

Élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles du primaire

Discipline suggérée : Éducation physique et à la santé

bien  
sa dans  
tête bien  
dans sa  
peau

**ATELIER D'APPRENTISSAGE**

**ACTIF.IVE À MA MANIÈRE**

**Fiche d'animation – ACTIVITÉ 2**

**La promenade des bienfaits**

En partenariat avec

équilibre



## CRÉDITS

### DÉVELOPPEMENT

#### Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M. Sc.,  
cheffe de projets

Andréanne Poutré, Dt.P., agente de  
développement

Stéphanie Deschamps, enseignante en  
éducation physique et à la santé, école  
Monseigneur-Forget, Centre de services  
scolaire Marie-Victorin

#### Révision et appui d'expertise

Sophie Barlagne, conseillère accessibilité  
universelle en loisir, AlterGo

Vicky Drapeau, professeure agrégée,  
Département d'éducation physique,  
Université Laval

Johanne Grenier, professeure,  
Département des sciences de l'activité  
physique de l'Université du Québec à  
Montréal

Geneviève Leduc, conseillère principale  
aux programmes, Fillactive

Mathieu Martel, conseiller pédagogique,  
Centre de services scolaire des Patriotes

Jean-Maxime Robillard, conseiller  
pédagogique, Centre de services scolaire  
des Samares

Tania St-Laurent Boucher, Sexologue et  
agente de développement en éducation à  
la sexualité, Centre de services scolaire  
de Saint-Hyacinthe

#### Comité d'expérimentation

Lucie Boutin, EÉPS, école Jardins-des-  
Lacs, Centre de services scolaire de la  
Région-de-Sherbrooke

Stéphanie Deschamps, enseignante en  
éducation physique et à la santé, école  
Monseigneur-Forget, Centre de services  
scolaire Marie-Victorin

Isabelle Marois, EÉPS, Nouvelle école -  
Édifice Brébeuf, Centre de services  
scolaire des Draveurs

Guillaume Morin, EÉPS, école Du Phare,  
Centre de services scolaire de la Côte-  
du-Sud

### SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le ministère  
de l'Éducation du Québec.



© ÉquiLibre 2021

#### Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage  
*Actif.ive à ma manière* programme  
*Bien dans sa tête, bien dans sa peau*  
(2001-2021), [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

## À PROPOS DU PROGRAMME

### BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est présenté dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, le programme BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Il se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

## À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à l'égard de la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basée sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

## SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

## À PROPOS DE LA FÉÉPEQ

*Notre vision* : que les citoyen.ne.s québécoi.e.s soient éduqué.e.s et autonomes afin de prendre en charge leur bien-être et leur santé.

*Notre mission* : intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de « l'éducation physique et à la santé » de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyen.ne.s québécoi.e.s.

Pour en savoir plus, [visitez leur site web](#).

Dans ce document,

- le sigle EÉPS est utilisé pour désigner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

## ACTIVITÉ 2 LA PROMENADE DES BIENFAITS

➤ **Objectif spécifique :**

Prendre conscience des bienfaits ressentis lors de la pratique d'activités physiques

🕒 **Durée :** 50 min

☑ **Matériel :**

- 80 épingles à linges
- 80 cartons (quatre exemplaires) *Bienfaits* (documents à imprimer)
- Une boîte pour les cartons *Bienfaits*
- Environ 20 cônes
- dossard et une planche à roulettes
- Par équipe :
  - Trois planches à roulettes
  - Trois cordes à sauter
  - Un matelas rigide
  - Un cerceau
  - Un support à cerceau

### PHASE DE PRÉPARATION

Cette activité propose un jeu lors duquel les élèves doivent coopérer en équipe de cinq pour construire une embarcation. Ils doivent se déplacer ensemble pour aller récupérer des coupons *Bienfaits*.

À tout moment, ils peuvent se faire intercepter par l'agent des bienfaits et devoir nommer un bienfait ressenti lors de la pratique d'activités physiques.

