

VÉLOX
INCLUS

SAUTONS DANS L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

ACTIVITÉS MULTIDISCIPLINAIRES

- Langues
- Mathématiques
- Sciences
- Sciences sociales
- Arts
- Éducation physique et santé

Liens aux intelligences multiples

De la 4^e à la 6^e année



Bienvenue au programme Sautons dans l'éducation à la santé!

Cet outil multidisciplinaire fournit au personnel enseignant des écoles primaires des activités de corde à sauter divertissantes qui favorisent l'apprentissage des langues, des mathématiques, des sciences, des arts et des sciences sociales tout en stimulant les intelligences multiples des élèves.

Sauter dans les activités pas à pas :

- Répond aux exigences du programme
- Ne requiert que quelques minutes de préparation
- Inclut des vélox à reproduire
- Appuie la théorie d'Howard Gardner sur les intelligences multiples.

Nous espérons que ces activités vous aideront à créer un milieu stimulant axé sur l'apprentissage, le divertissement et l'activité physique.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante :
jeunescoeursensante@fmcoeur.qc.ca



4^e ANNÉE CHORÉGRAPHIE DE SAUTS

Liens au programme :

- Arts (Musique, art dramatique et danse)
- Mathématiques
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Musicale
- Logique-mathématique
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : feuille d'exercices *Chorégraphie de sauts*.
- Papier et crayons pour que chaque élève consigne sa chorégraphie.

Préparation :

- Photocopiez et distribuez à chaque élève la feuille d'exercices *Chorégraphie de sauts*.



Activité

Objectif : Permettre aux élèves de créer leur propre chorégraphie de sauts.

- 1) Formez des groupes de 4 élèves.
- 2) Présentez des exemples de combinaisons de sauts à la corde (p. ex., sauter 8 fois en position debout, sauter 8 fois en position accroupie, sauter en frappant 4 fois du pied gauche, puis 4 fois du pied droit, tournez à gauche et recommencez).
- 3) Invitez les groupes à user d'imagination pour créer leur propre chorégraphie de sauts à la corde. Distribuez à chaque élève la feuille *Chorégraphie de sauts*.
- 4) Une fois qu'ils ont créé leur propre chorégraphie, demandez-leur d'intégrer des rythmes en vue de créer des programmes de danse en sautant à la corde.
- 5) Demandez-leur d'ajouter de la musique à la chorégraphie et de la répéter jusqu'à la fin du morceau.



Équipes de démonstration

- Demandez aux groupes de présenter leur chorégraphie à leurs camarades.
- Faites participer la classe entière en demandant à chaque groupe d'enseigner sa chorégraphie au reste de la classe.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habilités motrices :

- Exécuter des mouvements au sol et sur des appareils pour développer les habiletés de base préalables aux activités sportives.
- Démontrer sa coordination en exécutant des exercices d'équilibre en variant la position du corps, la direction du déplacement et la hauteur des appareils.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Éducation artistique :

Musique :

- Écrire et jouer une phrase musicale simple en utilisant la notation apprise et en respectant une mesure de quatre temps.

Art dramatique et danse :

- Réaliser diverses productions artistiques en art dramatique et en danse.
- Créer des chorégraphies, individuellement ou en groupe.

Mathématiques (modélisation et algèbre) :

- Créer une suite numérique à partir d'une règle donnée.

VÉLOX

CHORÉGRAPHIE DE SAUTS



Félicitations! Votre candidature au concours de saut à la corde *Chorégraphie de sauts* vient d'être acceptée. Votre objectif est de créer une chorégraphie inédite de sauts à la corde. Inspirez-vous des exemples ci-dessous.

1^{re} chorégraphie : Danse carrée

Sur le pied droit seulement :

- Sautez sur place 4 fois.
- Faites 4 sauts avant.
- Faites 4 sauts arrière.
- Faites 4 sauts à droite.
- Faites 4 sauts à gauche.

Recommencez avec le pied gauche.

3^e chorégraphie : Saut animal

À l'aide des cordes, dessinez des formes diverses sur le sol. Créez une chorégraphie en vous inspirant des formes.

- Faites 8 sauts avant en zigzaguant comme un kangourou.
- Sautez comme une grenouille 8 fois.
- Sautez en cercle comme un lapin 8 fois.
- Sautez sur place comme un singe 8 fois.

Recommencez.

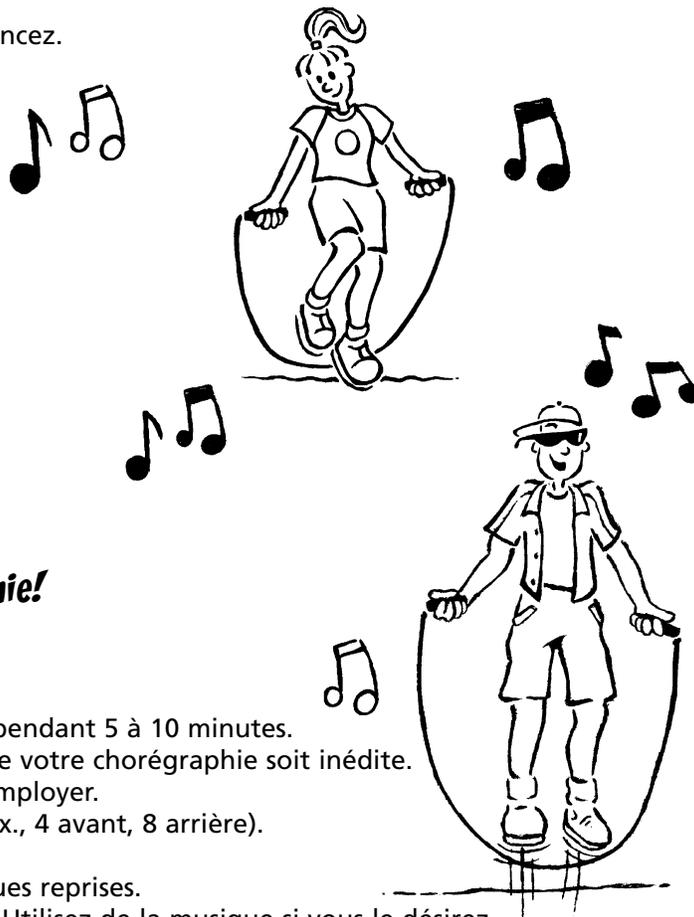
À vous maintenant de créer votre propre chorégraphie! Voici quelques conseils.

