

PROMOTION D'UN MODE DE VIE SAINS DANS LES ÉCOLES: LE PROJET EUMOVE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Édition: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones
C/ Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).

Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046

E-mail: publicac@unex.es

<http://publicauex.unex.es>

I.S.B.N.: 978-84-9127-166-6

Cáceres, 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Liste des auteurs:

University of Extremadura

David Sánchez Oliva
Tomás García Calvo
Pedro Antonio Sánchez Miguel
Francisco Miguel Leo Marcos
Juan José Pulido González
Inmaculada González Ponce
Diego Muñoz Marín
Javier Sevil Serrano
Miguel Ángel Tapia Serrano

University of Cádiz

José Castro Piñero
Alberto Grao Cruces
Daniel Camiletti Moirón
Rocío Izquierdo Gómez
Julio Conde Caveda
Carmen Padilla Moledo

University of Castilla-La Mancha

Mairena Sánchez López
Abel Ruiz Hermosa
Vicente Martínez-Vizcaíno
Carlos González Morcillo

University of Granada

Palma Chillón Garzón

University of Lisboa

João Martins
Marcos Onofre
Adilson Marques
Tiago Ribeiro

University of Oporto

Jorge Mota
Paula Silva
Paula Santos
Andreia Pizarro

Université Côte d'Azur

Anne Vuillemin
Karine Corrion
Jean-Marie Garbarino

Universidad de Bolonia

Andrea Ceciliani
Laura Dallolio
Alice Masini
Sofia Marini

Ulster University

Marie Murphy
Angela Carlin
Sinead Connolly

Sociedade Portuguesa de Educação Física

Nuno Ferro
Felix Bolaños
João Costa

Azur Sport Sante

Dusan Pjevac
Marion Fournier
Fanny de Toni

Moving School 21

Raffaella Mulato
Riegger Stephan



RESUME

L'inactivité physique est l'un des principaux problèmes de santé du XXI^e siècle et un facteur de risque majeur de surpoids et d'obésité. Malgré les bienfaits reconnus de l'activité physique (AP), un pourcentage élevé de jeunes Européens ne respecte pas les recommandations d'au moins 60 minutes d'AP modérée à intense par jour. Pour remédier à ce problème de santé publique, l'environnement scolaire constitue un cadre idéal pour promouvoir des modes de vie sains auprès des jeunes, car les initiatives peuvent viser l'ensemble de la communauté scolaire.

Le projet EUMOVE est un projet Erasmus+ attribué dans le cadre de l'appel Erasmus+ Sport 2020. L'objectif principal de ce projet est de *concevoir et de mettre en œuvre un ensemble de stratégies et de ressources qui permettent à la communauté éducative de promouvoir des modes de vie sains afin de réduire les facteurs de risque des maladies non transmissibles*. Le projet a une durée de 3 ans et est développé par 14 institutions académiques et non gouvernementales d'Espagne, du Portugal, de France, d'Italie et du Royaume-Uni.





Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Stratégies pour créer des environnements scolaires physiquement actifs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

La cour de récréation

1.1 Contexte

1.2 Catégories de interventions pour promouvoir l'activité physique pendant la récréation

1.2.1 Récréation structurée

1.2.2 Équipements mobiles

1.2.3 Modifications de l'environnement

1.2.4 Interventions à composantes multiples

1.3 Politique, éducation et soutien

2

Salle de classe et autres espaces

2.1 Modifier l'environnement de la salle de classe

2.1.1 La gestion de l'hygiène posturale dans la classe flexible

2.1.2 Autres espaces

2.1.3 Quelques exemples de stratégies

1

La cour de récréation

1.1 Contexte

La récréation scolaire peut être définie comme le "temps hors programme prévu entre les cours" [1]. Elle peut inclure des pauses du matin, du midi et de l'après-midi, seules ou combinées. La récréation peut représenter 20% de la journée scolaire, elle est souvent négligée dans l'élaboration de la politique scolaire. Le temps de récréation implique généralement l'accès à des espaces extérieurs et donne aux enfants et aux adolescents l'occasion de jouer de manière non structurée et de se socialiser. [2,3].

Les avantages de la récréation



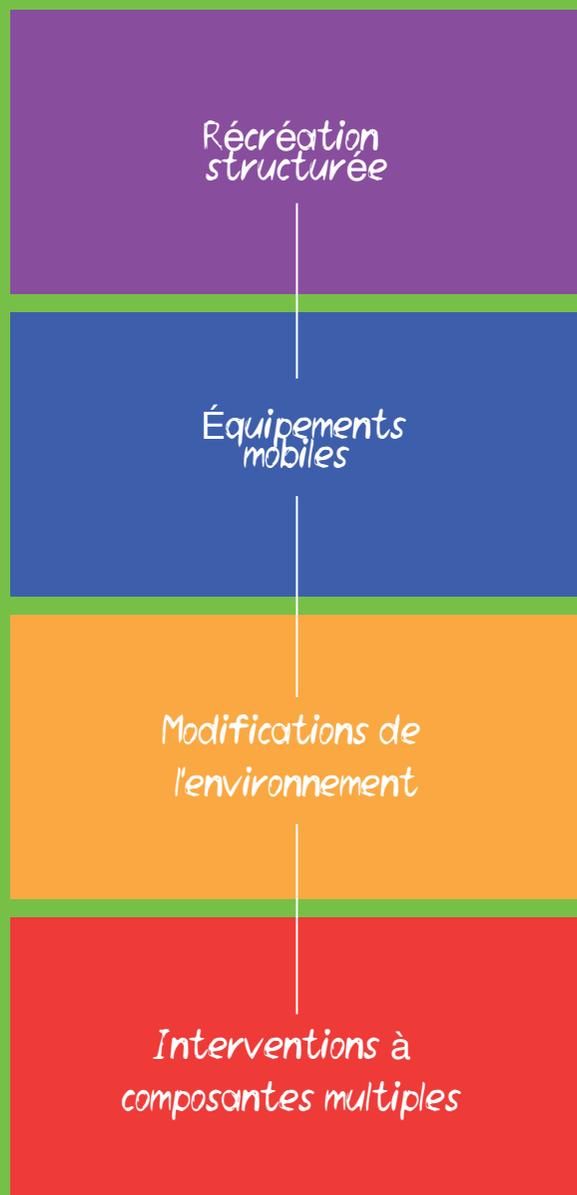
“

La récréation donne aux enfants l'occasion d'être actifs pendant la journée d'école et peut donc contribuer de manière substantielle au respect des directives en matière d'activité physique. En plus des avantages établis pour la santé, l'augmentation de l'activité physique semble liée à l'amélioration des fonctions cognitives, des résultats scolaires [4] et à la réussite scolaire [5]. L'activité physique pendant la récréation est liée à l'amélioration des relations avec les pairs, à l'augmentation des liens sociaux et à un meilleur climat social à l'école [6].

Bien qu'il y ait peu de recherches à ce jour sur l'efficacité des interventions basées sur la récréation dans les écoles primaires, l'intégration d'interventions basées sur la récréation dans la journée scolaire semble prometteuse pour améliorer les niveaux d'activité physique.

Malgré ces avantages, l'une des rares enquêtes nationales menées sur le temps de récréation indique que le temps alloué à la récréation dans les écoles est peut-être en baisse, avec une diminution de 45 minutes par semaine chez les jeunes élèves et de 65 minutes par semaine dans les écoles primaires en Angleterre [2].

1.2 Catégories de interventions pour promouvoir l'activité physique pendant la récréation



1.2.1 Récréation structurée

Plusieurs interventions ont été utilisées pour offrir des possibilités supplémentaires d'activité physique pendant la récréation grâce à des approches structurées. Il peut s'agir de jeux organisés ou d'activités dirigées par un enseignant, un entraîneur ou un élève plus âgé. Proposer des activités pendant la récréation peut limiter le temps réel dont disposent les enfants pour jouer spontanément. Les jeux structurés peuvent être moins adaptés aux enfants plus jeunes ou à ceux qui n'aiment pas les sports ou les activités structurées. Les temps nécessaires à l'organisation et à la mise en place de ces récréations structurées doivent être prévus pour organiser et mettre en place ces activités au début de la récréation.

Type d'intervention - Récréation structurée

Jeux organisés

Formation du personnel ou des animateurs

Parcours ou activités de course libre

Jeux numériques/vidéo nécessitant une
activité physique

Description/Exemple

Les enseignants, les entraîneurs, les élèves plus âgés dirigent ou supervisent les activités et le jeu et encouragent ou récompensent la participation.

Une formation du personnel, ou des ressources pédagogiques, sont proposées aux enseignants, aux animateurs ou aux élèves qui peuvent ensuite animer des activités pendant la récréation.

PL'activité de parcours, qui consiste à courir, sauter, grimper, se balancer ou rouler pour se déplacer de A à B, est d'abord enseignée en cours d'éducation physique, puis introduite en récréation et supervisée par un enseignant ou un animateur.

Les jeux numériques/vidéo qui nécessitent une activité physique ou qui entraînent les enfants dans une activité physique sont utilisés pendant les périodes de récréation.



1.2.2 Équipements mobiles

La mise à disposition de petits équipements portables tels que des sacs, des balles, des cerceaux, des frisbees, des cordes à sauter, etc. peut contribuer à stimuler le jeu et l'activité physique pendant la récréation.

Des instructions ou un modèle de comportement de la part des responsables (enseignant ou élève plus âgé) peuvent être nécessaires au départ, en particulier pour les jeunes élèves. Ces petits équipements présentent l'avantage par rapport aux équipements fixes ou aux changements d'infrastructure, de pouvoir être changés régulièrement tout au long de l'année.

Les élèves leaders peuvent se charger de ranger et de rapporter tout le matériel. En plus de réduire la charge des enseignants et des chefs d'établissement, cette approche peut contribuer à maintenir l'intérêt des enfants, ce qui, à son tour, peut conduire à des changements plus durables dans leurs niveaux d'activité physique et de comportements sédentaires.



Type d'intervention – Petits équipements

Matériaux recyclés

Équipements de loisirs

Description/Exemple

L'utilisation d'objets recyclés ou réutilisés, tels que des pneus de voitures ou des caisses diverses, peut offrir des possibilités d'activité physique. Ces objets peuvent être disposés comme une course d'obstacles, ou divers autres jeux actifs, et leur disposition peut être modifiée régulièrement.

Les petits équipements tels que les ballons, les cerceaux, les sacs, les cordes à sauter, etc. peuvent être mise à disposition pendant la récréation pour favoriser l'activité physique.

1.2.3 Modifications de l'environnement

Modifier l'environnement physique à l'intérieur et autour de l'école peut également augmenter l'activité physique. Il a été démontré que les marquages fixes de la cour de récréation encouragent l'activité physique à court terme, mais ils devraient idéalement être accompagnés d'éléments supplémentaires pour maintenir leur efficacité dans le temps. Diviser la cour de récréation en zones aménagées chacune pour des activités différentes (par exemple, une zone pour une course d'obstacles, une zone pour des jeux à imaginer, une zone pour le football) peut contribuer à varier l'utilisation de l'espace et à stimuler l'activité physique. Ce type de modification de l'environnement de la récréation permet aux responsables de l'école de changer l'utilisation de l'espace au cours de l'année scolaire, ce qui offre plus de flexibilité que les marquages permanents de la cour de récréation.

Type d'intervention - Modifications de l'environnement

Description/Exemple

Marquage des terrains de jeux

Le marquage permanent ou semi-permanent des aires de jeux peut encourager les élèves à jouer à des jeux actifs (marelle, jeux de société, etc.) sans avoir besoin d'équipement supplémentaire. Les marquages de l'aire de jeux peuvent être utilisés pour diviser l'aire en zones. L'ajout de verdure ou l'utilisation d'espaces naturels peuvent contribuer à créer un environnement de jeu propice à l'activité physique.

Équipements de jeux structurés

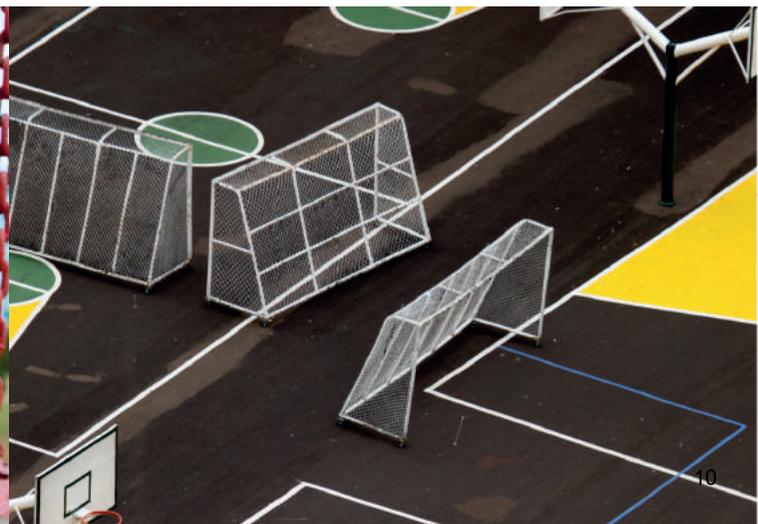
Des équipements fixes ou semi-permanents tels que des équipements d'aire de jeux, des murs d'escalade, des ponts tibétains, des barres ou des cadres d'escalade peuvent augmenter les possibilités d'activité physique et de jeux actifs.

Réduire la densité des terrains de jeux

Réduire le nombre d'enfants dans un espace de récréation en échelonnant les horaires de récréation permet d'augmenter les possibilités d'activité physique et d'accès à tous les équipements et aménagements.

Développement de politiques/plans

La conception de plans d'action pour améliorer l'environnement scolaire permet de soutenir les différentes façons d'augmenter l'activité physique.



1.2.4 Interventions à composantes multiples

Il a été démontré que les interventions à composantes multiples sont plus efficaces que celles qui se concentrent sur une seule composante. Ceci suppose la combinaison d'un certain nombre d'éléments (par exemple, la modification du marquage de l'aire de jeu et la fourniture d'équipements libres) et/ou de jeux organisés.

Voici quelques exemples d'interventions comprenant des récréations structurées, des équipements mobiles, des modifications de l'environnement et une combinaison de ces mesures dans le cadre d'une approche multi composantes.



Type d'intervention - Interventions à composantes multiples

Marquage de l'aire de jeux + équipements mobiles ou structurés

Marquage de l'aire de jeux + surveillance des jeux par un adulte + équipements mobiles

Marquage des aires de jeux + formation des enseignants et des élèves

Description/Exemple

Ajout de marquages sur les aires de jeux et mise à disposition d'équipements mobiles pendant les récréations pour encourager les jeux physiquement actifs.

Ajoutez des marquages dans la cour de récréation et faites appel à des enseignants, des élèves plus âgés ou des pairs pour montrer comment les marquages peuvent être utilisés ou pour encourager la participation. Des équipements mobiles peuvent être utilisés pour compléter les activités et permettre un changement d'activités au fil du temps pour maintenir l'intérêt.

Ajout de marquages sur les aires de jeux et formation des enseignants et des élèves sur la manière de les utiliser afin de maximiser les possibilités d'activité physique pour les enfants.

1.3 Politique, éducation et soutien

Les interventions décrites ci-dessus, si elles sont mises en œuvre seules, ont peu de chances d'entraîner un changement durable de l'activité physique pendant la récréation. Pour avoir un impact maximal, les interventions doivent être accompagnées de changements de politique, de formation du personnel et d'éducation des élèves. En outre, les chefs d'établissement doivent envisager l'élaboration d'une politique cohérente en matière de récréation (intégrée à une politique plus large sur l'activité physique). Une politique scolaire devrait détailler la nature et la durée des pauses scolaires, le personnel chargé de la surveillance de ces pauses, et préciser les avantages de la récréation pour les enfants en termes d'activité physique, de bien-être, d'apprentissage et de développement. [2]

Le « Center for Disease Control and Prevention » (CDC) et la « Society of Health and Physical Educators » (SHAPE America)⁷ ont fourni une infographie qui décrit [5] stratégies à l'intention des responsables d'établissements scolaires souhaitant augmenter l'activité physique pendant les récréations. L'infographie est présentée sur la figure 2. Leur site web propose également une série de ressources gratuites pour aider les responsables scolaires à mettre en œuvre ces stratégies.



1

Prendre des décisions de direction

1. Identifier et documenter les politiques de récréation.
2. Mettre en pratique les politiques de récréation documentées et les réviser si nécessaire.
3. Élaborer un plan de losirs écrit.
4. Désignez des espaces pour la récréation à l'extérieur et à l'intérieur.
5. Établir des directives concernant les conditions météorologiques afin d'assurer la sécurité des élèves.
6. Formez le personnel scolaire et les bénévoles à la récréation.



2

Communiquer et faire respecter les attentes en matière de comportement et de sécurité.

7. Établir et communiquer des stratégies de gestion du comportement.
8. Enseigner les techniques de résolution des conflits.
9. S'assurer que les espaces et les installations de récréation répondent aux normes de sécurité recommandées.



3

Créer un environnement propice à l'activité physique pendant la récréation.