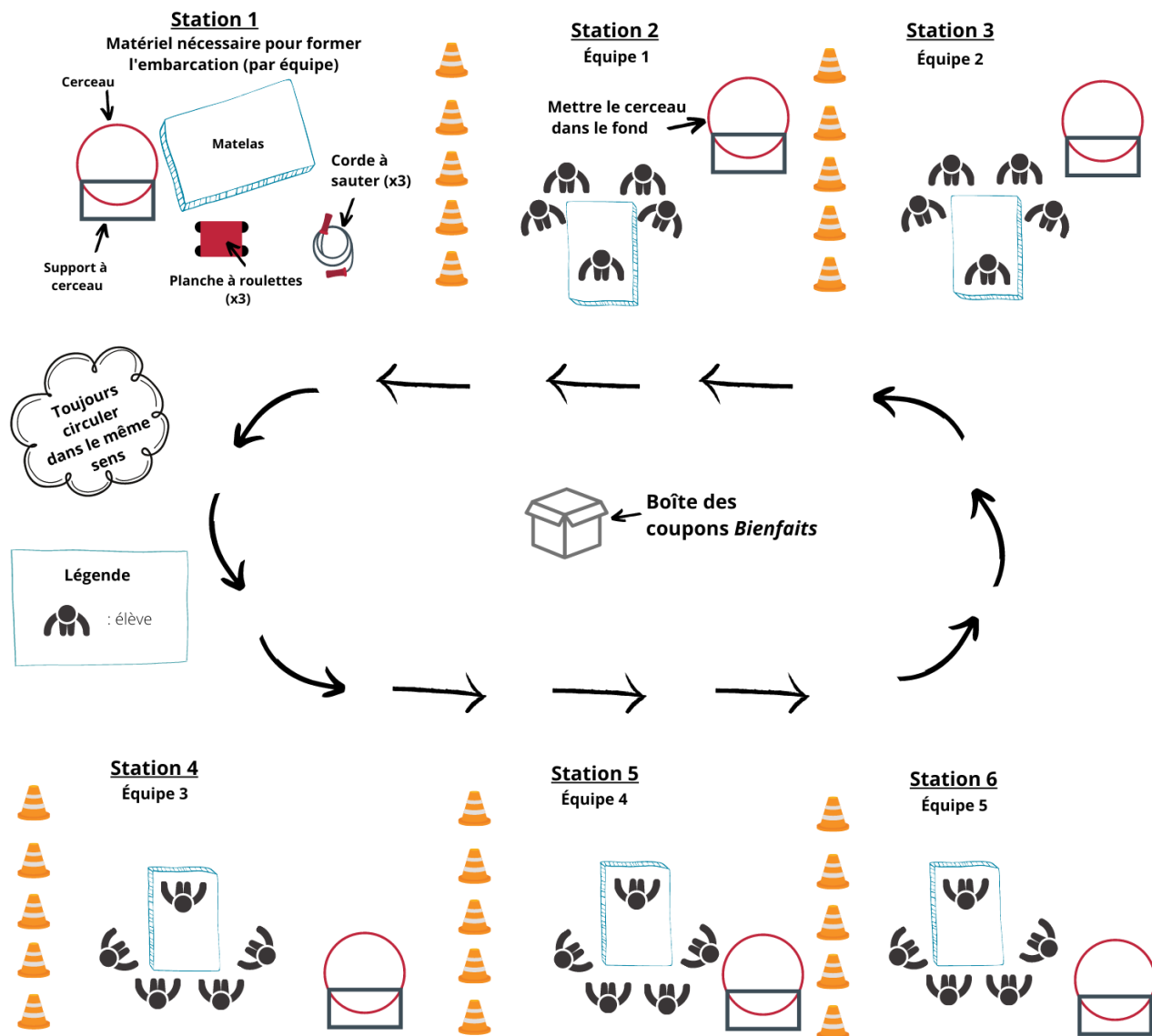
Ce jeu vise à faire découvrir différents sentiments agréables générés par la pratique d'activités physiques et à entamer une discussion sur le sujet avec les élèves.

