique de formation. Finalement, l'intention derrière cette formation est de permettre aux jeunes dans les écoles d'être initiés au rugby lors de leur parcours scolaire grâce à leur cours d'éducation physique.

MARTINEAU ALEXANDRA

TERRY FOX, UN PAS À LA FOIS !

Avez-vous déjà entendu parler de la course Terry Fox dans les écoles ? Si oui, c'est possible, car elle est déjà instaurée dans plusieurs écoles anglophones, mais presque inconnues dans les écoles francophones.

Ce projet représente une chance unique de faire découvrir aux jeunes le grand athlète Terry Fox, son amour pour la course à pied, ainsi que sa détermination à vaincre le cancer. Quand, j'ai moi-même entendu parler de ce projet, j'ai eu le sentiment qu'il était fait pour moi. En effet, ayant malheureusement perdu mon père d'un cancer et après avoir couru deux demi-marathons dans les dernières années je n'avais pas d'autre choix que de tester ce projet lors de mon stage. J'ai découvert que c'était un projet facile et concret, où les possibilités sont illimitées.

Bref, venez découvrir par vous-même le merveilleux projet qui vise la sensibilisation aux saines habitudes et la pratique d'un sport facilement accessible, tout cela dans le but d'aider son prochain.

MÉNARD JÉRÉMY

APPRENDRE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE À L'AIDE DES TIC.

Mon projet avait pour but d'éduquer les élèves du primaire sur les saines habitudes de vie. Je trouve que l'enseignement des saines habitudes de vie est souvent négligé dans les écoles. Une des raisons, c'est le manque de temps. Pour pallier cela, mon but était de créer un outil facile à utiliser pour les enseignants tout en étant intéressant et motivant pour les élèves. En présentant mon projet aux enseignants, j'espère les inciter à parler plus de la C3 dans leurs cours. Pour mon projet, j'ai pensé au fait que les élèves d'aujourd'hui adorent utiliser les TIC. C'est pour cela que j'ai décidé d'inclure les TIC dans leurs apprentissages des saines habitudes de vie. Grâce à la plateforme *SMART Learning Suite*, j'ai pu créer des capsules qui sont interactives. Suite à une vidéo ou une diapositive que je leur présentais, les élèves devaient placer les bons énoncés aux bons endroits. Je pouvais demander à un élève de venir en avant pour le faire directement sur la télévision interactive ou je pouvais prendre plusieurs iPad et les mettre en équipes afin qu'ils fassent l'activité. Ce n'est qu'une minime partie de ce que je peux faire avec cette plateforme. Venez découvrir tout ce que vous pouvez faire grâce à cette plateforme.

MONFETTE KARYNE

ATELIER DÉCOUVRE DES LÉGUMES MOINS AIMÉS

On entend souvent dire que les enfants n'aiment pas tel ou tel légume. Hé bien ce sera chose du passé pour les élèves de 3e année à l'école aux Quatre-Vents. En mars, mois de la nutrition, il y a quatre ateliers « *découverte* » sur des légumes qui sont moins appréciés. Le brocoli, la betterave, le chou kale et les épinards seront en vedette et dégusté, sous deux formes différentes de recettes. Une fois par semaine, et ce pendant quatre semaines. Une capsule santé est présentée au début de l'activité en guise d'introduction et qui a pour but d'informer les élèves sur le légume qu'ils s'apprêtent à déguster. Un livre de recettes sera fait par les élèves afin de conserver les recettes et de les faire à la maison. À mon kiosque vous pouvez consulter les capsules santé et un livre de recettes fait par un élève. Des légumes, c'est si bon bien apprêté et important d'en manger, pourquoi s'en priver ?