10. Fournir un équipement d'activité physique adéquat.
11. Ajouter des marquages sur les aires de jeu ou d'activité physique.
12. Créer des zones d'activité physique.
13. Fournir des activités planifiées ou des cartes d'activités.
14. Proposer une combinaison de stratégies de récréation.



4

Engager la communauté scolaire à soutenir la récréation

15. Établir les rôles et les responsabilités pour la supervision et l'animation de la récréation.
16. Impliquer les élèves dans la planification et l'animation de la récréation.
17. Mobiliser les parents et d'autres membres de la communauté scolaire pour



5

Recueillir des informations sur la récréation

18. Suivre l'activité physique pendant la récréation.
19. Recueillir des informations sur la récréation pour montrer l'effet sur les résultats des élèves et de l'école.

Figure 2 Center for Disease Control (CDC) et la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) 5 stratégies pour la planification des récréations.

https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies_for_recess_in_schools.aspx



2

Salle de classe et
autres espaces

“
La conception des environnements physiques scolaires est un élément clé¹ pour augmenter l'activité physique des élèves et réduire leur sédentarité (pour une revue, voir Jones et al.[8] et Love et al[9]).

L'accent mis récemment sur l'aménagement de la salle de classe et d'autres espaces scolaires reflète l'expansion de la pensée ergonomique dans l'éducation, bien après son large développement dans le monde du travail. Les questions relatives au type de mobilier, au confort sonore et thermique, à l'éclairage, à la décoration, à la configuration spatiale, etc., apparaissent comme des facteurs importants de la qualité et de l'efficacité du travail scolaire, et plus largement de la qualité de la vie scolaire en général, y compris de la vie physique.

Les interventions relatives à ces facteurs peuvent avoir un impact significatif sur l'ensemble de la communauté scolaire et sur tous les aspects de la vie professionnelle et scolaire: pratiques pédagogiques, relations entre élèves, ambiance de classe, mobilité des élèves, etc.



Il est important de noter que ces interventions doivent idéalement s'inscrire dans une véritable démarche institutionnelle de gestion du changement au sein de l'école. Un tel changement impliquera les différents acteurs de la communauté scolaire (élèves, directeurs, personnels, enseignants, parents, etc.), dans un véritable projet de co-construction, adapté aux caractéristiques de l'école [2].

Le retour d'expérience très positif du programme national finlandais "Schools on the move" souligne l'importance de ce type d'approche en indiquant que: "permettre aux écoles de prendre des décisions est l'une des raisons pour lesquelles "Schools on the move" est devenu une histoire à succès".

2.1 Modifier l'environnement de la salle de classe

Les enfants passent un temps considérable dans la salle de classe. La salle de classe détermine dans une large mesure le niveau de sédentarité imposé aux jeunes, ainsi que les conditions de développement d'une bonne posture. Modifier la configuration de la classe peut donc avoir un impact positif sur les deux

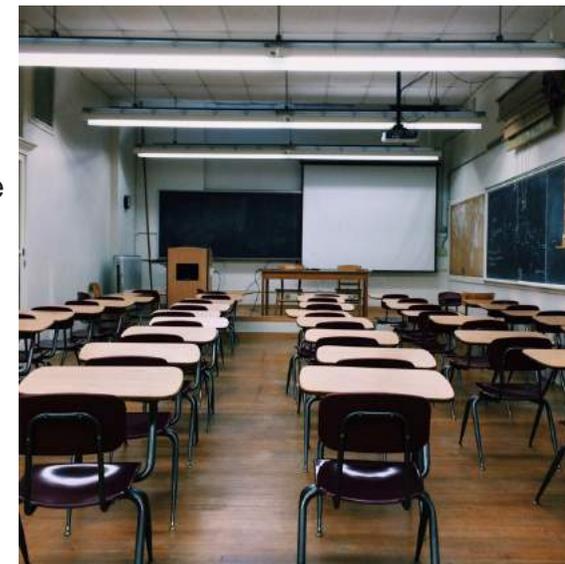
Le concept d'"espaces d'apprentissage flexibles", plus communément appelés "classes flexibles", qui offrent aux étudiants un éventail d'espaces de travail changeants, est déjà largement utilisé.

Morton et al.[10] dans le cadre du projet CASE (Creating Active School Environments), ainsi que d'autres auteurs [11–13], soulignent l'importance accordée par les différents acteurs de la communauté éducative aux interventions axées sur le mobilier et les aménagements de la salle de classe.



Les principaux inconvénients de la configuration classique souvent appelée "en bus" (tous les élèves assis, sur le même mobilier, la plupart du temps en rang et face au professeur) sont bien connus :

- Elle impose une posture sédentaire assise, fréquente et prolongée, et n'offre que peu de mobilité aux élèves,
- Elle n'offre que la possibilité de la position assise, pendant de longues périodes, ce qui est relativement difficile à tenir dans la durée pour les enfants, et qui exerce une forte pression sur la région lombaire (plus forte par ex. que la station debout).
- Elle est constituée d'un mobilier uniforme, qui ne peut convenir à tous les élèves.



De manière générale, cette configuration ne semble donc pas propice à la réduction du comportement sédentaire des jeunes ni optimale pour leur développement postural.



Des données scientifiques récentes [14,15] suggèrent que la configuration flexible d'une salle de classe, avec la possibilité de postures variées et changeantes, est beaucoup plus propice à la réduction du comportement sédentaire des élèves et au respect de leur hygiène posturale. En permettant aux élèves de se déplacer dans l'espace et en organisant un changement relativement fréquent de l'espace de travail, les environnements flexibles brisent et réduisent de manière significative les longues périodes d'assise sédentaire.

2.1.1 La gestion de l'hygiène posturale dans la classe flexible

L'aménagement flexible de la classe repose sur l'hypothèse que les postures des élèves peuvent varier en fonction des activités pratiquées.

Les activités d'écoute, d'expression orale ou de lecture peuvent être réalisées dans des positions raisonnablement détendues. Par contre, il est important que dans les activités d'écriture et de dessin, les élèves aient la possibilité de s'asseoir dans une position aussi proche que possible de leurs besoins. Il est bien établi que pour ces types d'activités, une bonne position assise est non seulement essentielle au bon développement postural des jeunes, mais qu'elle a également des effets positifs sur l'apprentissage scolaire, tout en réduisant la fatigue des élèves.

L'ergonomie scolaire a depuis longtemps clairement défini les conditions nécessaires à une bonne posture assise pour apprendre et pratiquer les activités d'écriture et de dessin : pieds à plat sur le sol, règle des 3 angles de 90° (hanches, genoux, chevilles), ceinture scapulaire stable et libre pour favoriser la motricité fine du bras et de la main.

La nécessité et l'efficacité du soutien dorsal sont également des éléments importants à prendre en considération.

De nombreux sièges proposés dans la classe flexible n'offrent pas de dossier. Il est admis que les tabourets ou les ballons d'assise stimulent le maintien postural, favorisant ainsi le renforcement musculaire du dos. Il est néanmoins recommandé de limiter la durée de leur utilisation, du fait de la fatigue qu'ils génèrent, et des mauvaises postures de compensation qui peuvent en résulter, lorsque les muscles du dos n'assurent plus le maintien correct de la colonne vertébrale. L'organisation des rotations entre les différents postes de travail devra donc prendre en compte cet élément. Enfin, lorsque les assises comportent un dossier, il est particulièrement important que l'appui dorsal soit confortable et à portée (pas trop éloigné) du dos de l'élève.



En résumé, lors de la conception de l'aménagement d'une classe flexible, afin de réduire la sédentarité des élèves et de veiller à leur bon développement postural, une attention particulière devra être portée aux éléments suivants:

- Proposer des positions de travail variées, adaptées aux activités pratiquées (écoute, échanges, lecture, écriture et activités graphiques...), et autant que possible aux besoins individuels des élèves,
- Permettre aux élèves de se déplacer dans la salle de classe et organiser des changements fréquents d'espace de travail.
- Proposer à la fois: (a) des durées limitées d'assises sans dossier (tabourets, ballons d'assise) pour favoriser le développement du maintien postural du dos, en évitant la fatigue; et (b) des assises avec dossier, permettant aux élèves une utilisation efficace de l'appui dorsal,
- Proposer, pour les activités graphiques et d'écriture, des positions de travail respectant les règles ergonomiques en position assise relatives à ces activités.

2.1.2 Autres espaces

Les aménagements des couloirs ou corridors actifs, qui au moyen de marquages au sol ou autres carrelages multicolores transforment les déplacements courants en de véritables parcours moteurs, sont aujourd'hui aussi fréquemment mis en œuvre, et présentés sous la forme de retours d'expériences. Une récente revue de questions de Suga et al. (2021), bien que centrée sur les temps de récréation, souligne l'impact positif sur l'AP des élèves, et peu coûteux, des modifications de l'environnement scolaire de type marquages. On peut penser que ces effets bénéfiques des marquages puissent aussi être envisagés dans les couloirs comme dans d'autres espaces de l'école.

Par ailleurs, les affichages, solution déjà largement utilisée dans l'ensemble des espaces de l'école à des fins diverses, constituent une autre forme d'aménagement des environnements scolaires peu coûteuse et potentiellement efficace pour promouvoir

l'activité physique des élèves. Le vieil adage bien connue "une image vaut mieux que 1000 mots" (souvent attribuée à Confucius) souligne l'importance de l'image comme facteur d'efficacité des contenus affichés. Dans le domaine de la promotion de la santé des élèves, la récente thèse de Copetti Klohn (2019) par exemple, précise néanmoins que l'utilisation de l'image dans le but d'optimiser la transmission des messages promotionnels doit être adaptée avec précision à l'âge des élèves.



2.1.3 Quelques exemples de stratégies

Proposition 1	Mobilier actifs (chaises, tables, ballons, coussins, etc.)
Description d'ensemble	Utiliser des mobiliers (chaises, tables, bancs, ...) ou des objets (ballons, coussins, tapis...) adaptés pour aménager une salle de classe afin de permettre aux élèves de changer leurs positions régulièrement et d'être moins sédentaires et plus actifs.
Obj/but	Réduire la sédentarité et augmenter l'activité physique des élèves au sein de la classe.
Appuis théoriques	Scientifiques: Guirado et al. (2021). Professionnels: Schools on the move.
Ressources	Humaines: un conseiller, un référent/coordonnateur et un groupe projet rassemblant les principaux acteurs (chef d'établissement, enseignants, représentants des élèves et des parents d'élèves,...). Financières / matérielles: l'aménagement de la classe peut être réalisé en combinant, selon les moyens disponibles, l'achat de mobiliers et d'objets spécifiques et la réutilisation de mobilier déjà en place.
Conseils pour la mise en placezz	En fonction de la taille et du nombre d'élèves, du budget, on peut choisir d'aménager tout ou partie de la salle et de faire une rotation des enfants dans la journée ou dans la semaine. Aménager les salles de classes selon ses ressources et ses goûts, voir les illustrations ci-dessous pour exemples. Laisser suffisamment d'espace pour une libre circulation entre les ateliers.
Illustrations	Flexible Learning Spaces – Classroom Design for Today's Student Families Magazine
Conditions de faisabilité	La motivation des enseignants est primordiale, ainsi que leur participation à toutes les phases du projet. Il est important qu'ils permettent aux enfants à utiliser les différentes options disponibles dans la classe flexible.

Proposition 2	Organisation de zones de travail et changement réguliers entre les zones (déplacement entre zones)
Description d'ensemble	Proposer des zones de travail (avec des postures variées) dans la classe selon des thématiques, à la fin de chaque temps de travail, et des déplacements actifs entre les zones.
Obj/but	Permettre de faire de l'activité physique ou des « breaks » actifs entre les temps d'apprentissage.
Appuis théoriques	Professionnel: iPlay project, classroom energiser breaks (Lonsdale et al., 2021) Scientifiques: Classroom approaches (Morton et al., 2017 ; Guirado et al., 2021)
Ressources	Financières/matériels: faible coût Humaines: l'enseignant Temporelles: Préparation de la salle en amont et rangement / changement d'ateliers entre 30 min et 1h en fonction du travail et de l'âge.
Conseils pour la mise en place	<p>Chaque zone de travail correspond à une thématique d'apprentissage</p> <p>Chaque zone propose d'apprendre dans des postures variées: assis dans différentes positions ou sur différents mobiliers, debout, couchés</p> <p>Déplacements avec des mouvements actifs en utilisant du matériel au sol notamment comme: cloche pied, pas chassés, sauts pieds joints...</p> <p>Proposer X zones de travail en fonction de l'espace/taille de la classe</p> <p>Changer souvent l'organisation (toutes les semaines).</p> <p>Proposer le changement d'atelier en fonction des capacités d'attention selon le travail et l'âge (entre 30 min et 1h).</p> <p>Changement au signal de l'enseignant (tous ensemble) pour éviter les déplacements pendant les temps de travail.</p> <p>Proposer des exercices évolutifs si les enfants ont fini plus tôt.</p> <p>Proposer de choisir et d'organiser les zones de travail avec les élèves (pour les plus grands), sur propositions des élèves.</p> <p>Prendre du temps pour aménager la salle de classe, la modifier, la ranger.</p>
Illustrations	https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/ https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating

Proposition 3	Organisation du déroulé du travail
Description d'ensemble	Organiser le choix du travail/ateliers en fonction du résultat à des jeux (par exemple, jeu de précision comme les fléchettes) Possibilité de mixer avec la proposition [2]
Obj/but	Permettre de faire de l'activité physique ou des "breaks" actifs pendant le temps de classe
Appuis théoriques	Professionnels: ICAPS (Simon et al. 2008) Scientifiques: Classroom approaches (Morton et al., 2017)
Ressources	Financières/matériels: faible coût Humaines: l'enseignant
Conditions de faisabilité	Zones de jeux spécifiques dans la classe Changer régulièrement les jeux Participation des élèves aux choix

Proposition 4	Aménagements des couloirs (marquages au sol, signalétiques/affichages au mur...)
Description d'ensemble	Mise en place d'espaces ludiques d'activités physiques dans les couloirs permettant le développement de la motricité des enfants. Différents types de parcours peuvent être mis en place (travail d'équilibre, de sauts, de coordination etc...) sur toutes les surfaces possibles (le sol, les murs, les portes etc...).
Obj/but	Augmenter le temps d'activité physique spontanée des enfants et développer les différentes dimensions de leur motricité. Aménager des espaces fréquemment empruntés.
Appuis théoriques	Scientifiques : Suga et al. [2021]
Ressources	Humaines: un référent/coordonnateur et un groupe projet rassemblant les principaux acteurs (chef d'établissement, enseignants, représentants des élèves et des parents d'élèves,...). Financières / matérielles: faible cout (achat de rubans adhésifs de couleurs, collages de symboles et d'images, utilisation de repères existants, éléments de décoration susceptibles de favoriser les activités motrices,...).
Conseils pour la mise en place	Utiliser toutes les surfaces disponibles (sols, murs, portes, porte-manteaux...). Utiliser différentes couleurs plutôt « flashy », différentes formes. Varier les types de déplacements et de mouvements sollicités (équilibres, sauts, coordinations etc...). Mettre en place des règles pour limiter le bruit.
Illustrations	https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/
Conditions de faisabilité	Acceptabilité/adhésion de l'ensemble des personnels et des élèves

Proposition 5	Aménagement des escaliers (marquages et signalétiques/affichages au sols, murs)
Description d'ensemble	Mise en place d'aménagements ludiques dans les escaliers afin que les enfants prennent plaisir à les emprunter: affiches diverses, énigmes, phrases encourageantes, ... suscitant la curiosité des enfants et leur permettant d'améliorer leurs connaissances dans des domaines divers.
Obj/but	Rendre ludique l'utilisation des escaliers. Inciter les enfants à les utiliser « par jeu », au-delà de leur simple utilisation nécessaire.
Appuis théoriques	Scientifiques : Suga et al. (2021) [16]
Ressources	Humaines: un référent/coordonnateur et un groupe projet rassemblant les principaux acteurs (chef d'établissement, enseignants, représentants des élèves et des parents d'élèves,...). Financières/matérielles: faible cout (achat de rubans adhésifs de couleurs, collages de symboles et d'images, utilisation de repères existants, éléments de décoration susceptibles de favoriser les activités motrices,...)
Conseils pour la mise en place	Utiliser des moyens variés: couleurs attrayantes sur les marches, phrases motivantes, affiches encourageantes, énigmes, déplacements liés à des opérations mathématiques,... Veiller à susciter des déplacements sans danger pour les élèves. Mettre en place des règles pour limiter le bruit.
Conditions de faisabilité	Acceptabilité/adhésion de l'ensemble des personnels et des élèves

Proposition 6	Affichage de connaissances sur l'activité physique et l'hygiène de vie
Description d'ensemble	Mise en place d'affiches (ludiques) sur les bénéfices de l'activité physique et d'une bonne hygiène de vie sur la santé.
Obj/but	Sensibiliser les élèves à l'importance de l'activité physique et d'une bonne hygiène de vie pour la santé.
Appuis théoriques	Scientifiques : Williamson et al. [2020], Copetti [2022] Professionnels: ISPAH and OMS Guidelines https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/
Ressources	Humaines: Une personne référente qui organise la mise en place des affiches dans les endroits stratégiques (de passage et visibles). Les enseignants qui motivent/encouragent les enfants à s'intéresser aux affiches. Financières/matérielles: faible cout (impressions et encadrements des affiches)
Conseils pour la mise en place	Choisir des endroits de passage et/ou bien visibles pour la mise en place des affiches. Si vous créez vos propres affiches, assurez-vous que le design soit ludique et qu'il attire l'attention des élèves. Consultez les élèves et les enseignants dans les choix des affiches.
Conditions de faisabilité	Acceptabilité/adhésion de l'ensemble des personnels et des élèves. Accompagnement des élèves pour une meilleure compréhension des messages.