- 1) Faites un remue-méninges en groupe et essayez divers sauts pendant 5 à 10 minutes.
- 2) Songez à une idée originale ou à un thème amusant pour que votre chorégraphie soit inédite.
- 3) Décidez en groupe des 4 à 6 mouvements que vous désirez employer.
- 4) Choisissez un nombre de sauts pour chaque mouvement (p. ex., 4 avant, 8 arrière).
- 5) Consignez votre chorégraphie dans l'espace ci-dessous.
- 6) Exercez-vous en groupe en répétant la chorégraphie à quelques reprises.
- 7) Ajoutez différents rythmes ou mesures à votre chorégraphie. Utilisez de la musique si vous le désirez.
- 8) Présentez votre chorégraphie devant vos camarades et demandez-leur de la décrire.

2^e chorégraphie : Suivez le rythme

- Sautez à gauche et à droite 8 fois (comme si vous faisiez du ski alpin).
- Faites 8 sauts avant sur les deux pieds.
- Faites 8 sauts arrière (changez de pied après 4 sauts).
- Sautez rapidement sur place 8 fois (2 sauts par temps).

Recommencez.



Nom du groupe : _____ Nom de la chorégraphie : _____

Mouvements :

Nombre de sauts :

Liens au programme :

- Sciences
- Mathématiques
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Visuelle-spatiale
- Logique-mathématique
- Interpersonnelle
- Intrapersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : *Feuille d'exercices.*
- Vélox : *Feuille de réponses.*

Préparation :

- Photocopiez et distribuez à chaque élève la *Feuille d'exercices.*



Activité

Objectif : Permettre aux élèves d'améliorer leurs aptitudes à consigner et à illustrer des résultats à l'aide de diagrammes.

- 1) Les élèves utiliseront la *Feuille d'exercices* durant l'activité pour guider leur apprentissage et suivre leur fréquence cardiaque.
- 2) Demandez aux élèves de travailler à deux pour calculer leur fréquence cardiaque au repos, à l'aide de la *Feuille d'exercices*.
- 3) Demandez-leur de recueillir des données en s'adonnant à diverses activités, afin d'en comparer l'effet sur leur fréquence cardiaque.
- 4) Demandez aux divers groupes d'illustrer leurs résultats à l'aide de diagrammes.
- 5) Accordez-leur du temps pour comparer les diagrammes les uns des autres et tirez des conclusions sur les raisons pour lesquelles la fréquence cardiaque varie selon l'activité et la personne.
- 6) Animez une discussion de groupe sur le lien entre l'exercice, la fréquence cardiaque et un mode de vie qui favorise la santé cardiovasculaire.

Remarque : La *Feuille de réponses* s'adresse aux enseignantes et aux enseignants.

Équipes de démonstration

- Formez des groupes de 4 élèves.
- Demandez aux groupes de vérifier les fréquences cardiaques au repos et à l'exercice d'élèves d'autres niveaux.
- Demandez aux élèves d'illustrer leurs résultats à l'aide de diagrammes et de les présenter au reste de la classe.

Animez une discussion de groupe afin de comparer les résultats et de tirer des conclusions quant à l'effet de l'âge sur la fréquence cardiaque (p. ex., le cœur d'un jeune enfant est plus petit et bat plus vite).

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements au sol et sur des appareils pour développer les habiletés de base préalables aux activités sportives.
- Démontrer sa coordination en exécutant des exercices d'équilibre en variant la position du corps, la direction du déplacement et la hauteur des appareils.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique

Sciences (systèmes vivants) :

- Compiler les données recueillies et communiquer les résultats de ses recherches à l'aide de tableaux et de diagrammes divers, dont des diagrammes à bandes horizontales et verticales, produits manuellement ou à l'ordinateur.

Mathématiques (traitement des données) :

- Recueillir, présenter et interpréter des données secondaires.
- Effectuer un sondage et décrire les résultats.

VÉLOX

RENSEIGNEMENTS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Feuille d'exercices



Nom de l'élève : _____

Voici l'occasion d'en apprendre davantage sur le lien entre l'activité physique et le cœur.

Mesurer la fréquence cardiaque est une façon de déterminer l'effort que fournit le cœur. La fréquence cardiaque au repos indique le nombre de battements de cœur à la minute en période d'inactivité. À l'effort, la fréquence varie selon l'intensité de l'activité.

1^{re} étape : Prendre son pouls

Penchez la tête légèrement vers l'arrière et placez vos doigts sur la carotide, de chaque côté de la pomme d'Adam. N'utilisez jamais le pouce car il a son propre pouls. Appuyez légèrement sur l'artère et comptez le nombre de fois que vous sentez votre pouls pendant 15 secondes. Multipliez ce chiffre par 4 pour calculer la fréquence cardiaque pendant une minute.