MORIN SAMUEL

L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA NUTRITION CHEZ LES DIABÉTIQUES DE TYPE 1

Le projet que j'ai décidé de faire est une soirée café-causerie entre des personnes diabétiques de type 1 et leur famille. Étant moi-même diabétique de type 1, depuis maintenant trois ans, il s'agit d'une maladie que j'ai à cœur et je veux m'y impliquer le plus que je le peux dans les années à venir. Le projet de fin de baccalauréat est donc une opportunité en or pour entamer mon implication à la cause. Bien évidemment, comme je commence mon implication, j'ai voulu commencer avec un petit projet, ayant comme objectif d'assurer la pérennité de mon implication en me créant un réseau de contacts dans ma région. La première étape était donc de contacter l'organisme *Diabète Suroît* pour savoir ce qui était fait dans ma région. Le constat était que peu de projets impliquaient le diabète de type 1, alors que le diabète de type 2 était mis de l'avant, je partais donc d'à peu près rien. Après plusieurs discussions avec des membres de l'organisme, j'ai pris la décision de me créer une clientèle en commençant par une soirée café-causerie, me permettant de prendre le pouls des diabétiques de type 1 de ma région. Étant finissant en éducation physique, la thématique de la discussion était la suivante : la gestion du diabète de type 1 lors de l'activité physique et sa nutrition. Lors de la soirée, j'ai été l'animateur principal, mais mon objectif était de faire une grande discussion, afin d'amener tout le monde à partager leurs trucs et astuces dans la gestion de leur diabète. Mon projet a permis à tous de sortir avec de nouvelles connaissances et avec de nouveaux amis vivants avec les mêmes défis quotidiens.

MARTIN NADEAU

LE DÉFI BASKET-BALL

Le projet est un tournoi de basket-ball sur l'heure du midi pour tous les élèves de l'école. Les champions du tournoi ont la chance d'essayer de vaincre une équipe des enseignants de l'école dans un match durant lequel les élèves de l'école sont invités à assister. Les élèves doivent monter eux-mêmes leurs équipes et doivent venir s'inscrire pendant les midis d'inscription au centre sportif. Le tournoi est un tournoi de 3 contre 3 avec les règlements FIBA, les équipes ont un minimum de 3 matchs pendant les 2 semaines de compétition et possibilités d'en jouer jusqu'à 7 selon leur classement. Il y a 3 catégories au tournoi selon les niveaux scolaires. Dans le but de développer l'autonomie des élèves, il n'y a pas d'arbitre pour les matchs, seulement une personne attitrer à prendre les résultats des parties. Pendant la deuxième semaine de mars, de la publicité est faite par l'intercom de l'école ainsi que par une affiche publicitaire affichée sur le mur dans le centre sportif. Les élèves inscrivent leur équipe de 3 à 5 joueurs en remplissant une feuille d'équipe pendant les midis de la 3e semaine de mars. L'horaire est ensuite affiché sur les murs du centre sportif dès la fin mars afin que les joueurs puissent en prendre connaissance avant les 2 semaines de compétition qui ont lieu dans les 2 premières semaines d'avril. Le match des champions a lieu à la dernière journée de compétition.

MORISSETTE JOANNIE, NIBIGIRA LISETTE, SAUVAGEAU-DUMONT MAGGIE

CLINIQUE DE CHEERLEADING

Dans le cadre de notre projet final, nous sommes trois passionnées du volet acrobatique et artistique, qui voulaient promouvoir un sport collectif très peu utilisé dans le domaine de l'éducation, ce qui réduit à la fois grandement sa visibilité. Nous avons donc décidé d'effectuer une clinique de cheerleading auprès de jeunes étudiants de secondaire 1, qui désiraient prendre part à notre projet. Lors de cette journée, nous avions l'objectif de leur transmettre notre passion, leur faire découvrir un sport riche et exigeant. Pour s'y faire, nous avons obtenu une entente avec la coordonnatrice du programme de cheerleading à l'école Jacques-Rousseau de Longueuil ainsi qu'une enseignante de l'école secondaire André-Laurendeau. Lors de cette clinique, les participants ont eu la chance d'explorer les divers domaines du sport, soient le volet acrobatique avec un atelier sur les *stunts*, un atelier sur les éléments gymniques ainsi qu'un atelier plus rythmique, la danse. Lors de cette journée, nous avons initié une vingtaine de participants. À la fin de la clinique, les participants ont eu la chance de travailler une petite chorégraphie, qu'ils ont présentée à leurs proches en fin de journée.