Imprimez quatre exemplaires du document *Bienfaits* et découpez-les puis disposez le matériel dans le gymnase en vous référant au schéma de la page suivante.

Formez des équipes de cinq et donnez un numéro à chaque membre de l'équipe : 1, 2, 3, 4 et 5.

Nommez ensuite un agent des bienfaits puis remettez-lui un dossard et une planche à roulettes.

## LA PROMENADE DES BIENFAITS



### NOTES

Mettre des cônes, des buts ou autre pour diviser les stations.  
Mettre des tapis ou trapézoïdes près des murs pour la sécurité.

## PHASE DE RÉALISATION

Présentez l'activité aux élèves :

« *Aujourd'hui, nous allons participer à un jeu qui nous fera découvrir plusieurs bienfaits de l'activité physique.* » »

Expliquez ensuite les directives du jeu aux élèves :

1. Laissez quelques minutes pour que chaque équipe construise son embarcation à partir du matériel mis à leur disposition (trois planches à roulettes, trois cordes à sauter et un matelas rigide). Les élèves doivent attacher les trois planches à roulettes sous leur matelas à l'aide des trois cordes à sauter.
2. Expliquez le rôle de chacun des membres de l'équipe pour la première promenade :
  - a. L'élève n°1 est le conducteur de l'embarcation. Il récupère le bienfait au centre du jeu.
  - b. Les autres élèves (n°2, 3, 4 et 5) sont les moteurs. Ils doivent en tout temps toucher à l'embarcation pour la faire avancer.
3. À votre signal, chaque équipe commence sa promenade à l'aide de son embarcation pour récupérer un bienfait.
4. De retour à sa station, l'élève n°1 épingle le bienfait sur le cerceau.
5. Les membres de l'équipe changent de rôle : le joueur n°1 (le conducteur) devient un moteur et le joueur n°2 devient le conducteur. L'équipe retourne chercher un bienfait et l'épingle sur son cerceau et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bienfaits au centre du jeu.
6. Durant la partie, l'agent des bienfaits circule dans l'aire de jeu à l'aide de sa planche à roulettes. À tout moment, il peut toucher un joueur et lui demander : « Nomme-moi un bienfait qui peut être ressenti quand on bouge. » Ce joueur doit alors, avec l'aide de son équipe, nommer un des bienfaits qu'il a rapporté dans sa zone.
7. Mentionnez aux élèves qu'il sera important de collaborer avec leurs coéquipiers pour qu'ils aient du plaisir à jouer. Chaque élève pourrait être responsable de mémoriser un des bienfaits récupérés dans le cas où un joueur de leur équipe se ferait toucher par l'agent des bienfaits.

8. Il est important de respecter les règles pour que le jeu se déroule bien :
- a) Toujours circuler dans le même sens
  - b) S'assurer que le conducteur demeure assis en tout temps sur son embarcation lorsqu'elle est en mouvement
  - c) Être prudent lors des déplacements de l'embarcation

#### VARIANTE

Demandez à chaque équipe de rédiger elle-même les bienfaits sur les coupons et d'aller les déposer au centre du jeu avec leur embarcation.

#### PHASE D'INTÉGRATION

Demandez à chaque équipe de défaire son embarcation et de ranger le matériel. Regroupez les élèves en leur demandant d'apporter leur cerceau.