Proposition 7

Aménagement des espaces toilettes

Description d'ensemble

Les espaces toilettes peuvent aussi être aménagés selon les principes présentés plus haut pour l'aménagement des autres espaces. Ils peuvent être aménagés dans la zone commune d'accès aux toilettes, au moyen de marquages au sol par exemple, ou devant le miroir ou pendant le séchage des mains par des propositions d'exercices actifs.

Obj/but

Permettre de faire de l'activité physique ou des breaks actifs pendant les pauses toilettes.

Ressources

Financières/matériels: faible coût
Humaines: un référent/coordonnateur et un groupe projet rassemblant les principaux acteurs (chef d'établissement, enseignants, représentants des élèves et des parents d'élèves,...).

Conseils pour la mise en place

Changer régulièrement l'aménagement
Affiches, signalétiques et pictogrammes fournis ou construits avec les élèves.

Conditions de faisabilité

Acceptabilité/adhésion de l'ensemble des personnels et des élèves.
Espaces toilettes spacieux

RÉFÉRENCES

1. Ridgers ND, Salmon J, Parrish A-M, et al. Physical activity during school recess: A systematic review. *Am J Prev Med* 2012; 43: 320–328.
2. Baines E, Blatchford P. School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Final report. In: *The Encyclopaedia of Child and Adolescent Development Part 1 (Child)*. New York: Wiley-Blackwell, www.nuffieldfoundation.org (2019, accessed 12 May 2022).
3. Baines E, Blatchford P, Golding K. Recess, breaktimes, and supervision. In: *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley, pp. 1–11.
4. Biddle SJH, Ciaccioni S, Thomas G, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc* 2019; 42: 146–155.
5. Singh A. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2012; 166: 49.
6. Haapala HL, Hirvensalo MH, Laine K, et al. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014; 14: 1114.
7. Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America—Society of Health and Physical Educators. *Recess Planning in Schools: A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice*. 2017.
8. Jones M, Defever E, Letsinger A, et al. A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *J Sport Heal Sci* 2020; 9: 3–17.
9. Love R, Adams J, van Sluijs EMF. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes Rev* 2019; 20: 859–870.
10. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, et al. Engaging stakeholders and target groups in prioritising a public health intervention: the Creating Active School Environments (CASE) online Delphi study. *BMJ Open* 2017; 7: e013340.
11. Lanningham-Foster L, Foster RC, McCrady SK, et al. Changing the school environment to increase physical activity in children. *Obesity* 2008; 16: 1849–1853.
12. Benden ME, Blake JJ, Wendel ML, et al. The impact of stand-biased desks in classrooms on calorie expenditure in children. *Am J Public Health* 2011; 101: 1433–1436.
13. Benden M, Wendel M, Jeffrey C, et al. Within-subjects analysis of the effects of a stand-biased classroom intervention on energy expenditure. *J Exerc Physiol* 2012; 15: 9–19.
14. Kariippanon KE, Cliff DP, Ellis YG, et al. School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: A mixed-methods systematic review. *J Sch Health* 2021; 91: 133–145.
15. Hartikainen J, Haapala EA, Poikkeus A-M, et al. Comparison of classroom-based sedentary time and physical activity in conventional classrooms and open learning spaces among elementary school students. *Front Sport Act Living* 2021; 3: 168.
16. Suga ACM, Silva AA de P da, Brey JR, et al. Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* 2021; 97: 585–594.
17. CopettiL; K. S. The use of informative and decorative pictures in health and safety posters for children, <https://centaur.reading.ac.uk/84830/> (2019, accessed 12 May 2022).
18. Lonsdale C, Sanders T, Parker P, et al. Effect of a scalable school-based intervention on cardiorespiratory fitness in children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2021; 175: 680.
19. Guirado T, Chambonnière C, Chaput J-P, et al. Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 2828.
20. Williamson C, Baker G, Mutrie N, et al. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020; 17: 51.



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Boîte à outils sur le transport scolaire actif



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

INTRODUCTION

2

ACTUCES
SE RENDRE
ACTIVEMENT
À L'ÉCOLE

3

ETAPES

4

UNITÉS
D'APPRENTISSAGE

5

BONNES
PRATIQUES

1

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Les déplacements actifs font référence à l'utilisation de moyens physiquement actifs pendant les trajets, par opposition à l'utilisation de transports motorisés tels que les voitures. Les moyens de déplacement actifs les plus courants sont la marche et le vélo, mais cela pourrait également inclure le patinage (roller) ou la planche à roulettes (skateboard) ou tout autre moyen impliquant une activité physique. L'utilisation des transports en commun est également considérée comme un déplacement actif car au moins une partie du voyage est effectuée activement. En fait, la marche et le vélo sont des moyens simples, accessibles et rentables d'être actif et font partie des moyens de transport les plus efficaces et les plus durables [1].



La recherche montre que les déplacements actifs peuvent être une source importante d'activité physique [2] susceptible d'améliorer la santé.

Les déplacements actifs vers l'école (DAE) sont associés à des niveaux d'obésité plus faibles [3], à une amélioration de la condition cardiorespiratoire [4], à une bonne santé métabolique [5], à la réussite scolaire [6, 7], à une amélioration du bien-être mental [8] et à la promotion de la mobilité indépendante [9].

Outre la santé, les déplacements actifs ont également le potentiel d'avoir un impact important dans les communautés compte tenu de leurs avantages économiques, sociaux et environnementaux [1] tels qu'une baisse des émissions de carbone, moins de bruit de la circulation, une plus grande interaction sociale [10] et une réduction des taux de blessures [11].

Malgré ces avantages bien reconnus, les taux de déplacement actif sont faibles et en baisse dans de nombreux pays [1].

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au DAE [12], selon les modèles écologiques, les interventions à plusieurs niveaux visant à accroître les comportements sont plus efficaces lorsqu'elles sont opérées à différents niveaux [13], ciblant les individus, les environnements sociaux, les environnements physiques et les politiques.





En effet, le DAE peut être une stratégie de santé publique importante en raison de sa régularité et de son objectif général, car il peut avoir un impact sur de nombreux enfants de tous les milieux.

De plus, les comportements de santé formés pendant les jeunes années peuvent avoir une incidence sur les trajectoires de santé pour la vie [14] et les interventions scolaires qui favorisent activement la participation des familles et des collectivités, comme les pédibus scolaires et les stratégies éducatives, sont les plus efficaces pour accroître les déplacements actifs [15].

Par conséquent, la mise en œuvre de campagnes nationales et communautaires visant à améliorer la sensibilisation et la compréhension de la marche, du vélo peut apporter une contribution significative à la santé individuelle et communautaire et, partant, au développement de la mobilité durable pour atteindre les objectifs de développement durable (ODD) à l'horizon 2030 [16].

Cela peut contribuer directement à la réalisation de l'objectif 3 (bonne santé et bien-être) ainsi que de l'objectif 4 (éducation de qualité); l'objectif 5 (égalité des sexes); l'objectif 9 (industrie, innovation et infrastructure); l'objectif 10 (réduction des inégalités); l'objectif 11 (villes et communautés durables) et l'objectif 13 (action pour le climat).



2

ASTUCES
SE RENDRE ACTIVEMENT
À L'ÉCOLE

2.1 ASTUCES Déplacement actif pour l'école

CE que l'ÉCOLE peut faire



1

Intégrer les parkings à vélo à l'école (sécurité)..

2

Intégrer la pratique du vélo dans le programme scolaire.

3

Organiser des parcours de formation pour les enseignants et les parents sur les déplacements actifs.

4

Organiser des interventions à pied telles que le pédibus scolaire

5

Élaborer des programmes éducatifs pour les enfants et les parents sur les avantages des déplacements actifs et des conseils de sécurité.

6

Soutenir les campagnes de sensibilisation sur les déplacements actifs.



2.1 ASTUCES Déplacement actif pour l'école

COMMENT L'ÉCOLE peut faire



1

Coopérer avec les autorités locales pour promouvoir des pistes cyclables sûres.

2

Coopérer avec les enseignants pour promouvoir les déplacements actifs vers l'école et intégrer le pratique du vélo dans leurs programmes didactiques.

3

Fournir des outils pour se rendre activement à l'école aux enseignants, tels que i) les activités de déplacement actif à l'école (c.-à-d. le vélobus, etc.) ; ii) des stratégies interdisciplinaires entre les sujets liés à la pratique du vélo ou à l'école, etc.

4

Coopérer avec les parents pour organiser des activités à pied ou à vélo.

5

Organiser des compétitions de distance, à pied ou à vélo, avec d'autres écoles ou au sein de la même école entre différents niveaux scolaires.

6

Élaborer des documents pour la diffusion de campagnes pour les déplacements actifs.

7

Promouvoir une journée hebdomadaire/mensuelle du deux roue (les enfants peuvent prendre leurs vélos / trottinettes, rollers à utiliser à l'intérieur de l'école)..



2.2 ASTUCES Déplacement actif pour les ENSEIGNANTS

CE que les ENSEIGNANTS peuvent faire

1

Intégrer des enseignements sur la conduite du vélo et la marche.

2

Enseigner les composants et la réparation du vélo.

3

Concevoir des circuits de vélo / de marche sûrs.

4

Promouvoir des activités interdisciplinaires autour du vélo / la marche avec d'autres matières.



2.2 ASTUCES Déplacement actif pour les ENSEIGNANTS

COMMENT les ENSEIGNANTS peuvent faire



1

Offrir du choix et une variété de ressources appropriées pour les vélos (c.-à-d. bibliothèque de vélos, vidéos, etc.).

2

Concevoir des unités didactiques sur le vélo i) la sécurité à vélo (enseigner aux élèves le cyclisme et la sécurité routière ; ii) les composants du vélo (apprendre aux élèves à réparer leurs vélos ; iii) le circuit fermé à vélo (concevoir et pratiquer le vélo dans un circuit fermé de l'école) ; iv) la conception de pistes cyclables (concevoir ensemble avec d'autres matières, des pistes cyclables autour de l'école ; v) Événement cycliste (Pour planifier des sorties, des excursions et autres activités à vélo).

3

Unité didactique de la marche : sécurité routière avec panneaux de signalisation ; identifier les endroits les plus sûrs pour traverser ; créer une carte d'autobus pédestre avec des lieux d'embarquement et de débarquement ; concevoir différents itinéraires ; identifier les obstacles environnementaux à la marche autour de l'école.

4

Créer du matériel pour des campagnes de déplacement actif.

5

Concevoir des sentiers pédestres avec des stations d'activité physique.

2.3 ASTUCES Déplacement actif pour les PARENTS

CE QUE LES PARENTS peuvent faire

1

Coopérer avec l'école et les enseignants. Les parents doivent s'assurer que l'enfant apprend..

2

Soutenir l'enseignement du vélo en dehors de l'école. Les parents sont des modèles importants pour un mode de vie sain.

3

Soutenir les déplacements actifs vers l'école.



2.3 ASTUCES Déplacement actif pour les PARENTS

COMMENT LES PARENTS peuvent faire

1

Organiser des activités de déplacement actif avec les enseignants.

2

Pour planifier des excursions en famille et des activités à vélo..

3

Soutenir les stratégies de d déplacement actif à l'école.

4

Assurer toutes les exigences légales pour une bonne utilisation du vélo (assurance, casques...).

5

Se porter bénévole en tant que « chauffeur » de pédibus scolaire ou les trajets à vélo.

6

Marcher avec les enfants en identifiant où traverser et en reconnaissant les panneaux de signalisation



2.4 ASTUCES Déplacement actif pour les PARENTS

Ce que les **AUTORITÉS LOCALES** peuvent faire



1

Assurer de bonnes infrastructures pédestres et cyclables, réduire les limites de vitesse, préserver les zones scolaires (c.-à-d. ne pas s'arrêter sur les pistes cyclables), etc. Les autorités doivent veiller à ce que tous les enfants puissent se rendre à l'école à pied ou à vélo en toute sécurité.

2

Faire un plan municipal des pistes cyclables et en promouvoir une bonne diffusion.

3

Identifier les changements afin d'améliorer les conditions de marche et de cyclisme.

4

Coopérer avec l'administration de l'école et le département de l'environnement.

5

Faciliter la location de vélos pour les trajets scolaires actifs.

6

Faciliter les activités dans les quartiers pour améliorer l'autonomie des enfants.



2.4 ASTUCES Déplacement actif pour les AUTORITÉS

COMMENT LES AUTORITÉS LOCALES peuvent faire:



1

Créer une zone sans voiture autour des écoles, en fermant les rues aux heures de pointe.

2

Concevoir/peindre/signaler un arrêt de montée / descente pour les pédibus scolaires ou les vélos.

3

Concevoir des pistes cyclables ou pédestres

4

Créer des dos d'âne ou des limites de vitesse plus basses autour des écoles.

5

Installer des boutons poussoirs pour que les enfants puissent s'arrêter.

6

Promouvoir et collaborer avec des établissements d'enseignement tels que le niveau universitaire ou l'école primaire et / ou secondaire afin de trouver de bonnes pratiques.

3

ET APES

Le Déplacement Actif à l'École (DAE) exige la planification d'itinéraires sûrs pour améliorer les conditions de sécurité et augmenter le nombre d'élèves qui se rendent à l'école et en reviennent.

Un programme DAE peut aider à réduire la pollution de l'air, augmenter le nombre d'élèves qui marchent et font du vélo, et donner aux enfants et aux adultes l'occasion de faire de l'exercice et de socialiser, tout en se rendant à l'école à l'heure.

Sur la base de documents clés de programmes des transports actifs mis en œuvre avec succès dans différents pays tels que le Royaume-Uni (UK) (<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>), les États-Unis d'Amérique (USA) (https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/step-by-step-walking-school-bus.pdf), l'Écosse (<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>) et les autorités sanitaires telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>), nous avons compilé les principaux étapes à suivre lors de la mise en œuvre des programmes ACS.

1) Mettre en route

- ▶ Discuter de l'idée avec votre directeur et / ou d'autres membres du personnel clé
- ▶ Identifiez vos partenaires et travaillez avec votre équipe pour répondre à certaines questions clés. Les directeurs d'école peuvent aider à communiquer avec les élèves et les parents et, en tant que chef d'établissement, peuvent obtenir leur soutien.
Identifiez vos partenaires et travaillez avec votre équipe pour répondre à certaines questions clés. Les directeurs d'école peuvent aider à communiquer avec les élèves et les parents et, en tant que chef d'établissement, peuvent obtenir leur soutien.
- ▶ Nommer quelqu'un pour coordonner le programme.

2) Planifier votre itinéraire

A. Où vivent les élèves ? Vous devrez peut-être faire une carte de proximité: une représentation visuelle de l'endroit où les élèves vivent par rapport à l'école.

B. Évaluez la marchabilité de vos itinéraires potentiels (ressource: par exemple <https://www.saferoutesinfo.org/>).

C. Identifiez les « arrêts » si vous les avez.

D. Chronométrez votre itinéraire pour savoir que vous allez à l'école à pied ou à vélo en un temps raisonnable.

E. Créez une carte qui montre l'itinéraire, les lieux d'arrêt et les heures de ramassage à l'aller / au retour pour chaque arrêt. Cette carte peut également inclure des coordonnées et une brève description de votre programme à des fins promotionnelles et informatives.

Affichez la carte sur le site Web de l'école et distribuez-en une copie à chaque élève participant et à chaque dirigeant adulte. Procurez-vous des copies d'une carte locale et mettez-les à la disposition des élèves, du personnel et des parents – les gens peuvent ne pas être au courant de leurs options d'itinéraire dans la localité.

Comment décider de l'itinéraire?

Vous devez tracer les différents itinéraires vers l'école et identifier l'option la plus sûre. Si votre école a un plan de transports scolaires, votre itinéraire d'autobus à vélo peut s'en inspirer. Si vous ne le faites pas, des outils tels que le cartomètre ou les pistes cyclables peuvent vous aider à planifier.

Vous pouvez également parler au professionnel des transports scolaires de votre commune pour vous aider à planifier votre itinéraire et à commencer un plan de déplacement.

L'étape suivante consiste à décider des points le long de l'itinéraire pour que les enfants et les familles puissent rejoindre le bus à vélo itinérant, en veillant à ce que le plus grand nombre possible d'enfants puissent y accéder dans le secteur de l'école.

Il est important d'identifier un itinéraire sûr pour entrer dans l'enceinte de l'école. Une fois à l'école, pensez à un endroit pour garer les vélos. Vous devrez peut-être vérifier si l'école peut dédier un espace supplémentaire pour les vélos.