JACQUES RAPHAËL, OUELLET SHAWN

ESPORTS VERS UNE APPROCHE DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE EN PRATIQUE RÉELLE.

Notre projet a consisté à amener les élèves du programme Esports de l'école Mont-Sainte-Anne à se développer physiquement grâce à la pratique de diverses activités physiques. Ce groupe de 16 élèves a été composé uniquement de garçons issus de l'ensemble des niveaux du secondaire. L'objectif de cette démarche a été de contrer les effets de la pratique régulière des jeux vidéo et de développer non seulement leur vision, mais aussi leurs aptitudes physiques et cognitives à travers le domaine sportif. Nous avons opté pour une séance de 80 minutes tous les mercredis, et ce, du 30 octobre 2019 jusqu'au 12 février 2020. Suite à nos observations réalisées lors des deux premières séances, nous avons soulevé certains éléments à travailler auprès des élèves : le développement de leurs habiletés motrices et l'adaptation visuelle en situation de jeux collectifs. Ces aptitudes ont pu être développées grâce à une structure progressive mettant la prévention et la mise en action des élèves en priorité. Nous avons opté pour une approche diversifiée comprenant une grande variété de disciplines afin de leur permettre d'être actifs régulièrement tout en acquérant un nombre important de compétences physiques pouvant être réinvestis au quotidien. Le développement de leur vision en situation de jeux collectifs, l'amélioration de leur posture ainsi que l'augmentation quotidienne de la pratique de diverses activités sportives furent les principales répercussions de ce projet.

OUELLETTE OLIVIER

LES MIDIS ANTISTRESS

De nos jours, de plus en plus d'élèves et de membres du personnel vivent des sources de stress. Que ce soit en lien avec les exigences à l'école ou à l'extérieur de celle-ci, tout va très rapidement. En ce sens, je propose des midis antistress aux élèves et aux membres du personnel de l'école de la Montée, Pavillon Leber. Pour ce faire, deux groupes sont créés, de sorte à maximiser la participation des membres de chacun des groupes. Les midis antistress ayant lieu un midi par semaine, d'une durée approximative de 30 minutes chacune des fois. Le groupe des élèves assiste aux séances de la 1re, 3e, 5e et 7e semaine. Le groupe du personnel assiste aux séances du 2e, 4e, 6e et 8e midi. Je leur explique et leur fais vivre différentes techniques de relaxation. Les activités proposées sont le yoga, l'utilisation des techniques de respirations, les automassages et la rigolo thérapie. L'horaire est fourni à chacun des participants et si des changements d'horaire se présentent, ils sont avisés en avance. À la fin de chacune des séances, une prise de conscience de la séance vécue est effectuée avec les participants. Une feuille récapitulative de la séance vécue est remise à tous les participants, de sorte qu'ils puissent l'effectuer à la maison.

PILETTE VINCENT

MON MIDI ACTIF

« Pourquoi faire de l'activité physique quand je peux jouer à Fortnite ? »

« Lui il est beau il a une belle "shape" ! »

« Mon grand frère de 14 ans prend de la créatine, c'est certain que c'est bon ! »

La sédentarité et l'image de soi sont deux enjeux actuels des jeunes qui posent de très grands défis aux enseignants en EPS au secondaire, mais aussi au niveau de la santé publique. Les jeunes sont constamment exposés à des modèles de beauté *Instagram* et à des sources douteuses de renseignement quant à leur santé. Le projet cible les élèves du premier du secondaire qu'ils soient dans un programme régulier, une concentration ou un sport-étude. L'objectif : initier une discussion sur des enjeux qui les touchent directement, éveiller leur curiosité, être une référence pour leur questionnement tout en apprenant la base de l'entraînement. La séance débute avec une discussion de quelques minutes, chacune avec sa thématique bien à elle. Mythes et réalités de l'entraînement, la motivation, l'image corporelle, l'estime de soi, l'entraînement avec un ou plusieurs partenaires, la sécurité dans l'exécution, les bienfaits de l'activité physique et les recommandations nationales d'activité physique, et j'en passe ! À une fréquence de deux fois par semaine pendant cinq semaines, je m'entraîne avec eux/elles, mais surtout, on discute !