Discutez avec les élèves des bienfaits épinglés sur les cerceaux :



- *Est-ce que tu as ri? As-tu eu du plaisir? T'es-tu amusé?*
- *Sens-tu que tu t'es accompli, que tu t'es dépassé? Es-tu fier de ce que tu as réalisé?*
- *As-tu appris ou découvert de nouvelles choses?*
- *T'es-tu défoulé, exprimé?*
- *Te sens-tu bien après avoir bougé? Es-tu plus détendu et moins stressé qu'au début?*
- *As-tu déjà ressenti certains des bienfaits récupérés par ton équipe? Lesquels? À quel moment?*
- *Penses-tu à d'autres sensations agréables que tu vis parfois lorsque tu pratiques une activité physique?*




#### MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Bouger pour le plaisir peut t'apporter un sentiment de bien-être.*
- *Pratiquer une activité physique procure des bienfaits autant physiques (p. ex. tu sens que tu as plus d'énergie), psychologiques (p. ex. tu es fier de toi) que sociaux (p. ex. tu crées de nouvelles amitiés).*
- *En prenant conscience des sensations agréables que tu vis lorsque tu pratiques une activité physique, tu auras sûrement envie de bouger plus souvent!*



## ACTIVITÉ DE RÉINVESTISSEMENT AUJOURD'HUI, J'AI RESSENTI


 **Durée :** 5 minutes

 **Matériel :** Aucun

Cette courte activité permet de discuter avec les élèves pour leur faire prendre conscience des bienfaits qu'ils ressentent lorsqu'ils bougent durant le cours d'éducation physique et à la santé. Elle peut se faire de façon ponctuelle à quelques reprises suivant la réalisation de l'activité principale afin de renforcer les messages.

À la fin d'un cours, si possible, discutez avec les élèves des bienfaits qu'ils ont ressentis en bougeant en leur posant les questions suivantes :



- *Qu'as-tu ressenti d'agréable en bougeant aujourd'hui?*
- *Comment te sens-tu maintenant comparativement au début du cours? Es-tu plus détendu? Plus enjoué? Plus confiant?*
- *Penses-tu qu'il faut être nécessairement bon dans un sport pour en retirer des bienfaits?*
- *Quels bienfaits aimerais-tu ressentir à nouveau dans un prochain cours?* 

### MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Bouger pour le plaisir peut t'apporter un sentiment de bien-être, t'aider à te sentir bien dans ta tête et bien dans ta peau, par exemple en te faisant sentir plus confiant.*
- *Il n'est pas nécessaire d'être un athlète ou de pratiquer un sport pour ressentir les bienfaits d'être actif. Tu peux simplement aller marcher, promener ton chien, danser pour t'amuser, jouer dehors avec ton frère, ta sœur ou ton ami.e. Le plus important est de choisir une activité que tu aimes et d'avoir du plaisir.*
- *Pour certaines activités physiques, il peut être tout à fait normal de devoir te pratiquer plus souvent pour t'améliorer. En prenant conscience de ton progrès, le plaisir sera sans doute au rendez-vous!*
- *En prenant conscience des sensations agréables que tu vis lorsque tu pratiques une activité physique, est-ce que ça te donne envie de bouger plus souvent?*





## DOCUMENTS À IMPRIMER

- **Bienfaits** : 80 coupons (quatre exemplaires)



## BIENFAITS

✂	✂
<b>Je ris</b>	<b>Je m'amuse</b>
✂	✂
<b>J'ai du plaisir</b>	<b>J'apprends</b>
✂	✂
<b>J'apprends à connaître un.e ami.e</b>	<b>Je découvre de nouvelles choses</b>
✂	✂
<b>Je réussis</b>	<b>Je m'accomplis</b>
✂	✂
<b>Je me détends</b>	<b>Je découvre mes talents</b>
✂	✂
<b>Je ne pense à rien d'autre</b>	<b>Je me défoule</b>
✂	✂
<b>J'aide un.e camarade</b>	<b>Je m'exprime en bougeant</b>
✂	✂
<b>Je suis fièr.ère de moi</b>	<b>Je me sens libre</b>
✂	✂
<b>Je m'améliore</b>	<b>Je me mets au défi</b>
✂	✂
<b>Je me dépasse</b>	<b>J'ai confiance en mon corps</b>