3) Recruter des élèves et des guides

Commencez par le recrutement d'élèves, car une forte participation de ceux-ci peut aider à recruter des guides adultes, en particulier les parents et les autres membres de la famille, et à accroître la pertinence du programme. Mais il est également bon de commencer par le recrutement de guides et de baser le nombre de parcours que vous proposez sur le nombre d'adultes disponibles, en limitant le nombre d'élèves en conséquence.

- ▶ Assurez-vous que le directeur est impliqué tôt dans le processus de planification. Avoir sa bénédiction garantira que toute l'école est partante et cela rendra la mise en place beaucoup plus facile.
- ▶ Décidez avec qui vous communiquez, comment et quel est le message.
- ▶ Communication avec les parents – leur soutien sera crucial pour le succès du programme. Vous pouvez utiliser des lettres, des SMS, votre site Web ou les réseaux sociaux.
- ▶ Promouvoir le recrutement d'élèves et d'adultes à l'aide des formulaires d'inscription et des fiches de renseignements pour faire connaître les possibilités et faciliter l'inscription des deux.
- ▶ Si vous avez une carte de proximité (décrite précédemment), commencez par-là pour trouver les élèves qui vivent à proximité ou qui fréquentent l'itinéraire désigné. De plus, travaillez avec votre directeur ou vos assistants d'éducation pour discuter de la façon dont le programme peut aider les élèves ayant des problèmes d'assiduité ou de retard.
- ▶ Comment joindre les élèves : les communications scolaires, les dépliants aux familles, les courriels, les appels des directeurs d'école et les présentations en classe peuvent atteindre les élèves et leurs familles. Envisagez également d'utiliser les canaux de réseaux sociaux..

4) Démarrer et exécuter votre programme

- Identifier un nombre suffisant d'adultes pour surveiller les marcheurs ou les cyclistes (un adulte pour les enfants de 4 à 6 ans et un adulte pour six enfants de 7 à 9 ans) ;
- Identifiez le nombre de vélos entreposés à l'école.
- Offrez une formation à la pratique du vélo et à la marche adaptée aux besoins de vos élèves. Il aura probablement une grande diversité de compétences existantes en fonction de l'âge, du développement et de l'expérience.
- Finaliser les détails logistiques, y compris l'établissement d'un emploi du temps.
- Confirmez les itinéraires avec les élèves en distribuant un kit aux familles des élèves qui se sont inscrits. Incluez-y la carte routière finale, le code de conduite et la lettre de confirmation.

Soyez inclusif : Tenez compte des besoins des élèves ayant des déficiences physiques, développementales et mentales et de la meilleure façon de les intégrer dans votre programme.

- Prenez des photos et utilisez-les pour promouvoir le programme tout au long de l'année. Assurez-vous que tous les élèves ont des formulaires d'autorisation du droit à l'image dans leurs dossiers à l'école ou incluez-la sur votre formulaire d'inscription de l'élève et votre fiche de renseignements pour un guide adulte.
- Une grand-messe rassemblant toute l'école, ou des niveaux de classe est le moment idéal pour susciter l'enthousiasme de tout le monde à propos de votre programme.
- Envoyez des communiqués de presse ou des articles au journal local et au journal scolaire. Promouvez l'événement/programme sur les réseaux sociaux.
- Attirez et retenez les élèves grâce à des activités amusantes et sécuritaires le long du parcours. Offrez de petits cadeaux ou des prix aux élèves qui participent régulièrement, comme la reconnaissance de l'école ou du directeur dans les annonces.
- Restez en contact avec les guides adultes par le biais de réunions régulières, d'e-mails, de SMS, de bulletins d'information ou d'appels téléphoniques. Déterminez ce qui fonctionne pour rester en contact. Gardez les adultes engagés - demandez-leur conseil, s'ils connaissent d'autres personnes qui peuvent les aider, et des exemples de bonnes choses qui se sont produites sur leur expérience.
- Suivre la participation.
- Gardez la communication ouverte avec vos élèves, vos familles, l'administration et les guides. Rappelez aux guides et aux élèves qu'ils font du bon travail et remerciez tout le monde de leur participation.
- Continuer à recruter des élèves, des guides et des membres d'équipe au cas où des personnes déménageraient ou ne pourraient pas assumer leurs responsabilités.

Bon à savoir : exiger que les parents marchent avec leurs enfants ou qu'ils signent des autorisations de sortie pour des questions d'assurance ; les participants au convoi à vélo doivent porter un casque.

5) Évaluer et ajuster votre programme DAE

Dans quelle mesure votre programme fonctionne-t-il bien ? Que peut-on ajuster pour le rendre plus accessible, plus sûr et plus amusant ?

L'évaluation périodique de votre programme est essentielle pour le garder à jour, ciblé et sûr. Il est important d'évaluer un nouveau programme à mi-parcours au cours de la première année d'exploitation, ainsi qu'à la fin de chaque année pour l'ajuster à l'année suivante.

- ▶ Examinez régulièrement les commentaires, ceux-ci peuvent identifier les problèmes qui doivent être résolus.
- ▶ Interrogez les élèves sur leurs expériences avec le programme et demandez-leur ce qui peut le rendre plus sûr, amusant et plus accessible. Si vous avez un représentant des élèves dans votre équipe, demandez-lui conseil sur la façon d'atteindre plus d'élèves.
- ▶ Interrogez les familles sur leur expérience avec le programme et demandez-leur ce qui peut le rendre plus sûr, amusant et plus accessible.
- ▶ Ajustez votre programme au besoin pour le rendre plus sûr, accessible et amusant.
- ▶ Apportez des modifications aux activités au besoin.

6) Pour aller plus loin

- Célébrez vos réalisations et dites à tout le monde ce qui se passe ensuite.
- Le renforcement de vos relations avec votre service de santé publique, votre service des travaux publics ou votre service des transports peut profiter aux élèves de votre école, surtout si ces services ont déjà un service de transport actif.
- Identifiez les domaines du programme où les déplacements actifs peuvent être discutés, étudiés et encouragés. L'intégration du vélo, de la marche et de la trottinette dans la culture scolaire est cruciale et l'utilisation du programme est un moyen idéal de faciliter cela.

Références:

https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/stepby-step-walking-school-bus.pdf
<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>
<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4

UNITÉS D'APPRENTISSAGE

Afin d'encourager les enseignants à promouvoir les déplacements actifs vers l'école (DAE) dans leurs écoles primaires ou secondaires, l'un des outils utiles à considérer sont les unités d'apprentissage (UA). Dans cette partie, quelques exemples D'UA concernant la marche et / ou le vélo pour l'école peuvent être suivis.

4.1 Unité d'apprentissage pour la marche

4.2 Unité d'apprentissage pour la marche

4.3 Unité d'apprentissage du cyclisme





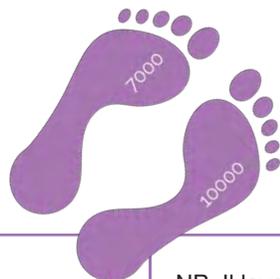
4.1 Unité d'apprentissage pour la marche

Objectifs spécifiques :

- a) Connaissance de l'utilisation des transports actifs, autour de la ville, comme mode de vie sain (marche, course, vélo).
- b) Se déplacer à pied (marche et course) avec différentes intensités et en sécurité (voie de promenade, respect des règles de circulation).
- c) Se déplacer à vélo en sécurité (pe, sur la piste cyclable, respect du code de la route)

Messaggio chiave:

Il Pendolarismo Attivo è facile e sostenibile ed è uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni sull'attività fisica (AF) dell'OMS, ovvero per i bambini e adolescenti di eseguire almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi giornalieri.



Matériel :
carnet de bord des pieds
heureux, échelle de Borg

Méthodes :
Conférences participatives sur
le thème des trajets actifs ;
exercices d'application
dans le gymnase ;
enregistrement de données
personnelles dans le journal.

NB. Il lavoro di gruppo
presuppone che i gruppi
si formino in relazione
al fatto che gli
studenti possono
lavorare insieme anche
extracurricularmente
su compiti di sfida a
casa.

Fréquence :
deux leçons
Durée :
60 minutes

Liens curriculaires potentiels : Science : Système
cardiovasculaire ; Éducation physique : marche /
course / vélo, posture correcte, différentes
applications et intensité ; Géographie :
étude des cartes de la ville.

COMMENÇONS À JOUER POUR LA SANTÉ

Discussion initiale sur les déplacements actifs en tant qu'activité physique.

Discussion sur les déplacements actifs à diverses intensités et leur contribution à la santé cardiovasculaire. Réflexion sur la durabilité de la marche/course/cyclisme dans tous les environnements, espaces, temps et conditions.

Points d'apprentissage

Quelle est la signification du trajet actif?

- L'enseignant commence par expliquer pourquoi être actif est important pour les enfants.

- Combien de pas les enfants doivent-ils effectuer dans une journée s'ils marchent ou courent?

- Combien de kilomètres faire en une journée le vélo?

Activités en classe

Marche/course/vélo à différentes vitesses dans des activités ludiques (parcours, transport d'objets, jeux en binôme avec un partenaire les yeux fermés) - mesure de la fréquence cardiaque après une marche/course/vélo à faible, moyenne et haute intensité - application de l'échelle de Borg. Etude des cartes routières et calcul de distance à petite échelle - recherche de son domicile et positionnement sur la carte - hypothèse sur certains itinéraires de la maison à ... et retour.

Devoirs sains + Défis

Pendant la semaine ou le week-end, calculez avec papa et maman trois itinéraires sur la carte de la ville. Réalisez les trois itinéraires en marchant ou en courant ou à vélo : 1) itinéraire emprunté à un rythme tranquille (par exemple, aller au supermarché), 2) itinéraire emprunté à une vitesse moyenne-élevée (par exemple, aller à la paroisse ou au parc le plus proche), 3) itinéraire pris à grande vitesse (marche / course / vélo avec les parents).

Notez dans le journal personnel:

- les trois parcours effectués indiquant les itinéraires, aller et retour, vers et depuis la maison;
- notez la fréquence cardiaque au début, à la fin du voyage aller, à la fin du retour;
- notez l'auto-évaluation avec l'échelle de Borg;
- notez les sentiments éprouvés dans les trois parcours.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Encerclez le temps sur les défis de la maison, est-ce faisable ?

Aimez-vous les devoirs ?

Est-ce que j'ai pu augmenter le nombre de pas en une journée ?

Si non, pourquoi pas ?



Pièces jointes

Exemple de page de journa

Nom Nom		Femme Homme		Age		Classe							
QUESTIONS AVANT LES ACTIVITÉS													
Savez-vous à quel point les déplacements actifs sont importants ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Maîtrisez-vous la marche / la course / le vélo mieux ou moins bien que d'autres compétences ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
La marche/ la course à pied/ le vélo peuvent-ils affecter votre cœur ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ATTIVITA'													
Jour et lieu	1 faible intensité	2 Intensité moyenne		3 haute intensité			Correspondance Borg						
	1 itinéraire	2 itinéraire		3 itinéraire			Correspondance Borg						
	BPM au début	BPM au début		BPM au début			1: ; 2: ; 3:						
	BPM en marche	BPM en marche		BPM en marche			1: ; 2: ; 3:						
	Retour BPM	Retour BPM		Retour BPM			1: ; 2: ; 3:						
	Vitesse	Vitesse		Vitesse									
Avec parent	Vit.1	Vit.1		Vit.1			Moyenne de Borg						
Avec parent	Bpm moyen	Bpm moyen		Bpm moyen			1: ; 2: ; 3:						
QUESTIONS APRÈS LES ACTIVITÉS (1 = faible, 10 = élevé)													
Comprenez-vous l'importance des déplacements actifs ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Vous sentez-vous plus à l'aise sur la marche / la course / le vélo ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
À quelle vitesse maximale pouvez-vous marcher / courir et avec combien de battements de cœur par minute ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi													
Avec le parent	Description:												
COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS, PAR RAPPORT au déplacement actif APRÈS CETTE EXPÉRIENCE ?													
													

Références

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

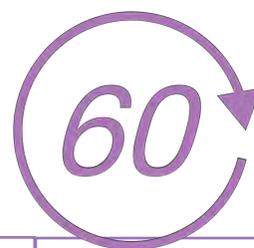
4.2 Unité d'apprentissage pour la marche (Élèves du secondaire)

Buts:

- a) Connaissance de l'utilisation des déplacements actifs, autour de la ville, comme un mode de vie sain (marche, course, vélo).
- b) Se déplacer à pied (marche et course) avec différentes intensités et en sécurité (voie de promenade, respect des règles de circulation).
- c) Se déplacer à vélo en sécurité (port du casque, sur la piste cyclable, respect du code de la route)

Message clé :

le déplacement actif est facile et durable, l'un des moyens d'atteindre les recommandations de l'OMS, pour les enfants et les adolescents, d'effectuer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse ou 7000 à 10000 pas quotidiens.



Matériel :
carnet de bord des pieds
heureux, échelle de Borg

Méthodes : Travail de
groupe sur le thème des
déplacements actifs ;
exercices d'application
en groupe dans le gymnase ;
travail de groupe dans les
défis à domicile, enregistrement
des données personnelles
dans le journal.

NB. Le travail de groupe
suppose que les groupes
sont formés par rapport
au fait que les élèves
peuvent également
travailler ensemble en
dehors de l'école pour
réaliser les défis donnés
à la maison.

Fréquence :
deux leçons

Durée :
60 minutes

Potentiel Liens curriculaires :
Science : Système cardiovasculaire ; Éducation
physique : marche / course / vélo - posture de
marche correcte - différentes applications et
intensité ; Maths : espace-temps-vitesse ;
Géographie : étude des cartes de la ville.

COMMENÇONS À JOUER POUR LA SANTÉ

Discussion initiale sur les déplacements actifs comme activité physique
Discussion sur la marche à différentes intensités et sa contribution à la santé cardiovasculaire. Réflexion sur la durabilité de la marche, la course à pied, le cyclisme, dans tous les environnements, espaces, temps et conditions.

Point d'apprentissage dans les activités en classe

Quelle est la signification du déplacement actif?

- L'enseignant commence à expliquer ce qu'est le déplacement actif, pourquoi il est important pour les enfants.

- Combien de pas les enfants devraient-ils effectuer dans une journée (courir /marcher)?

- Combien de kilomètres les enfants devraient parcourir en une journée (à vélo)?

Activités en classe

- Travail de groupe sur les fonctions et les modifications du système cardio-circulatoire et respiratoire en fonction de différentes intensités d'engagement physico-moteur. Production d'un petit manuel, déduit de tout le travail de groupe, à livrer à chaque étudiant.

- Travail de groupe : organisation d'activités de déplacement à différentes vitesses (activités récréatives, jeux, autres). Chaque groupe présente son travail et demande à chacun d'essayer (y compris la mesure de la fréquence cardiaque et l'application de l'outil d'auto-perception de la fatigue).

- Travail de groupe : calculer les différentes vitesses de mouvement des différentes disciplines d'athlétisme (course, marche, cyclisme) et les comparer entre elles (sur la base des records nationaux ou olympiques).

- Travail de groupe : recherche d'outils d'auto-évaluation de la fatigue. À la fin du travail de groupe, l'outil considéré comme le plus simple et le plus utilisable pour l'auto-évaluation de la fatigue est choisi. Création du journal personnel (quelles données introduire, quel type d'enregistrement).

- Travail de groupe : étudier les cartes de rue ou les parcs de la ville et calculer des itinéraires de distance égale ou variable au départ de la maison.

Devoirs sains + Défis

- Pendant la semaine et le week-end, avec les compagnons du groupe travaillant en classe, calculez et réalisez ensemble, en prenant rendez-vous dans un lieu approprié, au moins trois parcours :
Groupes A : trois itinéraires de distance égale, sur la carte de la ville ou sur la carte d'un parc public, à effectuer à faible-moyenne-haute intensité. Calcul du pouls, calcul de la vitesse individuelle, différences, auto-évaluation de la perception de la fatigue avec l'instrument choisi.
Groupe B : trois itinéraires de longueurs différentes, sur le plan de la ville ou sur la carte d'un parc public, à réaliser à la vitesse la plus élevée possible. Calcul du pouls, calcul de la vitesse individuelle, différences, auto-évaluation de la perception de la fatigue avec l'instrument choisi. Réalisez avec les partenaires du groupe les situations a) et b), pendant trois jours différents et sur deux semaines différentes.

- Notez dans le journal personnel, choisi par la classe par le biais d'un travail de groupe, les éléments choisis comme données à enregistrer.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Encerclez le temps sur les défis de la maison, est-ce faisable ?

Aimez-vous les devoirs?

Avez-vous pu augmenter le nombre de pas en une journée ?

Si non, pourquoi pas?