2^e étape : Recueillir les données

Faites les activités suivantes et vérifiez votre fréquence cardiaque après chacune.

1) Assoyez-vous et détendez-vous pendant une minute.

Au repos : ___ / 15 secondes X 4 = ___ battements/minute (fréquence cardiaque)

2) Sautez à la corde à un rythme normal pendant une minute.

À l'effort #1 : ___ / 15 secondes X 4 = ___ battements/minute (fréquence cardiaque)

3) Sautez à la corde aussi vite que vous le pouvez pendant une minute.

À l'effort #2 : ___ / 15 secondes X 4 = ___ battements/minute (fréquence cardiaque)

4) Sautez à la corde pendant 5 minutes à un rythme normal.

À l'effort #3 : ___ / 15 secondes X 4 = ___ battements/minute (fréquence cardiaque)

3^e étape : Illustrer au moyen d'un diagramme

Créez un diagramme à barres pour comparer les fréquences cardiaques au repos et à l'effort.

- 1) Indiquez les fréquences cardiaques sur l'axe vertical (0 à 200) et les 4 activités sur l'axe horizontal (au repos, saut à la corde pendant une minute, saut rapide pendant une minute, saut pendant 5 minutes).
- 2) Créez une barre pour la fréquence cardiaque au repos et une autre (ombragée ou en couleur) pour chaque activité. N'oubliez pas d'inclure une légende et un titre.

4^e étape : Analyser les données

En petits groupes, analysez vos données et les diagrammes, et cherchez de l'information pour corroborer vos résultats.

- 1) Dans votre groupe, comparez vos diagrammes – soulignez les ressemblances et les différences.
- 2) Quelle différence votre fréquence cardiaque présente-t-elle au repos et à l'effort?
- 3) Lorsque vous commencez une activité, qu'arrive-t-il à votre fréquence cardiaque?
- 4) Déterminez si les variables suivantes augmentent, diminuent ou n'ont aucun effet sur la fréquence cardiaque :
 - i. Forte intensité de l'activité
 - ii. Suivre un programme d'exercice quotidien.
 - iii. Position du corps : allongé versus debout
 - iv. Température ambiante
 - v. Niveaux de stress
- 5) Si vous faites de l'exercice régulièrement, comment cela aide-t-il votre cœur?
- 6) Une personne en forme et une autre qui ne l'est pas s'adonnent à la même activité. Qui présentera une fréquence cardiaque plus élevée?
- 7) Quelle quantité d'exercice quotidien et hebdomadaire la Fondation des maladies du cœur recommande-t-elle?

VÉLOX

RENSEIGNEMENTS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Feuille de réponses



4^e étape

- 2) Quelle différence votre fréquence cardiaque présente-t-elle au repos et à l'effort?
R – La fréquence cardiaque est plus élevée à l'effort qu'au repos.
- 3) Lorsque vous commencez une activité ou un exercice, qu'arrive-t-il à votre fréquence cardiaque?
R – La fréquence cardiaque augmente dès que vous commencez à faire de l'exercice.
Plus l'exercice est vigoureux, plus la fréquence cardiaque est élevée, jusqu'à ce que vous fournissiez votre effort maximum qu'on appelle plateau.
- 4) Déterminez si les variables suivantes augmentent, diminuent ou n'ont aucun effet sur la fréquence cardiaque.
- Plus l'exercice est vigoureux, plus la fréquence cardiaque est élevée, jusqu'à ce qu'elle atteigne un maximum.
 - Grâce à un programme d'exercice régulier et soutenu, vos fréquences cardiaques à l'effort et au repos seront moins élevées que celles d'une personne qui n'est pas en forme.
 - La fréquence cardiaque est moins élevée en position allongée.
 - Les températures extrêmes influent sur la fréquence cardiaque (qui augmente ou diminue)
 - Un stress accru peut augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- 5) Si vous faites de l'exercice régulièrement, comment cela aide-t-il votre cœur?
R – Le cœur est un muscle : plus on l'entraîne, plus il prend de la force.
- 6) Une personne en forme et une qui ne l'est pas s'adonnent à la même activité. Qui présentera une fréquence cardiaque plus élevée?
R – La fréquence cardiaque d'une personne n'étant pas en forme sera plus élevée parce que son cœur n'est pas aussi fort, de sorte qu'il doit fournir plus d'effort pendant la même activité.
- 7) Quelle quantité d'exercice quotidien et hebdomadaire la Fondation des maladies du cœur recommande-t-elle?
R – La Fondation des maladies du cœur recommande que les enfants et les jeunes s'adonnent à des activités modérées ou vigoureuses de 60 à 90 minutes par jour. Pour plus de détails, visitez le site de la Fondation à www.fmcoeur.ca, ou adressez-vous à Santé Canada pour obtenir un exemplaire du Guide d'activité physique canadien pour les enfants ou le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes.

Liens au programme :

- Arts (Musique, art dramatique et danse)
- Langues
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Musicale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Vélox : feuille d'exercices *Sauts, chansons et rap*.
- Papier et crayons pour la création des refrains et ritournelles.
- Une corde à sauter pour chaque élève.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de créer leur propre chanson et rap.

- 1) Formez des groupes de 4 élèves pour favoriser la participation de chacun à la création de chansons et de rap.
- 2) Distribuez la feuille d'exercices *Sauts, chansons et rap*. Demandez aux élèves de s'exercer avec des modèles de chansons et de rap existants et de s'en inspirer pour leurs propres créations.
- 3) Chaque groupe doit créer une chanson sur la santé cardiaque contenant au moins un refrain et 3 couplets. Par exemple, il peut s'agir d'un rap sur ce qui incite les gens à adopter un mode de vie actif ou un court poème sur des aliments sains.
- 4) Les groupes doivent ensuite créer une chorégraphie de sauts adaptée à leur création musicale.
- 5) Assurez-vous que les élèves accompagnent leurs chorégraphies de rythmes musicaux.
- 6) Donnez-leur l'occasion de répéter et de présenter leur création au reste de la classe.