RIVIÈRE-LABROSSE SIMON

CUISINER POUR S'ENTRAIDER !

J'ai eu la chance d'effectuer mon stage 4 dans une école santé globale, ce qui m'a permis de sortir du cadre de l'éducateur physique avec les jeunes. Depuis plusieurs années, mon enseignant associé effectuait de la cuisine avec les jeunes pour leur apprendre les bases de cuisiner à l'extérieur. Cela lui prenait beaucoup de temps puisque les jeunes s'occupaient seulement de la cuisson des aliments. J'ai donc décidé de rendre les élèves plus responsables en leur déléguant les tâches. Tous les élèves étaient divisés en groupe de 4 ou de 5 et devaient créer un menu équilibré qu'ils allaient faire sur un feu de camp à l'école. Au départ, ils devaient s'entendre sur un menu qui convenait à tous les membres de l'équipe au niveau quantité et choix des aliments. Par la suite, ils devaient se diviser les tâches pour la préparation des aliments qui a été faite à la maison. Finalement, une fois la journée arrivée, ils devaient s'entraider afin de construire un abri pour se protéger des intempéries. Tout cela en préparant leur repas pour tous les membres de leur équipe. Est-ce que les élèves se sont entraidés ou ils se sont querellés ? Venez me voir pour le savoir !

ROSA-MATTON JÉRÉMIE

À DU PHARE, ON PENSE SANTÉ !

Mon projet s'est réalisé à l'école Internationale du Phare à Sherbrooke et j'ai fait une présentation sur l'alimentation en général et sur l'alimentation sportive à une équipe parascolaire de flag-football. Comme il s'agissait d'élèves du secondaire dans une équipe sportive, il était intéressant pour eux de pouvoir en apprendre davantage sur le vaste monde de l'alimentation. On a d'abord vu le nouveau Guide alimentaire canadien en jumelant les propos amenés avec l'Assiette de Harvard qui est très similaire. J'ai notamment présenté comment on peut utiliser ces deux outils pour comprendre ce que représente une alimentation exemplaire. En utilisant le Guide alimentaire canadien, on voit la représentation d'un repas complet, mais on a aussi d'autres informations sur comment on peut encore plus porter attention à notre alimentation. Finalement, j'ai présenté un outil développé par l'Université de Sherbrooke qui montre comment on peut s'alimenter efficacement avant un match ou une pratique afin d'avoir de l'énergie sans toutefois se nuire. Le tout a été présenté en expliquant les grands concepts de ces outils et à la fin, les élèves ont eu une banque de liens web pour pouvoir les consulter à la maison.

ROUSSEAU, MAXIME

PLAQUEZ FUTÉ !

Mon projet consiste à enseigner à des joueurs de football débutants, la technique de plaquer tout en protégeant leur tête. Mon but est d'amener progressivement les joueurs à plaquer sans qu'ils se servent de leur tête, ou du moins, qu'ils ne s'en servent pas « physiquement », mais bel et bien « intelligemment » ! Ainsi, en inculquant à ces jeunes une technique de plaquer adéquate dès leurs débuts dans ce sport, je préviens les contacts à la tête de ces jeunes athlètes et donc par le fait même, j'augmente les chances que ce jeune pratique ce sport sur une plus longue période.

Pour ce faire, j'ai d'abord créé quelques éducatifs en m'inspirant des plans de séances que nous avons utilisés au cours de notre parcours universitaire. Ensuite, en tant qu'entraîneur de l'équipe, j'ai fait faire ces exercices aux jeunes joueurs. Finalement, je leur ai fait remplir un questionnaire de façon anonyme, afin d'avoir leurs impressions quant à leur capacité à plaquer sans utiliser leur tête et afin de mesurer leurs apprentissages.