Pièces jointes

Exemple de page de journal

Nom Nom		Femme Homme		Âge		Classe					
QUESTIONS AVANT LES ACTIVITÉS											
Savez-vous à quel point le déplacement actif est important ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maîtrisez-vous la marche, la course, le cyclisme mieux ou moins bien que d'autres compétences ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La marche, la course, le cyclisme peuvent-ils affecter votre cœur ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ACTIVIDADES											
Jour et lieu		1 Course douce		2 Moyenne série		3 Course intense		Correspondance Borg			
		1 itinéraire		2 itinéraire		2 itinéraire		Correspondance Borg			
		BPM au début		BPM au début		BPM au début		1: ; 2: ; 3:			
		BPM en marche		BPM en marche		BPM en marche		1: ; 2: ; 3:			
		Retour BPM		Retour BPM		Retour BPM		1: ; 2: ; 3:			
		Vitesse		Vitesse		Vitesse					
Avec parent		Vit. 1		Vit. 1		Vit. 1		Moyenne de Borg			
Avec parent		Bpm moyen		Bpm moyen		Bpm moyen		1: ; 2: ; 3:			
QUESTIONS APRÈS LES ACTIVITÉS (1 = faible, 10 = élevé)											
Comprenez-vous l'importance des déplacements actifs ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vous sentez-vous plus à l'aise avec la marche, la course, le cyclisme ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À quelle vitesse maximale pouvez-vous marcher, courir, faire du vélo et avec combien de battements de cœur par minute ?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Impressions et sensations personnelles sur les trois itinéraires									
Avec les partenaires du groupe		Description:									
COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS, PAR RAPPORT À LA MARCHÉ, APRÈS CETTE EXPÉRIENCE ?											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Références

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

4.3

Unité d'apprentissage du cyclisme

Objectifs spécifiques :

- a) Pour commencer et pratiquer les aspects techniques de base pour faire du vélo en toute sécurité en ville.
- b) Connaître et réviser les règles de base de la circulation et de la signalisation routière.
- c) Sensibiliser à l'importance d'utiliser les vêtements et accessoires de protection nécessaires pour circuler en toute sécurité.
- d) Connaître et réviser les actions de base de réglage et d'entretien du vélo.
- e) Développer l'esprit critique sur les avantages et les raisons d'utiliser le vélo.

Séances de vélo :

1ère session : Introduction et formation théorique interactive. Les élèves seront sensibilisés aux avantages de l'utilisation du vélo, aux règles de circulation et de sécurité, aux concepts de base pour son entretien, ainsi qu'aux actions contre les événements imprévus afin que les élèves trouvent une applicabilité dans leur quotidien lors de l'utilisation du vélo.

2ème session : Mini mécanique. On leur apprendra à réparer de manière simple et autonome les parties d'un vélo. Après cette session, les élèves pourront résoudre des problèmes mécaniques simples dans leur quotidien de manière indépendante.

3ème session : Circuit « cyclabilité ». On lui enseignera les aspects techniques et le contrôle de base des déplacements à vélo, garantissant une maîtrise de base pour circuler sur la route urbaine en toute sécurité.

4ème session : Gymkhana cyclabilité « décrochez votre permis vélo ». Il y aura un gymkhana en groupes sur 5 étapes, où ils devront surmonter un défi dans chacune d'elles en appliquant des compétences de base sur le vélo. Après avoir surmonté chaque étape, le « permis vélo » sera validé. À la fin de la session, il y aura une activité avec le grand groupe pour consolider tous les contenus appris au cours du programme.



1° session		Programme de cyclabilité			
Emplacement	Espace ouvert	Durée	55 min	N° Participants	22
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les connaissances en matière de sécurité routière à vélo. Connaître les principales pièces mécaniques de vélo. Développer l'esprit critique sur les avantages et les raisons de l'utilisation du vélo comme mode de transport. 				
Matériel	Cartes imprimées et plastifiées ; 4-5 vélos ; 2 cônes de couleur différente ; papier adhésif.				
Déroulement de la session					
Activités					Durée
Présentation. Dans un grand cercle avec tous les élèves, nous nous présenterons et ferons une explication sommaire du programme et de nos objectifs. Nous demanderons à chaque élève son nom, s'il aime faire du vélo ou non et la raison, le tour de parole sera donné en se passant un vélo miniature.					5 min
Série de questions. Équipes de 3-4 étudiants : les activités suivantes seront réalisées:					35 min
<p>1. Relier les feux de circulation à la signification: Chaque groupe recevra une série de cartes avec la signification de différents signaux. Les élèves doivent courir sur 20 mètres aller-retour sur une piste balisée à la fin de laquelle seront placés les signaux. Ils feront une course de relais pour aller placer la carte sur le signal correspondant.</p> <p>Variante : Ils iront à vélo.</p> <p>2. Relier les signaux de circulation à leur signification : Même dynamique que l'activité précédente, mais en changeant les signaux.</p> <p>Variante: « Jacques a dit », une personne sera chargée d'indiquer les directions oralement et à l'aide des panneaux de circulation. Les élèves doivent se diriger vers la direction indiquée par le panneau de circulation sans être embrouillés par l'indication orale.</p> <p>3. Identifiez le nom de la partie du vélo : Chaque groupe recevra un vélo et une série de cartes avec le nom des différentes parties de celui-ci écrites dessus. Chaque groupe doit coller les cartes sur la partie du vélo qu'il croit correspondre selon son nom.</p> <p>4. Vrai/faux : Les élèves seront placés en un grand groupe. L'un des enseignants fera une annonce et les élèves devront se positionner dans un cône ou un autre selon qu'ils croient que l'affirmation est vraie ou fausse. Enfin, une fois l'activité terminée, les réponses seront expliquées (le matériel utilisé pour ces activités se trouve à l'annexe 1).</p>					
Pluie d'avantages. Les groupes seront invités à réfléchir à 4 avantages du cyclisme. Par la suite, chaque groupe présentera ses réflexions sur les avantages et cela sera discuté avec le personnel enseignant.					
De même, le vélo sera comparé à un autre mode de transport (mode de transport actif ou passif).					

2° session		Programme de cyclabilité			
Emplacement	Espace ouvert	Durée	55 min	N° Participants	22
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> Élargir les connaissances sur les principales parties du vélo. Apprendre à ajuster la selle et le guidon. Apprendre à placer la chaîne facilement. 				
Matériel	1 vélo par élève, 30 cônes, 3-4 clefs allen si nécessaire pour ajuster la selle				
Déroulement de la session					
Activités					Durée
Approche de la situation. Présenter une situation aux étudiants à travers une histoire interactive (ex. bienvenue à la grande académie de mécanique, dans ce cours nous apprendrons la mécanique de base d'un véhicule fabuleux, et je ne parle pas d'avions, de bateaux ou de sous-marins, je parle des vélos...).					7 min
Tout d'abord, chaque mécanicien doit connaître les pièces du vélo.					
Passez en revue les parties du vélo. Les enseignants indiqueront les différentes parties d'un vélo et les élèves devront les nommer à haute voix.					4 min
Mécanique vs. tirer la chaîne. Tout d'abord, on explique et montre comment placer la chaîne en cas de déviation. Par la suite, les activités récréatives suivantes sont développées pour renforcer ce qui a été appris. La classe sera organisée en 3 équipes.					20 min
<p>1. Cyclistes : ils doivent se déplacer à vélo dans l'espace, sans utiliser les pédales, ils déplaceront le vélo en mettant leurs pieds sur le sol.</p> <p>2. Tireurs de chaîne : Certains élèves seront chargés de retirer la chaîne des autres camarades de classe. On les appellera « Tireur de chaîne » et ils porteront un gilet fluoescant. Ils doivent arrêter les cyclistes par un signe de la main, puis extraire la chaîne du vélo.</p> <p>3. Mécaniciens : ils seront situés dans leurs « ateliers » (cônes). Lorsqu'un tireur de chaîne enlève la chaîne d'un cycliste, celui-ci doit se rendre à l'atelier du mécanicien pour replacer la chaîne correctement.</p> <p>Toutes les 3 minutes, les rôles seront changés.</p>					
Dans les hauteurs. Dans un grand groupe d'élèves, chacun d'entre eux devra faire le même itinéraire en zig-zag entre différents cônes, en réglant la selle du vélo sur différentes hauteurs. Les élèves doivent trouver leur bonne hauteur de selle.					12 min
DÀ qui est ce vélo ? Les élèves seront organisés en 4 équipes (2 groupes opposés). À chaque groupe sera donné un vélo et sans que l'équipe adverse le voie, ils doivent ajuster la selle du vélo à la taille de l'un d'entre eux. Par la suite, l'équipe adverse devra essayer de deviner pour qui ce vélo est équipé.					12 min
L'activité sera répétée 3-4 fois en fonction du temps.					

3° Session		Programme de cyclabilité			
Emplacement	Espace ouvert	Durée	55 min	N° Participants	22
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Développer des compétences de base pour apprendre à faire du vélo. • Apprendre à surmonter les barrières architecturales possibles qui nous sont présentées en faisant du vélo. 				
Matériel	1 sifflet par professeur, 1 vélo et casque par élève, cônes, cordes, craie, 4 piques, 2 tapis, 2 balles, 2 anneaux				
Déroulement de la session					
Activités					Durée
<p>Montée et démarrer à vélo (2 groupes). Afin d'analyser le niveau de l'élève, nous commencerons par une brève explication de la façon de monter sur le vélo. Tous les élèves seront placés à la fin de la piste. L'enseignant attribuera à chaque élève un numéro (n° 1 ou 2). Lorsque l'enseignant indique l'un des groupes avec le numéro attribué, il devra se déplacer de l'autre côté de la piste.</p>					10 min
<p>Passons à la vitesse supérieure. En grand groupe. Il est prévu que les élèves se familiarisent avec les engrenages du vélo (plus dur = descentes ou lignes droites avec moins de cadence ; plus doux = montées ou lignes droites avec une plus grande cadence). Chaque élève sur son vélo, fait le tour de la piste dans le sens des aiguilles d'une montre, ajuste ses vitesses au signal de l'enseignant.</p>					5 min
<p>À la commande du sifflet. Les élèves doivent écouter les signaux sonores transmis par l'enseignant et effectuer les actions correspondantes, à savoir 1 bip = frein + 3 secondes d'arrêt + démarrage, 2 bips = 5 secondes d'arrêt avec un bras incurvé + faire une courbe, 3 bips = tourner sur place en changeant de rythme, 4 = changement de vitesse, et les élèves doivent faire ce qui est ordonné. Cet exercice vise à expérimenter des actions et à réagir à des stimuli externes tout en faisant du vélo sur la voie publique.</p>					10 min
<p>Course de tortues. En grand groupe. Les élèves sont placés à une extrémité de la piste et au signal de l'enseignant, ils doivent se déplacer de l'autre côté le plus lentement possible sans mettre le pied sur le sol et sans tourner en rond.</p>					5 min
<p>Circuit « la mini-ville ». En se déplaçant individuellement sur son vélo, chaque élève doit effectuer le circuit défini. 2 circuits de niveaux différents (débutants et avancés) sont établis auxquels les élèves seront affectés sans connaître le niveau de chacun (cependant, pendant l'activité, les changements appropriés sont effectués en fonction des progrès de chaque élève).</p> <p>NIVEAU DEBUTANT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zigzag entre les cônes 2. Passer entre 2 lignes parallèles 3. S'arrêter à un passage pour piétons 4. Passez sur 2 cordes qui génèrent de l'instabilité 5. Faire un rond-point 6. Passez sur 2 chaînes qui génèrent de l'instabilité <p>NIVEAU AVANCÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zigzag entre les cônes 2. Passer entre 2 lignes parallèles plus étroites que celles du circuit précédent 3. Passez sur un plus grand nombre de cordes générant plus d'instabilité 4. Équilibre sur tapis 5. Prendre une balle et la placer dans un seau / cerceau. 					25 min

4° Session		Programme de cyclabilité			
Emplacement	Espace ouvert	Durée	55 min	N° Participants	22
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en pratique les contenus appris. • Renforcer les connaissances grâce à un véritable lancement. • Résoudre les difficultés possibles qui surviennent dans un contexte réel. • Développer la capacité à prendre des décisions et à acquérir un esprit critique. 				
Matériel	arte (permis vélo) pour chaque élève, timbres pour chaque station. 1 vélo et casque pour chaque élève, 1 craie, 1 longue corde, 1 seau, balles, cônes, rubans avec des parties du vélo..				
Déroulement de la session					
Activités					Durée
<p>Les élèves seront répartis en 5 groupes. Chaque groupe recevra un plan avec différentes cartes contenant des consignes marquées dans un certain ordre pour les réaliser. Tant que le groupe aura pas atteint l'objectif d'une carte, il ne pourra pas passer à la suivante. L'équipe qui termine toutes les consignes avant gagnera. Par la suite, une activité conjointe sera menée entre tous les groupes. Chaque étudiant recevra un permis vélo et sera récompensé chaque fois qu'il réalisera une consigne.</p>					10 min
<p>Poste 1. Suspendu à vélo. (En petits groupes). L'enseignant attachera une corde entre deux points. Différents rubans seront accrochés sur cette corde, avec une partie du vélo écrite dessus. Chaque élève doit aller d'un bout de la corde à l'autre, en prenant un ruban au passage. Lorsqu'il atteint l'autre extrémité, il doit placer le ruban adhésif sur la partie correspondante de son vélo. Objectif : Mettre toutes les bandes au bon endroit sur le vélo.</p>					8 min
<p>Poste 2. Trappe-trappe. (En petits groupes). Le traditionnel « trappe-trappe » sera joué monté sur un vélo dans un espace limité. Si un élève est attrapé par le poursuivant, les rôles seront échangés. Si un joueur quitte les lignes du terrain, le rôle sera également échangé avec le poursuivant. Plus tard, au lieu d'échanger des rôles, tous les étudiants qui ont été attrapés deviendront des poursuivants et ils s'ajouteront les uns aux autres de sorte qu'il ne restera qu'un seul élève. Objectif : Que tous les élèves soient attrapés.</p>					8 min
<p>Poste 3. Super cyclabilité. (En petits groupes). Le groupe tentera de terminer un petit circuit de 3 manières différentes : 1. En dessous d'un certain temps ; 2. Sans les mains ; 3. Sans les pieds. Objectif: Tous les élèves du groupe doivent essayer les 3 façons de faire le circuit, mais si un seul membre du groupe réussit, ils atteindront l'objectif de la consigne.</p>					8 min
<p>Poste 4. Pac-Man. (En petits groupes). Dans un espace où il y a des lignes clairement marquées, une personne sera le Pac-Man mangeur et les autres seront les noix de coco. Ils ne pourront que se déplacer le long des lignes. Quand ils tournent, ils doivent signaler avec leur bras la direction qu'ils vont prendre. Initialement, le Pac-Man sera une seule personne et progressivement d'autres élèves se rajouteront jusqu'à ce que tous deviennent un Pac-Man. Objectif : L'équipe doit endurer au moins un membre vivant pendant 1 minute.</p>					8 min
<p>Poste 5. Pelotaleta. (En petits groupes). Le groupe doit transporter (une par une et une seule balle par trajet) d'une ligne à l'autre, un certain nombre de balles, mais pour que ces balles soient valides, ils doivent les placer dans un seau. Objectif : placer au moins un nombre de balles qui correspond au nombre de membres du groupe.</p>					8 min
<p>Grand jeu. (5 groupes). Les groupes seront placés à une extrémité de la piste. Devant chaque groupe, à une distance de 20 mètres, un cône sera placé. Les enseignants lanceront une question et 30 secondes seront données pour discuter de la question dans les groupes. Après 30 secondes, l'enseignant siffle et un représentant de chaque groupe doit courir vers son cône et le toucher. Le premier à toucher le cône sera le premier à répondre à haute voix. S'il n'arrive pas à répondre à la question, le deuxième arrivé essaiera de répondre et ainsi de suite. *Remarque : un représentant différent doit se présenter à chaque tour.</p>					12 min

5

BONNES PRATIQUES

Dans le contexte de la mise en œuvre de stratégies pour la conception de programmes DAE, il existe de bonnes pratiques dans différents pays / villes qui offrent de nombreux exemples à suivre.