Équipes de démonstration



- 1) Demandez aux élèves de créer et d'exécuter une chanson ou un rap diffusés sur la chaîne audio de l'école, pour soulever l'enthousiasme des élèves de tous les niveaux au sujet d'une prochaine activité axée sur la santé ou dans le cadre du programme *Sautons en cœur^{MD}*.
- 2) Invitez les élèves à demander à leurs proches et amis s'ils se souviennent de ritournelles qu'ils chantaient pendant qu'ils sautaient à la corde dans leur jeunesse. Les élèves les consigneront sur papier et les présenteront au reste de la classe.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter une variété de mouvements et recourir à des stratégies défensives dans le contexte de jeux simples.
- Démontrer sa coordination en exécutant des mouvements élémentaires.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Français :

- Bien cerner le sujet de son message de façon à réaliser son intention tout en adaptant ses propos en fonction des destinataires.
- Utiliser de façon appropriée des éléments visuels ou sonores et des moyens technologiques ou médiatiques qui conviennent.

Éducation artistique :

Musique :

- Jouer et créer des compositions musicales simples en appliquant les techniques apprises et en suivant d'assez près les étapes du processus de création artistique.
- Composer une courte pièce musicale et la jouer en variant les éléments clés : durée, intensité, hauteur et timbre des sons.

Art dramatique et danse :

- Réaliser diverses productions artistiques en art dramatique et en danse en appliquant les techniques apprises et en suivant d'assez près les étapes du processus de création artistique.



VÉLOX

SAUTS, CHANSONS ET RAP



Feuille d'exercices

Montrez-nous vos talents! Il s'agit de créer une chanson ou un rap pour accompagner une chorégraphie de sauts qui inclut un refrain et 3 couplets, et qui concerne des modes de vie sains. Voici quelques comptines à titre d'exemple.

1. *Ma p'tite vache*

Un deux trois quatre
Ma p'tite vache a mal aux pattes
Tirons-la par la queue
Elle deviendra mieux
Dans un jour ou deux

2. *Le chat, l'autruche et la vache*

C'était le chat de Natacha
qui n'aimait pas, qui n'aimait pas
qui n'aimait pas la chasse au rat!
L'autruche

C'était l'autruche du père Ursule
qui n'avait plus, qui n'avait plus,
qui n'avait plus aucune plume!
La vache

C'était la vache du père Matthieu
qui faisait « MEUH », qui faisait « MEUH »,
qui faisait « MEUH » à qui mieux mieux!



3. *Que mets-tu dans ta soupe?*

Dis-moi tante Ursule,
Que mets-tu dans ta soupe?
Je mets dans ma soupe :
Un chou, deux choux, trois choux!
Mais ce n'est pas tout :
Lundi, j'y mets trois céleris,
Mardi, j'ajoute trois radis,
Mercredi, un pied de pissenlit,
Jeudi, un demi salsifis,
Vendredi, un brin de persil,
Samedi, un peu de pain rassis
Avec du hachis!
Et le dimanche?
Je la mange!



À votre tour de créer votre propre morceau sur la santé! **Voici quelques conseils pour vous aider.**

- 1) En groupe, faites un remue-ménages de comptines que vous connaissez depuis votre tendre enfance.
- 2) Choisissez-en une et modifiez-en les paroles pour parler de santé.
- 3) Créez un refrain (à répéter entre chaque couplet) de même que 3 couplets.
- 4) Accompagnez votre création de rythmes musicaux et consignez-les sur une feuille distincte.
- 5) Créez une chorégraphie de sauts pour votre chanson ou rap. Imaginez-en autant que vous le voulez (p. ex., utilisez une chorégraphie pour le refrain, et une autre pour les couplets).
- 6) Consignez vos chorégraphies sur une feuille distincte.
- 7) Exercez-vous en groupe en chantant votre chanson ou rap et en répétant la chorégraphie à quelques reprises.
- 8) Accompagnez la chorégraphie de musique.
- 9) Exécutez la chorégraphie devant le reste de la classe et demandez à d'autres groupes de la reproduire.

Liens au programme :

- Sciences
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Quatre cerceaux.
- Quatre cordes à sauter.
- Vélox : *Cartes d'aliments.*
- Vélox : *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Préparation :

- Photocopiez et découpez quatre jeux de *Cartes d'aliments.*
- Photocopiez en quatre copies le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*



Activité

Objectif : Permettre aux élèves de créer un repas sain et équilibré.

- 1) Placez les cartes d'aliments dans les coins du gymnase selon les groupes alimentaires (p. ex., dans un coin, les produits laitiers; dans un autre, les fruits et légumes, etc.).
- 2) Placez une corde à sauter à côté des cartes, dans chaque coin.
- 3) Placez quatre cerceaux sur la ligne centrale du gymnase.
- 4) Formez des groupes de 4 élèves et attribuez un cerceau à chacun.
- 5) Fournissez à chaque groupe un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*
- 6) Indiquez-leur qu'ils vont prendre part à une course de relais pour élaborer des repas sains pour le cœur à l'aide des 4 groupes d'aliments.
- 7) À votre signal, le premier élève de chaque groupe se met à courir en direction d'un coin, choisit une carte, indique à haute voix de quel aliment il s'agit en sautant à la corde, ramène la carte au centre et la place dans le cerceau désigné du groupe.
- 8) L'élève suivant se met en branle dès que la carte a été déposée dans le cercle du groupe.
- 9) Une fois que tous les groupes ont élaboré un repas sain, invitez chacun à le présenter au reste de la classe.
- 10) Les enseignantes et enseignants voudront peut-être ici lancer une discussion sur de saines habitudes alimentaires et les menus choisis par les élèves.
- 11) Demandez aux groupes de replacer les cartes d'aliments dans leurs coins respectifs et recommencez l'activité.