ST-MARTIN VINCENT

LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Qui dit jeux vidéo ne veut pas nécessairement dire mauvaises habitudes de vie. Au contraire, plusieurs recherchent tendent maintenant à dire que les jeux vidéo ont des impacts positifs sur le pratiquant. C'est notamment le cas du temps de réaction et de la coordination main-œil. Un des avantages est que les jeux vidéo contribuent à ce que le pratiquant ait une meilleure capacité d'analyse et de prises de décisions dues au tempo ultra rapide du jeu ainsi qu'à la stimulation intense à laquelle le pratiquant fait face.

Sachant maintenant que les jeux vidéo ont également un impact positif en termes de développement global, j'ai voulu vérifier si cet impact pouvait être plus significatif que l'éducation physique en soi.

De ce fait, j'ai sollicité huit élèves de 6e année que j'ai séparés en deux groupes cibles. Les deux groupes cibles ont effectué deux tests à prime à bord pour analyser leur compétence en ce qui a trait à leur temps de réaction ainsi qu'à leur coordination main-œil. Par la suite pendant quatre semaines à raison de deux fois semaines, le premier groupe a effectué des exercices moteurs en gymnase tandis que le deuxième groupe a joué au jeu vidéo « Beat Saber ». Au terme des quatre semaines, les deux groupes cibles ont refait les deux tests en question pour au final, pouvoir comparer leur résultat ainsi que leur performance.

Qui des deux groupes cibles a eu les meilleurs résultats ?

Qui des deux groupes cibles a eu les meilleures progressions ?

Est-ce qu'au final, les jeux vidéo peuvent en effet avoir un impact plus significatif que l'éducation physique en ce qui concerne le développement de l'enfant ?

ST-ONGE ANTOINE, SAMSON MARC-GABRIEL

BOUGEONS À LA MAISON !

Ce projet a pour objectif d'augmenter le temps d'activité physique par jours dans nos familles respectives, mais aussi de les sensibiliser aux saines habitudes de vie en lien avec l'alimentation, le sommeil, la relaxation et l'entraînement. Nous avons bâti un document accompagnateur afin que nos familles puissent réaliser les différents défis à partir de la maison. Nous avons remarqué un manque de connaissance et surtout un manque de motivation de leurs parts pour être plus actifs. C'est pourquoi nous avons voulu créer un outil pour guider nos familles vers différentes façons de bouger au quotidien. Dans notre cahier nous retrouvons des séances d'entraînement simples à faire à la maison, des recettes santé, des mythes et réalités sur plusieurs sujets, des séances de respiration et de yoga et plus encore. En faisant ce projet, nous voulons que nos familles prennent plaisir à bouger ensemble et qu'ils prennent conscience de l'impact que peuvent avoir les saines habitudes de vie sur leur bien-être. Les différents défis se sont échelonnés sur une période d'un mois. À la fin de chaque semaine, il y avait un petit retour réflexif à faire pour évaluer ce qui a plus ou moins bien été. Tout au long de la démarche, nous étions disponibles pour répondre aux questions de notre famille en plus de les motiver. Notre désir est de peaufiner notre outil pour qu'il puisse être utilisé de façon autonome par d'autres familles !

TAILLEFER GUILLAUME

PROJET « NINJA MIDI »

Le projet « Ninja midi » a pour but d'initier les jeunes de 5e et 6e année du primaire à des méthodes d'entraînements et des activités reliées à des séances de style « Ninja ». En effet, il s'agit d'entraînements « poids corporel », d'entraînements de « parkour » et d'entraînements visant l'équilibre. L'intention derrière le projet est de faire connaître une nouvelle façon de s'entraîner en bas âge, qui devient de plus en plus à la mode et qui permet aux jeunes de développer des habiletés et de solliciter des aptitudes très importantes dans leur développement moteur (ex. : équilibre, agilité et coordination). Le projet se déroule sur l'heure du midi sous forme de séances de trente minutes. Il y a trois séances de trente minutes le lundi, le jeudi et le prochain mardi. Le jeudi suivant, j'ai préparé une sortie pour les élèves dans un complexe sportif qui offre un cours « ninja junior ». Ainsi les jeunes peuvent s'inscrire à cet endroit s'ils ont la piqure pour ce type d'entraînement. Le contenu des trois premières séances à l'école permet aux élèves de se préparer au défi ninja présenté au complexe sportif à la 4e séance.