Marcher jusqu'à l'école

Demarrage d'un péabus scolaire ambulant	http://www.walkingschoolbus.org/
Marcher jusqu'à l'école	http://eustarsmadrid.blogspot.com/2015/03/que-es-un-pedibus.html
Jeux pour promouvoir la marche à l'école	https://www.caminoescolarseguro.com/otras-iniciativas.html https://www.trafficsnakegame.eu/spain/



Se rendre à l'école à vélo

Cyclabilité (Royaume-Uni)	https://www.bikeability.org.uk/
Programme de promotion du vélo (France)	https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/presentation
Leçons filmées : cyclisme en toute sécurité (Portugal)	https://www.fpcub.pt/2021/09/20-bicircular-oficina-de-aprendizagem-de-circulacao-com-bicicleta
Ambassade du Danemark à vélo	https://cyclingsolutions.info/cycling-children-cycle-training-and-traffic-safety/
Guide pour les utilisateurs de vélos (Espagne)	https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/ https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/ESO_movilidad_sostenible_segura/2019-04_mat-libreconfig_MOV-SEGURA-SOST-guia-profesor.pdf https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/bicicleta/Como-formar-ciclistas-en-linea.pdf
Projet STARS (Espagne)	https://starsespaña.dgt.es/
Profith Research Group (Espagne)	https://profith.ugr.es/paco

RÉFÉRENCES

1. World Health Organization. and C. Ebook Central Academic, More active people for a healthier world : global action plan on physical activity 2018-2030. 2018, Geneva: World Health Organization.
2. Pizarro, A.N., et al., Gender Differences in the Domain-Specific Contributions to Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Accessed by GPS. *J Phys Act Health*, 2017. 14(6): p. 474-478.
3. Steell, L., et al., Active commuting is associated with a lower risk of obesity, diabetes and metabolic syndrome in Chilean adults. *J Public Health (Oxf)*, 2018. 40(3): p. 508-516.
4. Henriques-Neto, D., et al., Active Commuting and Physical Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. 17(8).
5. Pizarro, A.N., et al., Is walking to school associated with improved metabolic health? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2013. 10: p. 12.
6. Domazet, S.L., et al., Associations of Physical Activity, Sports Participation and Active Commuting on Mathematic Performance and Inhibitory Control in Adolescents. *PLoS One*, 2016. 11(1): p. e0146319.
7. Haapala, E.A., et al., Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills--a follow-up study among primary school children. *PLoS One*, 2014. 9(9): p. e107031.
8. Sun, Y., Y. Liu, and F.B. Tao, Associations Between Active Commuting to School, Body Fat, and Mental Well-being: Population-Based, Cross-Sectional Study in China. *J Adolesc Health*, 2015. 57(6): p. 679-85.
9. Marques, E.P., AN; Teixeira, J, Ribeiro JC; Santos MP., Active travel to school and independent mobility in Portuguese children. *European Journal of Epidemiology*, 2012. 27: p. S197.
10. Litman, T., Transportation cost and benefit analysis Guidebook – Techniques, estimates and implication. 2009, Victoria Transport Policy Institute: Victoria, BC, Canada.
11. Ferri-García, R., et al., Data mining techniques to analyze the factors influencing active commuting to school. *International Journal of Sustainable Transportation*, 2020. 14(4): p. 308-323.
12. Garrad, J., Active transport: Children and young people. An overview of recent evidence, in Vichealth. 2009, Gov Australia.
13. Sallis, J.F., et al., An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*, 2006. 27: p. 297-322.
14. Lawrence, E., et al., Health Lifestyles and the Transition to Adulthood. *Socius*, 2020.
15. Jones, R.A., et al., Interventions promoting active transport to school in children: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 2019. 123: p. 232-241.
16. World Health Organization, Promoting physical activity through schools: a toolkit. 2021.



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

UNITÉS D'ENSEIGNEMENT SUR LA PROMOTION DES MODES DE VIE SAINS D'ÉCOLE PRIMAIRE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR LA
PROMOTION DES
MODES DE VIE
SAINS



2

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR
L'ALIMENTATION
SAINNE DES
ELEVES D'ECOLE
PRIMAIRE



3

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET LE
COMPORTEMENT
SÉDENTAIRE
POUR L'ÉCOLE
PRIMAIRE



4

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR LE SOMMEIL
SAIN POUR
L'ÉCOLE
PRIMAIRE



1

UNITES D'ENSEIGNEMENT
SUR LA PROMOTION DES
MODES DE VIE SAINS

INTRODUCTION

Dans ce document il y a 54 unités d'enseignement (UE) centrées sur la promotion des modes de vie sains destinées aux enseignants du primaire et du secondaire. Les unités d'enseignement sont divisées en trois catégories principales : 12 UE sont consacrées à l'alimentation saine, 10 à l'activité physique et à la sédentarité et 5 au sommeil. Chaque UE est présentée séparément pour le primaire et pour le secondaire. Les UE peuvent être utilisées par tous les enseignants quelle que soit leur discipline. Elles peuvent être intégrées et adaptées à l'expérience des enseignants, et constituer des supports de relations interdisciplinaires. Avant de présenter les UE de façon détaillée, nous allons proposer une brève introduction consacrée à l'importance de concevoir des interventions pour améliorer l'alimentation saine, l'activité physique, le sommeil sain et réduire la sédentarité aux niveaux primaire et secondaire. L'activité physique combinée à une alimentation saine et à de saines habitudes de sommeil sont essentielles pour de nombreux aspects de la santé et du développement des enfants, y compris la prévention des maladies chroniques, du surpoids et de l'obésité.

L'activité physique au cours de l'enfance et de l'adolescence apporte de nombreux bénéfices^{1,2} pour la santé, physique (i.e., augmentation de la condition physique, de la santé osseuse et cardio métabolique) et psychosociale (i.e., bien-être psychologique, humeur, fonctions cognitives).

Pour obtenir ces bénéfices, les enfants et les adolescents doivent pratiquer au moins en moyenne 60 minutes d'activité physique par jour d'intensité moyenne à vigoureuse. Cependant malgré ces recommandations, la plupart des enfants et des adolescents à travers le monde n'atteint pas ce niveau, ce qui génère une pandémie d'inactivité physique¹. Ainsi, les comportements sédentaires sont de plus en plus fréquents chez les enfants et les adolescents¹. L'alimentation saine suppose une prise alimentaire adéquate et un régime équilibré. La littérature scientifique nous indique que de bonnes habitudes^{3,4}, par exemple la consommation de fruits et de légumes durant l'enfance est liée à une plus faible adiposité, de plus faibles facteurs de risques cardio métaboliques, et de meilleures performances scolaires^{5,6,7}. Pour ces différentes raisons, il est essentiel d'inclure tôt ces sujets dans l'éducation des enfants.

De plus, des habitudes de sommeil saines sont essentielles au développement des enfants et des adolescents²; une durée de sommeil plus longue est associée à une plus faible adiposité, une meilleure régulation émotionnelle, de meilleurs résultats scolaires et une meilleure qualité de vie, à l'inverse une courte durée de sommeil est associée à des conséquences négatives en matière de santé physique et mentale⁸. Cependant, au cours des dernières décennies, de nombreux enfants et adolescents ne se conforment pas aux recommandations internationales concernant l'activité physique⁹, l'alimentation¹⁰ et le sommeil¹¹, ce qui constitue une sérieuse préoccupation de santé publique.

Dans ce cadre, il est de plus en plus essentiel de promouvoir des initiatives de modes de vie sains, particulièrement en environnement scolaire. Les enfants et les adolescents passent un temps conséquent en milieu scolaire, lequel constitue un environnement favorable pour les politiques de santé, et l'éducation physique et alimentaire. De plus, la plupart des connaissances, des habilités et des habitudes des bonnes pratiques de santé tout au long de la vie peuvent être améliorées durant la période scolaire¹². Par ailleurs, il devient de plus en plus évident que les interventions centrées non seulement sur le milieu scolaire mais aussi sur la famille sont probablement plus efficaces^{13,14}.

Dans le but d'atteindre des changements de mode de vie durables, il semble nécessaire d'obtenir à la fois l'engagement des milieux familiaux et extrascolaires.

Pour cette raison, les interventions scolaires basées sur des activités hors programmes, associés à des « devoirs à la maison » relatifs à l'adoption de comportements sains peuvent maximiser l'engagement familial et potentiellement améliorer le succès de l'intervention. À la lumière de ces éléments, le présent document propose 27 unités d'enseignement qui partant du contexte scolaire, s'étendent à des activités scolaires « hors programmes » et à des « devoirs à la maison » centrés sur la promotion de la santé¹⁵.



Chaque UE propose un objectif principal, un message clé, des méthodes et matériels utiles, ainsi que la fréquence, la durée de l'UE, et son potentiel interdisciplinaire. Évidemment chaque UE constitue un point de départ utilisable par l'enseignant en fonction de sa matière. Les relations avec les programmes ne sont pas obligatoires mais seulement suggérées. Cependant, les UE peuvent constituer une bonne opportunité d'expérimentation permettant par exemple de comprendre combien le mouvement est un excellent outil d'apprentissage. Chaque UE commence par une brève présentation de l'enseignant du travail qui sera fait en classe. Les différents aspects du contenu et des activités à réaliser seront précisés. Après quoi, les possibilités de « devoirs à la maison/santé » seront abordées. Finalement, chaque UE se termine par un temps de discussion réalisé dans la classe.

Les aspects innovants de cette démarche tiennent dans le fait que chaque apprentissage prend place en milieu scolaire, mais il est aussi étendu et expérimenté en contexte extrascolaire, souvent avec l'engagement des familles lors des devoirs à la maison/santé et des défis, puis (re)discuté en classe lors des feedbacks terminaux.



2

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR
L'ALIMENTATION SAINNE DES
ELEVES D'ECOLE PRIMAIRE

1° UE SEMAINE UN: COMMENT METTRE EN PLACE UN REGIME SAIN

Objectif:

Connaissance sur les proportions de nutriments nécessaires au maintien d'un régime sain, et sur les conditions d'atteinte de cet objectif par la consommation des différents aliments.

Message clé:

Suivre un régime équilibré à base de légumes de fruits et de graines. Chaque pays a sa culture et ses habitudes alimentaires. Comprendre ce que les gens mangent et pourquoi, peut enrichir nos connaissances personnelles, et nous faire découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles habitudes.

Matériel: Une assiette réalisée en papier blanc (à diviser en différentes portions correspondant aux différentes catégories de nourriture), gros feutres, posters, applications et site Eumove.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation en groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Arts, Langues étrangères (anglais, espagnol)
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.



Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



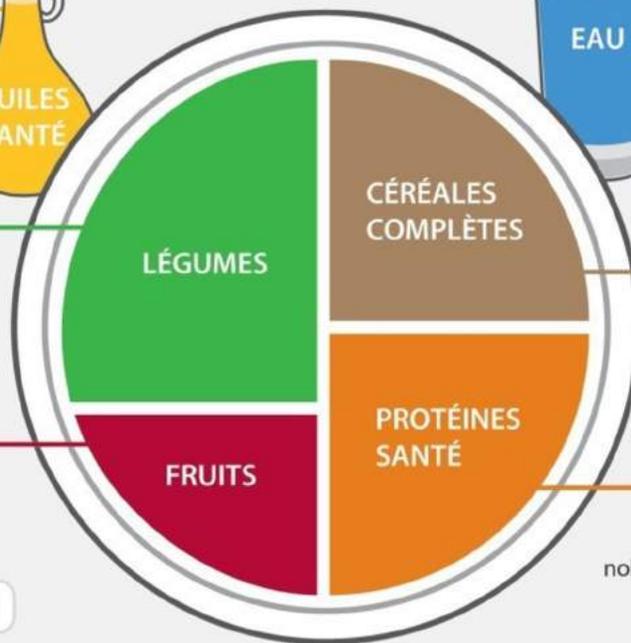
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Copyright © 2011, Harvard University. Pour plus d'informations sur l'assiette santé consultez The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Contexte: selon le projet "Global Burden of Disease", le surpoids et l'obésité constituent le 4ème facteurs de risques des maladies chroniques telles que le diabète de type deux et les maladies cardiovasculaires. Le remplacement des aliments transformés par une alimentation saine est lié à une réduction de l'IMC et donc à une prévention du surpoids et des pathologies associées.

Discussion : pourquoi une alimentation saine est-elle importante ? Pendant les repas quotidiens que dois-je manger et dans quelles proportions ? Expliquer quelles catégories de nourriture sont nécessaires à une alimentation saine (légumes, fruits, protéines saines et grains entiers), et qu'il est important de consommer chacune d'entre elles. Chaque catégorie fournit des macro nutriments (hydrates de carbone, protéines, glucides) dans des proportions correspondant à nos besoins. Essayer de montrer que des pays différents ont des habitudes alimentaires différentes et expliquer pourquoi (e.g., les conditions climatiques peuvent empêcher la culture de certains légumes). Pensez-vous pouvoir apprécier la découverte de nouvelles nourritures ?

Points d'apprentissage

L'enseignant commence par expliquer les recommandations relatives aux apports des différentes nourritures et ce qui est nécessaire pour mettre en place un régime sain et équilibré:

- L'huile d'olive (ou tournesol, colza, soja) est une bonne source de lipides sains, mieux vaut éviter beurres et margarines.
- Légumes : ils doivent constituer le principal composant du régime alimentaire, et être les plus variés possibles. Pour rappel : les chips et

les frites ne sont pas considérées comme des légumes d'un point de vue nutritionnel du fait de leur richesse en graisses.

- Les fruits : à choisir dans chacune des couleurs.
- Les grains entiers doivent être préférés au riz et à la farine raffinés.
- Les protéines saines : poissons, légumineuses, viandes blanches et noix doivent constituer les principales sources de protéines. Viandes rouges et transformées sont à éviter.
- L'eau : boire de l'eau est la meilleure façon de se réhydrater. Limitez le lait et ses produits dérivés, les jus et les boissons sucrées.

Varié notre nourriture est la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

Il est possible de mettre en place l'assiette santé en mélangeant des aliments que nous avons l'habitude de consommer avec d'autres issus d'autres cultures..

Activités en classe

- Échanger avec la classe, essayer de découvrir les nourritures traditionnelles des différents pays et si vous le pouvez, leur base nutritionnelle, et quelles parts de l'assiette santé, ils peuvent alimenter.
- Utiliser une assiette en papier divisée en portions colorées, expliquer les proportions suggérées des différentes portions lors des repas quotidiens. Vous pouvez essayer de remplir l'assiette avec des aliments issus de pays différents.
- Les élèves peuvent accrocher leur « assiette santé » dans la classe ou à la cantine pour se rappeler la composition correcte de leur assiette lors des repas.

- Si possible, utilisez le site et l'application Eumove pour entrer en contact avec une classe d'un pays étranger et demander aux élèves de quoi leur repas sont habituellement composés. Vous pourrez échanger des idées et des recettes et recueillir les opinions des enfants des deux pays.

Devoirs à la maison / santé + défis

- Après un repas, partagez un cercle représentant votre assiette en différentes portions et coloriez-les en fonction de ce que vous avez mangé. Si quelque chose manque, essayez de le manger lors de votre

References

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/french_canada/

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/fr/>

prochain repas. Vous pouvez aussi le faire en essayant de nouvelles nourritures !

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

- Avez-vous réussi à respecter les différentes proportions de nutriments lors de vos repas ? Avez-vous essayé de nouvelles nourritures en utilisant l'assiette santé ? Quels problèmes avez-vous rencontrés (e.g., Vous n'avez pas trouvé au supermarché la nourriture que vous souhaitiez cuisiner) ? Pensez-vous élargir votre alimentation après cette expérience ? Qu'avez-vous appris de la classe étrangère avec laquelle vous avez échangé ?

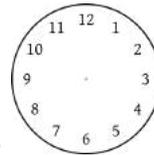
2° UE SEMAINE DEUX: NOMBRE DE REPAS PAR JOUR

OBJECTIF:

Connaissances relatives au nombre de repas, à la façon dont ils doivent être répartis durant la journée et aux proportions de nutriments qu'ils doivent apporter.

Message clé:

Le nombre recommandé de repas quotidien est de 5.



Matériel: Dessin d'une horloge indiquant les 12h et gros feutres	Méthode: Discussion initiale, devoirs à la maison/santé	Fréquence: One lesson	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Anglais (ou autres langages)
--	---	---------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale

La répartition quotidienne renvoie à la distribution des nutriments et de l'énergie à travers les différents repas de la journée, et les choix et les combinaisons des différents aliments.

La répartition quotidienne des repas est importante pour fournir à notre corps un flux constant d'énergie. Cela permet aussi d'éviter la sensation de faim durant la journée..

Points d'apprentissage

- Comment partager la prise d'énergie durant la journée:
 - Petit-déjeuner: 15-20%; Collation du matin: 5 %; Déjeuner: 35-40%; Collation de l'après-midi 5 %; Dîner 30-35 %.
- Pour le petit déjeuner, les goûters et leur composition, cf les UE 4,5,11.
- Pour les collations, il est recommandé une portion de fruits frais /1 yaourt /2 biscuits (biscuits secs, pas de cookies).
- Soulignez le fait que la planification des repas peut différer d'une personne à l'autre, selon les besoins quotidiens (e.g. sport, heures fixes des repas scolaires)

Références

Organisation mondiale de la santé. Une alimentation saine (2020). Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Activités en classe

Dessiner une horloge avec des couleurs différentes pour chaque repas et les intervalles les séparant habituellement. Des repas manquent-ils ?

*Si les enfants ne peuvent pas lire l'horloge, décalez cette UE après leur apprentissage de la lecture de l'heure, ou simplifier l'explication en utilisant seulement les notions de matins, après-midi et soirs..

Devoirs à la maison / santé + défis

- À la maison essayez de reproduire ce qui a été fait en classe, dessinez une horloge figurant les différents repas et les intervalles qui les séparent. Le dessin obtenu est-il le même que celui réalisé en classe ?

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

L'horloge dessinée à la maison est-elle identique à celle dessinée en classe ? Où sont les différences et pourquoi ? Avez-vous effectué vos cinq repas aujourd'hui, en avez-vous sauté un ou ajouté un ?