Équipes de démonstration

- 1) Demandez aux élèves de créer leurs propres cartes et d'y inclure des aliments des quatre coins du monde, ou d'illustrer leurs aliments préférés.
- 2) Permettez aux élèves de reprendre l'activité à l'aide de leurs propres cartes.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter une variété de mouvements et recourir à des stratégies défensives dans le contexte de jeux simples.

Vie active :

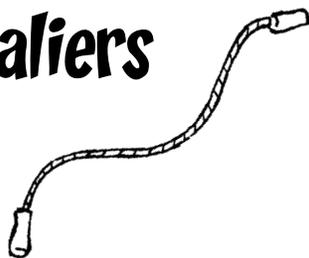
- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique

Sciences (Systèmes vivants) :

- Reconnaître les éléments d'un régime équilibré, à savoir les glucides, les protéines, les lipides, les minéraux, les vitamines, les fibres et l'eau, et concevoir un régime qui contient tous ces éléments.
- Identifier les aliments qui sont à la base du régime alimentaire de diverses sociétés et qui leur fournissent les substances nutritives nécessaires.

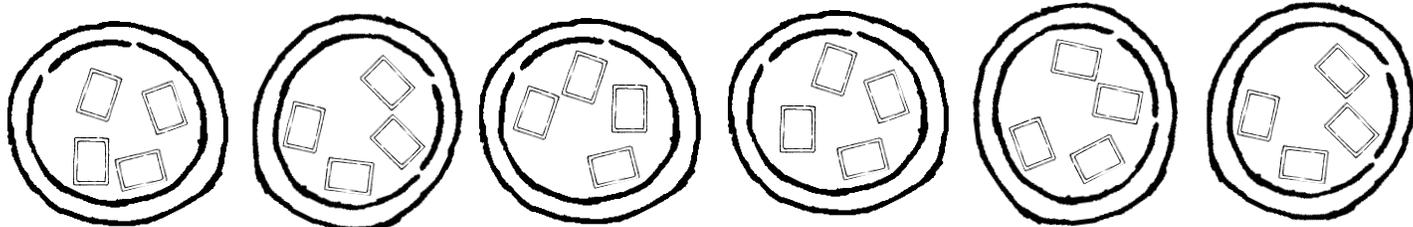
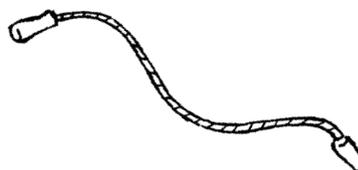
Cartes d'aliments

**Produits
céréaliés**



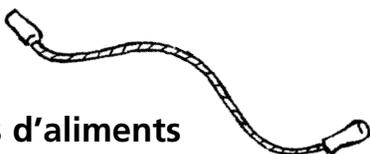
Cartes d'aliments

**Fruits
et légumes**



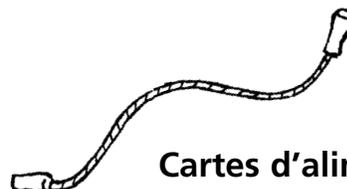
Cartes d'aliments

**Viandes
et substituts**



Cartes d'aliments

**Produits
laitiers**



VÉLOX SAUTONS POUR MANGER SAINEMENT

Cartes d'aliments

Remarque : Vous pouvez photocopier et découper ces cartes, selon la taille de votre classe. Vous pouvez aussi demander aux élèves de couper et de coller sur des cartes des photos d'aliments tirés de circulaires.