THELUS WISMY CARLY

L'ENTRAÎNEMENT EFFICACE CHEZ LES JEUNES DE 11 À 13 ANS

Objectifs : Faire vivre des séances d'entraînement à de jeunes filles de secondaire I en volleyball selon les stades de développement de l'athlète, en tenant compte des recommandations du programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) canadien.

Organisation : Sur un programme d'entraînement étalé sur 20 semaines (11 septembre-25 février), des séances d'adaptation anatomiques ont été données au début de la saison, au retour des vacances de Noël et après chaque compétition.

Contenu : Pour ce projet deux séances en adaptation anatomique ont été retenues. Soit une séance en flexibilité et souplesse et l'autre en vitesse de réaction. Ces deux séances ont été retenues afin de donner une précision sur les types d'entraînement et les principales habiletés travaillées/développées chez les athlètes en tenant compte du sport en question : le volleyball.

Retombées : L'équipe a terminé 3e à la fin de la saison. Elles n'ont subi aucune blessure majeure spécifique au volleyball. Elles ont appris à faire partie d'une équipe dans laquelle un climat sain est établi et elles ont eu du plaisir à s'entraîner.

*** Je n'ai pas pu terminer la saison avec elles en raison de mes obligations universitaires. L'équipe était au premier rang du classement à mon départ vers la mi-janvier (11 janvier) ***

VERREAULT DE GROSBOIS MATHILDE

LA SOCIALISATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À TRAVERS LES GÉNÉRATIONS

Chambly est réputé pour être une ville ayant une population énergique et active où l'on y retrouve plusieurs activités offertes pour tous les âges et toutes les passions. Est-ce que certaines d'entre elles sont proposées afin que les différents groupes d'âge s'y réunissent et socialisent ? Aucune activité sportive n'a été planifiée dans ce but jusqu'à ce jour. C'est pourquoi j'ai mis sur pied le projet *La socialisation et l'activité physique à travers les générations.* Ce projet permet à 20 élèves d'une classe de 4e année, auxquels j'enseigne durant mon stage, de créer des liens avec des personnes du 3e âge qui peuvent vivre un sentiment de solitude ou qu'ils ne sortent qu'à l'occasion de leur résidence. Des ateliers d'écriture et sportifs ont été adaptés au niveau des participants afin que les différentes générations aient du plaisir ensemble, discutent et par le fait même engendrent des souvenirs et des apprentissages mémorables. Ce projet développe chez les élèves des valeurs telles que le respect, l'engagement et la coopération comme l'école de Salaberry prône en étant une école REC.

WEBER NICHOLAS

L’ALIMENTATION EN FRANÇAIS

En quoi consiste mon projet ? En quelques lignes, mon projet a pour but d’initier les élèves de 5e et 6e année à l’utilité de l’alimentation. C’est un secret de polichinelle de dire que l’alimentation est un grand facteur de la santé. Cependant, ce sujet est flou pour tant de personnes jeunes et moins jeunes. Alors, dans mon projet, je veux que les élèves réalisent des apprentissages pratiques et simples sur ce sujet. Pour y arriver, je vais, sur une base régulière, poser des affiches du style mythes et réalités, saviez-vous que, etc. sur des sujets de l’alimentation et faire des retours dans mes cours. Je compte également éduquer les élèves à lire les étiquettes des valeurs nutritives et, par le biais d’un jeu ludique, les faire expérimenter la lecture des valeurs nutritives de certains aliments en comparaison avec celles d’autres aliments similaires dans le but de faire des choix réfléchis. En dernier lieu, une finissante en nutrition fera une petite conférence, en termes vulgarisés, sur le sujet et des actions pratiques à faire en lien avec leurs habitudes nutritives. Un carnet de l’élève devra être rempli afin de voir s’il y a eu des apprentissages et si le projet est suffisamment pertinent pour être reproduit. Le tout se déroulera durant le mois de mars (mois de l’alimentation).