3° UE SEMAINE TROIS: PORTIONS DE FRUITS ET DE LEGUMES

OBJECTIF:

Connaissances relatives aux portions de fruits et de légumes et à la variété nécessaire pour mettre en place un régime équilibré

Message clé:

5 portions quotidiennes de fruits et de légumes

Matériel: Poster, gros feutres	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: Une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Arts, Sciences, Langues étrangères
--	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation saine ? Au cours des repas quotidiens que devons-nous manger et dans quelles proportions ? Expliquer les bénéfices des nutriments des fruits et des légumes et ceux liés aux différentes couleurs des fruits..

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence par expliquer les recommandations concernant les portions de fruits et de légumes nécessaires (qu'est-ce qu'une portion ? Combien de portions ?).
- 5 portions par jour (de fruits et légumes).
- 5 fruits et légumes de couleurs différentes : rouge, violet/bleu, orange/jaune, vert et blanc/marron : manger des fruits et légumes de différentes couleurs n'est pas seulement plus attractif visuellement mais surtout utile pour apporter une grande variété de nutriments.

Références

World Organisation mondiale de la santé. (2015). Promouvoir la consommation de fruits et légumes. Disponible sur : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>. Harvard Health Blog. Phytonutriments : Peignez votre assiette avec les couleurs de l'arc-en-ciel. Disponible à l'adresse : <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>.

Activités en classe

- Manger l'arc-en-ciel : sur un poster l'enseignant dessine un arc-en-ciel, et chacun peut dessiner et colorier un fruit et un légume de couleur différente qu'il apprécie.

Devoirs à la maison / santé + défis

- Au début de la semaine, dessinez un arc-en-ciel comme l'enseignant l'a dessiné en classe. Chaque fois que vous mangez un fruit ou un légume, coloriez un segment avec la couleur correspondante. À la fin de la semaine, quelles couleurs sont manquantes?
- Un jour, dessiner le contour de votre main et coloriez chaque doigt avec la couleur de fruits ou de légumes que vous avez mangé dans la journée.

Discussion finale après les devoirs et les défis

A la fin de la semaine, comptez combien de jours vous avez mangé cinq portions de fruits et de légumes? Les autres jours, combien de portions de fruits et de légumes avez-vous mangé? De quelles couleurs étaient-elles?

**4° UE SEMAINE QUATRE:
PETIT DEJEUNER SAIN ET
EXPERIMENTATION:
REALISATION DU POSTER
PETIT DEJEUNER**

OBJECTIF:

Connaissances relatives à la composition d'un petit déjeuner sain

Message clé:

Le petit déjeuner est l'un des repas les plus importants de la journée. Un bon petit déjeuner permet de bien commencer la journée

Matériel: Une assiette réalisée en papier blanc (à diviser en différentes portions correspondant aux différentes catégories de nourriture), gros feutres, posters, applications et site Eumove.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation en groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Arts, Langues étrangères (anglais, espagnol)
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le petit déjeuner sain:

- L'enseignant demande combien d'élèves prennent un petit déjeuner chaque matin pour évaluer rapidement combien n'en prennent pas.
- L'enseignant montre quelques exemples de petits déjeuners au moyen de diapositives ou de posters et les élèves utilisent la méthode du feu tricolore (rouge = pas bon, orange = moyennement bon et vert = bon) pour les évaluer à partir de leurs connaissances et expériences personnelles.
- L'enseignant explique ce que devrait comporter le petit déjeuner (eau ou thé, lait ou yaourt, fruits ou légumes, noix, pain/granola/riz/pâtes/céréales..., miel/jambon/œufs) et donne quelques bons exemples au moyen de diapositives ou de posters.
- L'exercice précédent est répété : l'enseignant montre encore quelques exemples de petits déjeuners et les élèves utilisent la méthode du feu tricolore pour les évaluer, à partir cette fois des explications données par l'enseignant.

Points d'apprentissage

- Apprendre que le petit déjeuner est aussi important que les autres repas et qu'il ne doit pas être sauté
- Apprendre ce qui doit composer le petit déjeuner (presque tous les nutriments mentionnés plus haut)

- Apprendre qu'il peut y avoir plusieurs options et combinaisons pour le petit déjeuner
- S'entraîner à composer différents types de petits déjeuners

Activités en classe

Premier jour (lundi)

- Créez votre poster du petit déjeuner en figurant les 5 jours d'école
- Accrochez-le poster au mur de la classe
- Chaque matin, les élèves dessinent sur une feuille A4 ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner et colle ce contenu sur le poster du jour correspondant
- Chaque matin, l'enseignant donne quelques exemples parmi les dessins des élèves et échangent avec eux, en utilisant la méthode du feu tricolore

Devoirs à la maison/santé + Défis

Pour une semaine:

- Partant de ce qui a été appris à l'école, essayez de composer votre petit déjeuner à partir des éléments suggérés

- Essayer chaque jour de changer les couleurs de votre petit déjeuner comme suggéré dans l'UE 3, et utilisez les conseils reçus en classe par d'autres camarades

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Avez-vous réussi à varier les ingrédients de votre petit déjeuner? Pensez-vous que votre petit déjeuner cette semaine a été plus sain que d'habitude? Quels problèmes avez-vous rencontré pour élaborer un petit déjeuner sain?

Références

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

**5° UE SEMAINE CINQ:
PETIT DEJEUNER SAIN ET
EXPERIMENTATION: QUELS
SONT LES DIFFERENTS
TYPES DE PETIT DEJEUNER?**

OBJECTIF:

Connaissances relatives à la composition saine du petit déjeuner selon les cultures et les traditions (UE reliée à l'UE4)

Message clé:

Des populations différentes peuvent avoir des habitudes différentes, y compris pour la nourriture. Nous pouvons apprendre les uns des autres en partageant nos connaissances sur la nourriture, et améliorer ainsi nos bonnes habitudes.

Matériel: Pposters, feuilles A4, crayons de couleurs, nourriture	Méthode: Discussion initiale, expérimentation	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette UE n'est pas liée à une discipline particulière
--	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le petit déjeuner sain

- L'enseignant demande combien d'élèves prennent un petit déjeuner chaque matin, et comment les petits déjeuners sont traditionnellement préparés dans leur famille.
- Les élèves expliquent comment le petit déjeuner est préparé dans leur famille pendant la semaine et le week-end.

Points d'apprentissage

- Apprendre que le petit déjeuner peut être différent selon les traditions et les cultures, la nourriture constituant une part importante de chaque culture.
- Apprendre qu'il peut y avoir de multiples options et combinaisons pour composer le petit déjeuner.
- S'entraîner à composer différents types de petits déjeuners sains en s'inspirant d'autres cultures.
- Échanger des idées et apprendre des traditions dans d'autres cultures.

Activités dans la classe

- Les élèves dessinent leur petit déjeuner familial. Ils peuvent faire plusieurs dessins s'il y a des différences notamment entre la semaine et le week-end.

Références

Petit-déjeuner sain : Fiche d'information sur les aliments <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Les posters des différents petits déjeuners sont accrochés sur les murs de la classe.
- L'enseignant prend quelques exemples parmi les dessins des élèves et échange avec eux, en utilisant la méthode du feu tricolore.
- Si les élèves le souhaitent, ils peuvent expliquer pourquoi il existe un déjeuner traditionnel dans leur famille.

Devoirs à la maison/santé + Défis

- Essayer des petits déjeuners différents, en vous inspirant des exemples de vos camarades et acheter quelques nouveaux ingrédients pour préparer de nouveaux petits déjeuners au sein de votre famille.
- Essayer de différencier et de changer les ingrédients utilisés habituellement.
- Si vous avez des doutes, demander conseils et recettes à vos camarades dont le petit déjeuner vous a inspiré.

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Avez-vous apprécié de changer vos habitudes pendant quelques temps ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

6° UE SEMAINE SIX : COMBIEN D'EAU DOIS-JE BOIRE?

OBJECTIF:

Connaissances relatives à la quantité d'eau devant être bu
chaque jour pour rester hydraté

Message clé:

Il est important de boire la quantité d'eau appropriée pendant la journée en fonction de l'âge et de l'activité physique. Préférer l'eau aux autres types de boissons

Matériel: Des bouteilles d'eau de dimensions différentes, des sodas, des boissons énergisantes etc.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Maths, Sciences
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les apports d'eau:

Pourquoi boire de l'eau est important ? Expliquer que le pourcentage moyen d'eau dans le corps est de 60 %. Expliquer où l'eau peut être trouvée dans les boissons et dans la nourriture.

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence par présenter les apports d'eau quotidiens recommandés.
- Conseils concernant les différents types de boissons et leur profil nutritionnel.
- Conseils pour boire davantage durant la journée.
- Information concernant l'eau du robinet et l'importance des bouteilles d'eau recyclables.
- Information concernant les apports d'eau en fonction de l'âge et de l'activité physique.

Références

Choose water for Healthy Hydration. Available at: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx>

Activités dans la classe

- Discussion à propos des différents types de boissons et de leur profil nutritionnel (i.e., Coca-Cola, thé, jus de fruits, boissons énergisantes...) dans le but de les classer des meilleures au plus mauvaises.

Devoirs à la maison/santé + Défis

- Demander aux élèves d'apporter leurs bouteilles d'eau à l'école et de les décorer de façon amusante.
- Tenir à jour un calendrier hebdomadaire permettant aux élèves de noter chaque jour la quantité d'eau ingérée, vérifier à la fin de la semaine si chacun a atteint ses objectifs.

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Ai-je été capable d'augmenter mon apport d'eau quotidien ? sinon pourquoi?

7° UE SEMAINE SEPT: ÉVITER LA CONSOMMATION DES BOISSONS ET DES ALIMENTS SUCRES

OBJECTIF:

Connaissances relatives à la quantité de sucre quotidienne dans les boissons et la nourriture, les types de sucre et les conséquences qu'ils ont sur la santé. Développer une prise de conscience critique et apprendre à connaître les alternatives aux boissons et aux aliments sucrés.

Message clé:

Choisir les boissons et les aliments contenant les plus faibles quantités de sucre

Matériel: Différents types de boissons et d'aliments sucrés, sucre en morceaux et en sachets, cuillère à sucre, table et carte des boissons et de l'alimentation.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: deux leçons	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences
---	--	----------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les boissons et aliments sucrés:

Consommation très limitée de nourriture riche en lipides, sucres, sel, et pauvre en micro-nutriments (e.g., chips, boissons sucrées, ...).

Quels sont les différents types de boissons sucrées consommés durant la journée (eau, thé, chocolat, Coca-Cola, boissons pétillantes, jus de fruits, etc...)

Points d'apprentissage

- L'objectif de cette action est de faire prendre conscience aux élèves des différents types de sucre existant, et des quantités de sucre présentes dans certaines boissons et aliments consommés régulièrement.
- Consommation recommandée : au maximum 25 g de sucre libres par jour (ou 5 % de l'énergie totale ingérée (Guideline : Sugars Intake for Adults and Children, 2015, OMS)

Activités dans la classe

- L'enseignant commence la leçon en expliquant quelle est la quantité de sucre contenu dans différentes boissons et aliments sucrés.
- Par exemple : combien de sucre y a-t-il dans le Coca-Cola ? Combien de sucre dans un biscuit ?
- Expliquer à quel point la consommation des boissons et des aliments contenant un fort taux de sucre peut affecter la santé.

- Évoquer l'importance d'une consommation saine des boissons et des aliments sucrés durant la journée.
- Quel type de boisson est la plus saine pour étancher la soif ?
- Une fois ces points complétés, l'enseignant peut expliquer les différents types de sucre existant : sucres libres et sucres intrinsèques. Il est aussi important que les élèves connaissent les apports de sucre libre quotidien recommandé (25g par jour).
- Poser sur la table principale de la salle les boissons apportées et catégoriser les sur la base du sucre contenu. L'enseignant pose devant chaque boisson la quantité de sucre contenu en morceaux/sachets/cuillerées.
- Discuter autour de la question, quelles boissons peuvent être consommées régulièrement et lesquelles seulement de temps en temps.

Devoirs à la maison/santé + Défis

- Pendant les courses au supermarché, choisissez des boissons qui contiennent la plus faible quantité de sucre. Par exemple, comparer différents types de jus de fruit.
- À la maison, préparer avec vos parents d'authentiques boissons saines plutôt que les jus de fruits que l'on trouve couramment dans les supermarchés (e.g., jus de fruits pressés maison, smoothies...).

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

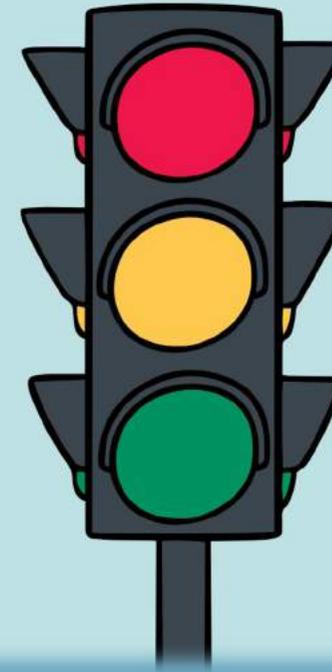
Ai-je été capable de consommer de façon saine les boissons sucrées?

Sinon pourquoi ?

Boisson (portion de 34cl)	Cuillères à café de sucre	Calories
Eau du robinet ou en bouteille	0 cuillère à café	0
Thé non sucré	0 cuillère à café	0
Boissons pour sportifs	2 cuillères à café	75
Limonade	6 ¼ cuillères à café	105
Thé sucré	8 ½ cuillères à café	120
Coca-Cola	10 ¼ cuillères à café	150
Punch aux fruits	11 ½ cuillères à café	195
Soda à l'orange	13 cuillères à café	210

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Pas plus. Pensez à nouveau à vos boissons. Passez au vert.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

Références

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Available on <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

8° UE SEMAINE HUIT: LA SAISONNALITE DES ALIMENTS

OBJECTIF:

Connaissance de la saisonnalité des différents aliments tout au long de l'année et élaboration d'une alimentation saine à partir de produits locaux

Message clé:

Consommez des aliments d'origine locale

Matériel: Dépliants d'épicerie, ciseaux, 4 affiches blanches	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes. (1 leçon) - 30 minutes (2,3 et 4 leçons)	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie, Sciences, Arts, Histoire
---	---	--------------------------------	--	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Première leçon : parler de l'importance de consommer des aliments d'origine locale, afin de:

- réduire la quantité de produits transformés et augmenter la consommation de produits frais,
- réduire l'impact de notre régime alimentaire sur l'empreinte carbone et l'utilisation de plastique (emballages) (voir également UE 9),
- consommer des aliments plus frais et plus nutritifs que ceux consommés hors saison.

Les aliments locaux sont aussi généralement plus savoureux, car ils sont récoltés plus près de leur maturité (surtout pour les légumes et les fruits).

Points d'apprentissage (x4)(printemps, été, automne, hiver)

- Quels sont les fruits et légumes de saison dans votre pays en ce moment (en raison des différentes situations géographiques, les enseignants doivent se référer à la référence 2 pour des suggestions sur les fruits/légumes de saison).

Références

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Assiettes, pyramides, planète. Évolution des directives nationales en matière de régimes alimentaires sains et durables: une évaluation de l'état des lieux (2016). Disponible à l'adresse suivante :: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

EUFIC. Explorer les fruits et légumes de saison en Europe. Disponible sur : <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Les fruits et légumes de saison sont-ils meilleurs pour l'environnement ? Disponible s: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environmen>

- Essayez de donner quelques exemples de recettes culturellement typiques de votre lieu de résidence qui utilisent des aliments de saison.

Activités en classe

- Construisez avec l'aide de l'enseignant un poster avec les aliments de saison, en utilisant des images découpées dans les prospectus d'épicerie et intégrez-les dans le poster avec des dessins si quelque chose manque. Accrochez le poster dans la classe pour rappeler ce qu'il faut manger pendant la saison.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Essayer de prendre au moins un repas par jour composé uniquement d'aliments de saison et d'origine locale, en utilisant les proportions des catégories d'aliments appropriées, comme indiqué dans l'UE 1.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Compare les aliments que tu as mangés pendant la semaine avec ceux qui figurent sur le poster que tu as fait avec ton professeur. Y a-t-il quelque chose que tu n'as pas mangé ou que tu n'as jamais essayé ?

9° LU WEEK NINE: FOOD SUSTAINABILITY

OBJECTIF:

Connaissance de la durabilité de l'alimentation

Message clé:

Préférer les aliments durables

Matériel: Divers types de prospectus d'épicerie	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie, Sciences
--	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation durable

Que signifie la durabilité ? Définition : "L'utilisation des ressources à des niveaux qui ne dépassent pas la capacité de la Terre à les remplacer". Une façon de réduire l'utilisation des ressources est de consommer des aliments plus riches en nutriments, de manger localement, et de façon saisonnière (voir UE 8).

Quel type d'emballage est durable ? Par exemple, le compostage est meilleur que le recyclage. Nous produisons toujours des déchets. Manger localement réduit la distance que les aliments doivent parcourir ainsi que les emballages nécessaires.