POMME



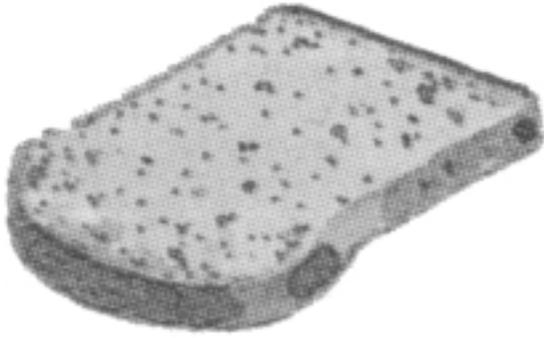
BAGEL



BANANE



FÈVES



PAIN



POISSON EN CONSERVE



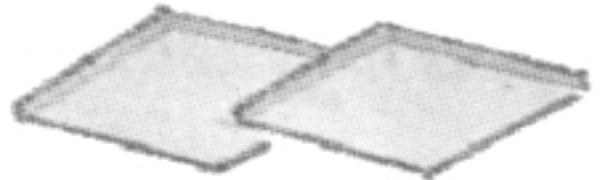
FRUITS EN CONSERVE



CAROTTE



FROMAGE



FROMAGE EN TRANCHES



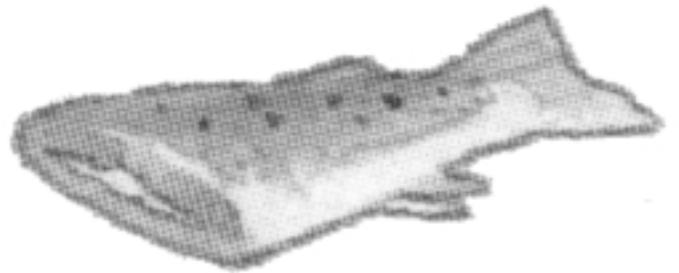
VOLAILE



CÉRÉALES FROIDES



OEUFS



POISSON



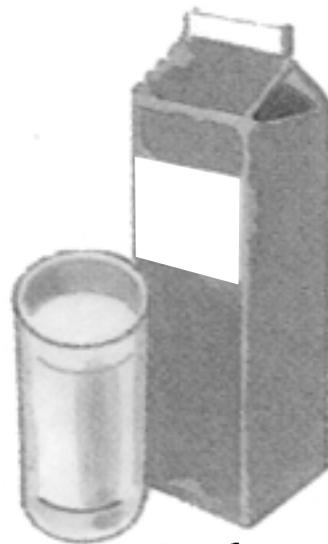
PAIN PITA



CÉRÉALES CHAUDES



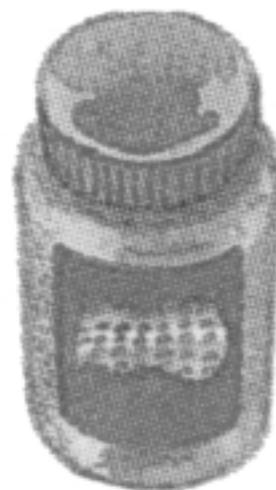
JUS



LAIT



PÂTES ALIMENTAIRES



BEURRE D'ARACHIDES



POMME DE TERRE



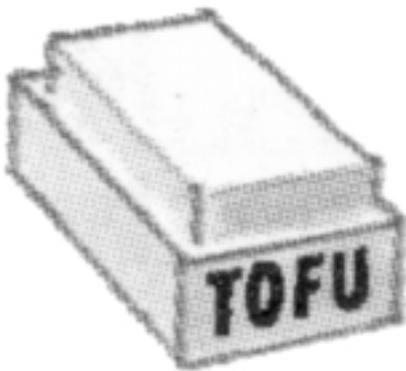
RIZ



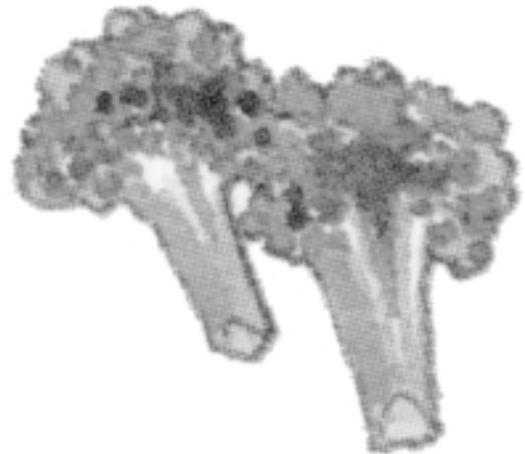
MELON



YOGOURT



TOFU



BROCOLI



VIANDE



SALADE



Santé
Canada

Health
Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun
de ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits

Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers

Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.



Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Produits céréaliers 5 à 12 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  1 tranche  Céréales prêtes à servir  Céréales chaudes 175 mL  3/4 tasse  30 g	2 portions  1 bagel, pain pita ou petit pain  Pâtes alimentaires ou riz 250 mL  1 tasse
--	--	--

Légumes et fruits 5 à 10 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  1 légume ou fruit de grosseur moyenne  Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve  125 mL  1/2 tasse	Salade  Salade 250 mL  1 tasse	Jus  Jus 125 mL  1/2 tasse
--	--	--	--

Produits laitiers PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4	1 portion  Lait 250 mL  1 tasse  Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g  2 tranches 50 g  Yogourt 175 g  3/4 tasse
--	---

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Viandes et substituts 2 à 3 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g  Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g  Haricots 125 à 250 mL  TOFU 100 g  1/3 tasse  Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL  1 à 2 oeufs
---	--



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

Liens au programme :

- Sciences sociales
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Corde à sauter suffisamment longue.
- Sac de patates ou vieille serviette pour chaque groupe.

Préparation :

- Fixez solidement le sac de patates ou la serviette au milieu de la corde à sauter.

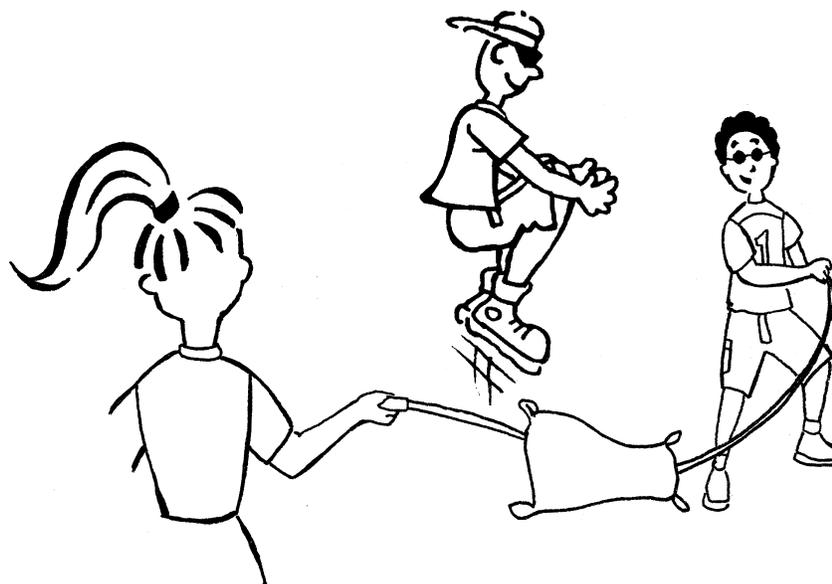
Activité

Objectif : Permettre aux élèves de participer à des activités de saut à la corde inspirées des traditions autochtones.

Saut du caribou

- 1) Formez des groupes de 3 élèves.
- 2) Montrez-leur la corde et le sac de patates fixé au centre. Expliquez que l'activité est adaptée d'un jeu inuit, où le sac de patates, ou la serviette, représente une peau de caribou.
- 3) Choisissez 2 élèves pour faire tourner la corde (il est préférable d'utiliser les deux mains, car le sac ajoute un poids à la corde), tandis qu'un troisième (le sauteur) se tient au milieu, prêt à sauter.
- 4) La corde va et vient 3 fois, tandis que l'élève qui se tient au milieu saute. À chaque saut, il doit faire face au sac.
- 5) Après le 3^e saut, la corde doit passer au-dessus de la tête de l'élève qui saute (1-2-3 par-dessus; 1-2-3 par-dessus), et on reprend le processus.
- 6) L'élève qui saute n'est pas obligé de se tourner lorsque le sac passe au-dessus de sa tête car il devrait déjà y faire face. Faites 3 répétitions, puis changez de position.

Remarque : Indiquez aux élèves à chaque extrémité de la corde de faire tourner celle-ci lentement au début et de s'assurer qu'elle passe bien au-dessus de la tête de l'élève au milieu.



...Suite à la page suivante

Liens au programme :

- Sciences sociales
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Corde à sauter suffisamment longue.
- Sac à fèves.

Préparation :

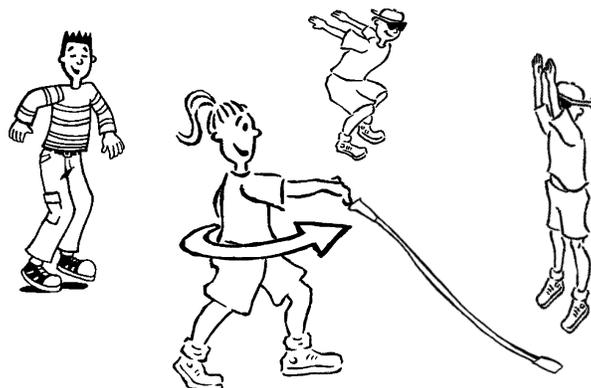
- Fixez le sac à une extrémité de la corde à sauter.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de participer à des activités de saut à la corde inspirées des traditions autochtones.

Saut en cercle :

- 1) Formez 4 groupes égaux et demandez à chacun de se placer en cercle.
- 2) Choisissez un chef pour chaque groupe, qui se tiendra au milieu du cercle, tenant la corde à une extrémité, pendant que l'autre, avec le sac, touche le sol.
- 3) Le chef de groupe commence à faire tourner la corde lentement au-dessus du sol de sorte que le sac ne quitte jamais le sol; les élèves en cercle sautent par-dessus la corde tour à tour, sans toutefois y toucher.
- 4) Si un élève se prend dans la corde, il prend la place du chef, qui à son tour prend la place de l'élève.
- 5) Assurez-vous que chaque élève a l'occasion d'être chef.



Équipes de démonstration

Demandez aux élèves de créer leurs propres activités de saut à la corde et de les présenter au reste de la classe.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements précis et recourir à des stratégies offensives dans le contexte de jeux organisés.
- Démontrer sa coordination en exécutant un enchaînement de mouvements élémentaires.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Études sociales (Le patrimoine et la citoyenneté canadienne) :

- Démontrer, en donnant des exemples, ce que les peuples autochtones ont apporté ou apportent à la société canadienne d'aujourd'hui.



6^e ANNÉE

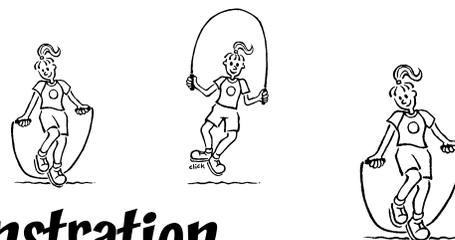
FAIS SAUTER TOUTE TON ÉCOLE!

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de devenir des porte-parole de la santé cardiaque et d'organiser des activités de saut à la corde aux récréations.

- 1) Demandez à vos élèves d'élaborer un programme de saut à la corde aux récréations ou une activité à l'intention des plus jeunes.
- 2) Distribuez le *Guide de planification d'activités scolaires* pour informer et inspirer vos élèves, et leur faire connaître les points importants à considérer.
- 3) Demandez-leur de faire un remue-méninges et de s'entendre sur des idées qui, à leur avis, inciteront le plus grand nombre d'élèves à participer à des activités de saut à la corde pendant une semaine.
- 4) Dressez un calendrier (p. ex., une semaine de planification et une semaine de promotion de l'activité) et donnez certaines directives (p. ex., demander la permission aux enseignantes et enseignants d'autres classes, règles concernant le matériel utilisé, examen des lignes directrices de l'école en matière de sécurité, etc.).
- 5) Formez de petits groupes et affectez une ou deux classes à chacun. Demandez-leur d'élaborer un plan d'action sur la façon dont ils annonceront et exécuteront leur activité. Une fois que le plan est terminé, demandez à chaque groupe de présenter leurs idées au reste de la classe.

Remarque : Les enseignants et enseignantes voudront peut-être donner des conseils sur la façon d'animer un groupe, selon les différents niveaux scolaires.



Équipes de démonstration

- 1) Demandez aux élèves de mettre sur pied un programme de partenaire de jeu.
- 2) Demandez aux élèves de 6^e année d'enseigner à sauter aux jeunes de la 1^{re} à la 3^e année, et de montrer des sauts d'adresse particulière aux élèves de 4^e et de 5^e années.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements précis et recourir à des stratégies offensives dans le contexte de jeux organisés.
- Démontrer sa coordination en exécutant un enchaînement de mouvements élémentaires.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Liens au programme :

- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Vélo : *Guide de planification d'activités scolaires*.
- Le plus grand nombre de cordes possible.

Préparation :

- Photocopiez un exemplaire du *Guide de planification d'activités scolaires* pour chaque élève.
- Informez le directeur ou la directrice de l'école que vos élèves organisent des activités de saut à la corde qui exigent la participation d'autres classes pendant les récréations au cours des prochaines semaines.



ÉQUIPES DE DÉMONSTRATION

Guide de planification d'activités scolaires



Rêvez-vous de diriger une activité à votre école ou d'enseigner? Voici l'occasion d'organiser des activités aptes à faire SAUTER de joie vos camarades.

Quelles aptitudes faut-il posséder pour être une bonne animatrice et un bon animateur?

- Qualités de chef
- Esprit d'équipe
- Communication
- Esprit sportif
- Prise de décision
- Résolution de problèmes
- Organisation
- Planification
- Sens de la prudence

Voici comment partir du bon pied.

1^{re} étape : Former une équipe et faire du remue-ménages

- Formez des groupes de 3 ou 4 élèves.
- Dressez une liste d'idées d'activités de saut à la corde à faire aux récréations, qui sont susceptibles de faire participer un grand nombre d'élèves à votre programme.



2^e étape : Choisir l'activité que vous désirez organiser

- Quelle activité de saut à la corde organiserez-vous (trucs de saut, défis, course à obstacles avec cordes à sauter)?
- Qui y participera (classe particulière, élèves de quelle année, quiconque est en récréation)?
- Quel matériel vous faudra-t-il (cordes à sauter, musique)?
- Où l'activité se tiendra-t-elle (surface d'asphalte, terrain de soccer, gymnase)?
- À quel moment l'activité se déroulera-t-elle (toutes les récréations pendant un mois, la récréation du mardi pour le reste de l'année scolaire)?
- Combien de temps l'activité durera-t-elle?
- Faites l'essai de l'activité en utilisant vos camarades de classe comme participants pour vous assurer que vous avez tout ce qu'il vous faut et que vous êtes prêt à animer l'activité.

3^e étape : Organiser et planifier l'activité

- Décrivez l'activité sur papier (indiquez la façon dont vous allez présenter l'activité aux élèves et aux enseignants, le matériel requis, la supervision des enseignants, les chefs étudiants concernés, l'heure, les dates, etc.).
- Soumettez votre plan à l'approbation de votre enseignante ou enseignant.
- Rendez visite aux enseignantes et enseignants des classes à qui vous demanderez de participer à l'activité. Faites-leur part de vos idées et demandez-leur s'ils sont intéressés à promouvoir l'activité avec leurs élèves.
- Informez-vous pour savoir quels enseignants superviseront l'activité (titulaire, professeur d'éducation physique, surveillant de salle à manger).
- Renseignez-vous sur les précautions à prendre (vérifier la sécurité du matériel et du site, s'assurer que les participants jouent en toute sécurité et avec impartialité) et assurez-vous qu'elles soient prises avant la tenue de l'activité.
- Que ferez-vous en cas de mauvais temps (l'activité peut-elle se dérouler à l'intérieur ou peut-on la reporter)?
- Quelles mesures prendrez-vous pour assurer la participation du plus grand nombre et faire en sorte que les élèves se sentent bien accueillis (maximiser le plaisir, être constructif, donner des mots d'encouragement, envoyer des notes de rappel, faire des annonces)?
- Préparez des affiches ou des circulaires pour promouvoir l'activité.

4^e étape : Journée de l'activité et suivi

- Dressez la liste de tout ce qu'il faudra faire le jour de l'activité et indiquez le nom de la personne qui sera chargée de chaque élément figurant sur la liste.
- Une fois l'activité terminée, remettez le lieu en ordre, envoyez des notes de remerciements aux enseignantes et enseignants et aux classes ayant participé à l'activité, et demandez aux élèves concernés s'ils aimeraient poursuivre l'activité sur une base régulière.
- Réfléchissez à vos aptitudes d'animatrice ou d'animateur et à votre présentation de l'activité. Consignez sur papier les faits marquants et ce que vous pourriez améliorer, demandez les commentaires des participants, du personnel enseignant et des vos pairs.

MERCI D'AVOIR CHOISI LE PROGRAMME SAUTONS DANS L'ÉDUCATION À LA SANTÉ !

Ressource créée par :

Sarah Calderwood, Fondation des maladies du cœur de l'Ontario
Carol Scaini, Commission scolaire du District de Peel

Nous tenons à remercier particulièrement les personnes suivantes qui ont révisé le document et fourni de nombreuses idées et de précieux conseils tout au long de son élaboration :

John Kirk
Teresa Socha
Dr. Andy Anderson

En ce qui concerne l'adaptation française de ce document, nous voulons remercier :

Dominique Mongeon,
Fondation des maladies du coeur du Canada et son équipe de réviseurs
Suzanne Giard,
Fondation des maladies du coeur du Québec



Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à votre bureau régional ou visitez le site www.fmcoeur.ca