Points d'apprentissage

- Que signifie l'alimentation durable ?
- Les aliments que nous consommons ont une incidence non seulement sur notre santé, mais aussi sur celle de l'environnement.
- De nombreuses ressources sont nécessaires pour produire des aliments (eau, énergie pour le transport, production de CO₂, utilisation des terres, engrais, etc.).
- Selon vous, quel type d'aliments est le plus durable ? Différences entre les différentes classes d'aliments : heureusement, il est possible d'adopter un régime alimentaire à faible impact en suivant les proportions approximatives des pyramides alimentaires :

Références

EUFIC. Les fruits et légumes de saison sont-ils meilleurs pour l'environnement ? Disponible sur: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

Organisation mondiale de la santé. Une alimentation saine produite de manière durable. Disponible: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

consommez peu de viande (surtout la viande transformée), de fromage, de poisson, de produits laitiers tout en mangeant beaucoup de fruits, de légumes, de légumineuses et de légumes.

Activités en classe

- Durabilité mondiale : Discutez de quels types d'aliments sont durables ? (Viande, poisson, pain, fruits, légumes ?).
- La durabilité locale : Prenez les prospectus d'un supermarché et vérifiez d'où viennent les aliments. Essayez de vérifier sur une carte, combien de kilomètres (consommation de CO₂) ont parcouru ces aliments ? Leurs emballages sont-ils durables ?

Devoirs à la maison/santé+ Défis

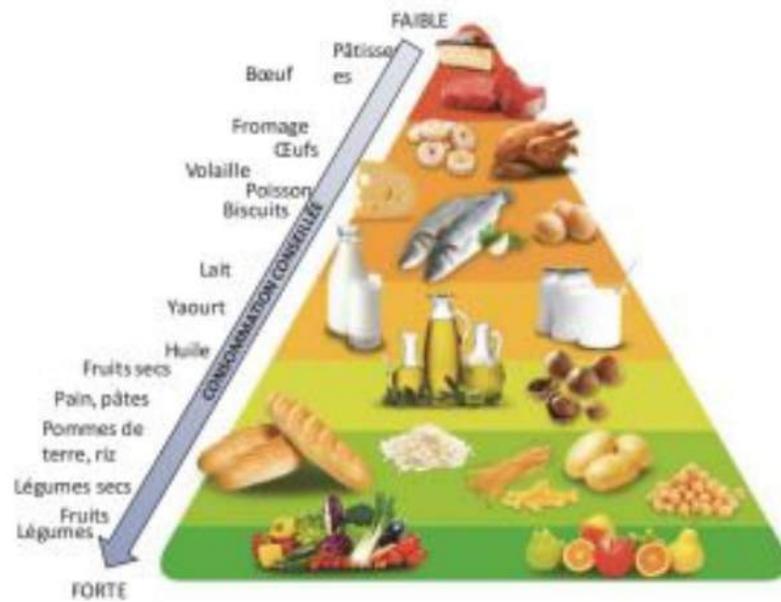
Pendant les courses au supermarché, regardez les étiquettes. D'où viennent les aliments ? Sont-ils loin de chez vous ? (Consommation de CO₂). Essayez de choisir des aliments qui sont produits localement et selon les saisons.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je pu choisir des aliments produits localement et de façon saisonnière ?

Si non, pourquoi ?

La pyramide environnementale



La pyramide alimentaire

Parlez de l'importance de réduire les déchets alimentaires.

Une alimentation saine est une alimentation durable : recommandations pour une alimentation saine.

Actuellement, peu de directives alimentaires prennent en compte les questions de durabilité. Cependant, il est de plus en plus évident qu'une situation gagnant-gagnant pour la santé humaine et l'environnement est possible et certains messages communs émergent pour promouvoir le bien-être humain et environnemental (15) :

- Mangez une grande variété d'aliments provenant de différents groupes alimentaires, en mettant l'accent sur les aliments d'origine végétale.
- Ne consommez que les calories nécessaires pour couvrir vos besoins énergétiques. La suralimentation est néfaste pour la santé humaine et planétaire.
- Choisissez des aliments frais, cultivés localement et préparés à la maison. Évitez les aliments hautement transformés, en particulier ceux qui sont riches en graisses, en sucre ou en sel et/ou pauvres en vitamines, minéraux et fibres. Il est important de vérifier les étiquettes des aliments.
- Mangez au moins deux à trois portions de fruits par jour, de préférence des fruits frais, de saison et produits localement. L'OMS recommande une consommation combinée de plus de cinq portions (400 grammes) de fruits et légumes par jour (10).
- Mangez au moins deux à trois portions de légumes par jour. Choisissez des légumes cultivés en plein champ plutôt qu'en serre ou des légumes conservés selon des méthodes durables (comme la fermentation) et qui ne nécessitent pas de transport rapide et énergivore. Réduisez le gaspillage alimentaire en mangeant aussi les légumes et les fruits "moches" - les imperfections esthétiques ne signifient pas que les produits sont moins nutritifs.
- Les pommes de terre, les patates douces, le manioc et les autres racines amyloïdes ne comptent pas comme des portions de légumes, mais sont présentes dans une alimentation saine, de préférence sous des formes peu transformées.
- Les céréales doivent être consommées principalement sous forme de grains entiers - comme le maïs, l'avoine, le blé ou le riz brun non transformés - plutôt que sous forme raffinée (par exemple, riz blanc, pain ou pâtes).
- Consommez des quantités modérées de lait et de produits laitiers (ou de substituts de lait) et choisissez des versions pauvres en graisses, en sel et en sucre.
- Limitez la consommation de viande rouge et de produits carnés transformés (10)- certains organismes nationaux internationaux suggèrent de limiter la consommation à environ 500 grammes de viande cuite par semaine, avec de très faibles quantités, voire aucune, de produits carnés transformés (21,22,23,24).
- Mangez du poisson et des fruits de mer environ deux fois par semaine, de préférence provenant de sources durables certifiées/reconnues.
- Consommez régulièrement des légumes secs. Les haricots secs, les pois et les lentilles sont d'excellentes sources de protéines, de fibres et d'autres nutriments et sont naturellement pauvres en graisses. Les légumineuses constituent une bonne alternative à la viande et peuvent jouer un rôle clé dans les régimes alimentaires sains et durables à l'avenir.
- Incluez des quantités modestes de graisses et d'huiles, principalement d'origine végétale, et contenant de préférence des graisses insaturées. Évitez les graisses trans produites industriellement (par exemple, les huiles partiellement hydrogénées) que l'on trouve dans les aliments transformés, les fast-foods, les snacks et les aliments frits. Utilisez des méthodes de cuisson plus saines, utilisez des huiles végétales, faites bouillir, cuire à la vapeur ou au four au lieu de frire.
- Buvez de l'eau du robinet (ou d'autres sources améliorées comme les forages et les puits protégés) de préférence à d'autres boissons, en particulier les boissons sucrées. La consommation de jus de fruits doit également être limitée car ceux-ci contribuent à la présence de sucres libres - par exemple, un verre de 150 ml de jus d'orange non sucré contient environ 15 g de sucres libres (3).
- Préparer les aliments en utilisant des pratiques hygiéniques - se laver les mains avant de manipuler les aliments et après être allé aux toilettes, désinfecter les surfaces et les protéger des insectes, des parasites et des animaux, séparer les aliments crus et cuits, cuire les aliments à fond et les conserver à des températures sûres, et utiliser de l'eau potable pour laver les aliments consommés crus (25).

10° UE SEMAINE DIX: ÉTIQUETTES DE MES EN- CAS, LEQUEL EST LE MEILLEUR POUR MA SANTÉ?

Objectif:

- Comment lire les informations sur les étiquettes nutritionnelles ?
- Sachez si les aliments sont plus ou moins sains en fonction de leurs ingrédients indiqués sur l'étiquette.

Message clé:

L'éducation qui aide à la compréhension et à l'utilisation des étiquettes nutritionnelles a le potentiel d'améliorer l'impact de ces informations sur la santé alimentaire. L'éducation contribue à une sélection correcte des produits. Les élèves seront plus conscients de leurs choix alimentaires quotidiens sur la base des étiquettes nutritionnelles, en fonction de la composition en macronutriments, de la teneur en sel et de la quantité de chaque ingrédient qui détermine la qualité du produit.

Matériel: En-cas préemballés (crackers, barres, chips, biscuits, etc.) et canettes de boissons gazeuses.	Méthode: Discussions initiale et finale, activités en classe, devoirs à la maison/santé, défis.	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Anglais
--	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Première discussion sur les étiquettes nutritionnelles

L'enseignant demande aux enfants : avez-vous l'habitude de lire les étiquettes nutritionnelles ? Savez-vous comment lire les étiquettes nutritionnelles ? Savez-vous pourquoi il est important de lire les étiquettes nutritionnelles ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant explique pourquoi il est important de lire les étiquettes nutritionnelles des aliments et des boissons.
- L'enseignant explique comment lire les étiquettes nutritionnelles.
- Le professeur explique les concepts fondamentaux d'une alimentation équilibrée et énumère les ingrédients les plus nocifs auxquels il faut faire attention.

Activités en classe

- Divisez la classe en groupes, donnez à chaque groupe le même ensemble des en-cas ou de boîtes de conserve préemballés similaires, demandez aux enfants de lire les étiquettes nutritionnelles et de décider quel est le choix le plus sain.
- L'enseignant choisit des aliments (biscuits, crackers, céréales, yaourts) ou des boissons (jus de fruits, coca, thé) et les distribue à chaque groupe. Le groupe, sans regarder les étiquettes, essaie de parvenir à un consensus sur les produits qui, selon lui, ont la plus

forte teneur en : sel, sucre, graisse, glucides, protéines, minéraux/nutriments, calcium.

- Réfléchis avec tes camarades de classe à un goûter sain et équilibré à proposer pour les pauses scolaires, en fonction des indications reçues en classe.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Va au supermarché avec tes parents, choisis un aliment parmi tes préférés (par exemple, un yaourt, des biscuits, etc.), sélectionne deux ou plusieurs articles similaires, lis les étiquettes nutritionnelles, vérifie la teneur en sucre, en graisse et en sel et décide du choix le plus sain.
- Choisis un aliment que tu manges habituellement à la maison pour le petit-déjeuner ou le goûter et analyse son étiquette nutritionnelle sur la base de ce que tu as appris en classe. Est-ce un aliment sain ou non ?
- Essaie de lire autant que possible la teneur en sel des en-cas et la teneur en sucre du chocolat.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai lu les étiquettes des aliments préemballés/je ne l'ai pas fait. Si non, pourquoi ?

Comment lire l'étiquette nutritionnelle, étape par étape :

1. Commencez par vérifier comment les informations sont présentées. Les ingrédients sont énumérés dans un ordre précis : du plus présent au moins présent en quantité. Une autre chose importante est de vérifier si les informations données sont basées sur des poids standards de 100 grammes ou sur une portion individuelle ou autre.
2. Vérifiez le poids des portions/rations et comparez-le à ce que vous mangez réellement.
3. Vérifiez les calories que vous apportera la portion d'aliment que vous vous apprêtez à manger, pour les comparer aux calories totales qui, en moyenne, ne doivent pas être dépassées.
4. Surveillez la quantité de nutriments que vous devez limiter. Certaines étiquettes mettent en évidence le pourcentage des besoins quotidiens en nutriments fourni par chaque portion.
5. Assurez-vous que votre alimentation vous apporte une quantité suffisante de nutriments essentiels tels que les vitamines, le calcium, le fer et les fibres.

Références

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). *Effet des interventions éducatives sur la compréhension et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles : Une revue systématique*. *Nutriments*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). *La situation des enfants dans le monde 2019 : enfants, alimentation et nutrition : Bien grandir dans un monde en mutation*. <https://www.unicef.org/fr/rapports/situation-enfants-dans-le-monde-2019>

Organisation mondiale de la santé. (2020). *Action nutritionnelle à l'école : examen des données probantes liées à l'initiative des écoles favorables à la nutrition* (Genève, Sw). Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516969>

11° UE SEMAINE ONZE : MANGER DES EN-CAS SAINS

Objectif:

Connaissance de la composante nutritionnelle des en-cas et de leur consommation appropriée.

Message clé:

Un bon goûter sain peut être savoureux, amusant et respectueux de l'environnement.

Matériel: Différents types d'en-cas	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière
---	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la consommation des en-cas

- Quels sont les différents types de collations que l'on mange pendant la journée (fruits, sandwichs, chocolats, chips, yaourts) ?
- Quels sont les en-cas préférés des élèves ?
- Qu'est-ce que les élèves considèrent comme une collation saine ?

Points d'apprentissage

- Quels sont les différents types d'en-cas sains que l'on peut manger pendant la journée (fruits, sandwichs, chocolats, chips, yaourts) ?
- Quels sont les en-cas avec plus et moins de composants nutritionnels ?
- Quel est le poids moyen d'une portion de nourriture pour une collation (taille de la main) ?
- Selon l'OMS, la consommation de sucres peut être réduite en limitant la consommation d'aliments et de boissons contenant des quantités élevées de sucres, tels que les en-cas sucrés, les bonbons et les boissons sucrées (c'est-à-dire, tous les types de boissons contenant des sucres libres - notamment les boissons gazeuses ou non gazeuses, les jus et boissons de fruits ou de légumes, les concentrés liquides et en poudre, l'eau aromatisée, les boissons énergétiques et sportives, le thé prêt à boire, le café prêt à boire et les boissons lactées aromatisées) ; et en consommant des fruits frais et des légumes crus comme en-cas au lieu d'en-cas sucrés.

- Selon l'OMS, il est possible de réduire l'apport en graisses, en particulier en graisses saturées et en graisses trans produites industriellement, en limitant la consommation des en-cas préemballés (par exemple, beignets, gâteaux, tartes, biscuits et gaufrettes).
- Selon l'OMS, l'apport en sel peut être réduit en limitant la consommation d'en-cas salés.

Activités en classe

- Les élèves déposent sur la table principale de la salle les en-cas apportés de la maison pour la journée et essaient de les classer en fonction de leurs composants nutritionnels (voir aussi UE1 sur la nutrition La pyramide alimentaire).
- Discutez des en-cas qu'il vaut mieux manger souvent et de ceux qu'il vaut mieux ne manger qu'une fois de temps en temps.
- Les élèves essaient de dresser un tableau sur la quantité de sucre et de graisse contenue dans l'en-cas analysé.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Préparez et consommez chaque jour des collations contenant de meilleurs composants nutritionnels, en suivant les indications nutritionnelles apprises.

- Tenez un "journal à dessin" de vos en-cas : essayez de dessiner l'en-cas et notez la quantité de sucre et de graisse qu'il contient.

Discussion finale après les devoirs et les défis

- Est-ce que j'ai pu manger des en-cas sains pendant la journée ou non ? Si non, pourquoi ?
- Rapportez les résultats du défi. Avez-vous réussi à manger des en-cas sains ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées ? Essayez de

Références

Organisation mondiale de la santé. Régime alimentaire sain: (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

comparer les quantités de sucre et de graisse contenues dans le premier en-cas que vous avez analysé en classe (avant de faire le devoir sain) avec celles des en-cas que vous mangez cette semaine: quelles sont les différences ?

Conseils: pour faciliter la comparaison des en-cas, créez un tableau en inscrivant " graisses " et " sucres " en colonnes et collez sur le côté des lignes l'étiquette des en-cas. S'il n'y a pas d'étiquette, dessinez ce que vous mangez.

12° UE SEMAINE DOUZE: MANGER SAIN POUR BIEN DORMIR

Objectif:

Comprendre la relation entre une bonne qualité de sommeil et une alimentation saine.

Message clé:

Un dîner approprié peut améliorer la qualité de votre sommeil et vous aider à vous endormir.

Matériel: Poster	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur une alimentation saine et l'hygiène du sommeil, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
----------------------------	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la nutrition

- Discussion entre les élèves sur leur dîner habituel.
- Discussion entre élèves sur les habitudes alimentaires liées à un bon repos. Concentrez-vous sur le lien entre les habitudes nutritionnelles et la qualité du sommeil. Un régime alimentaire sain peut améliorer la qualité de votre sommeil ; d'un autre côté, les personnes qui ne dorment pas suffisamment sont plus susceptibles d'augmenter leur consommation de nourriture. En fait, le manque de sommeil semble provoquer une tendance à choisir des aliments riches en calories et présentant moins d'avantages nutritionnels, ce qui entraîne un risque accru de prise de poids.

Points d'apprentissage

- Préférez un dîner nutritif mais léger à des repas copieux, et dînez au moins 3 heures avant de vous coucher. Mangez une collation légère et saine si vous avez faim le soir.
- Évitez, en particulier avant le coucher, les sucres (tant dans les aliments que dans les boissons) et les substances comme la théine, le ginseng, la caféine (par exemple le coca) ou le chocolat (qui contient des substances stimulantes).
- Ces aliments ont un effet excitant qui peut vous empêcher de dormir car ils diminuent la production de sérotonine et de mélatonine, qui garantissent le bon rythme veille-sommeil. La tyramine, contenue dans les fromages vieillissants, est également connue pour avoir un effet excitant. En général, avant de se coucher, il faut éviter de consommer des aliments très gras, salés, épicés ou contenant une

grande quantité de protéines : ces aliments sont très longs à digérer et stimulent la production d'acide gastrique.

- Réduisez votre consommation de liquides plusieurs heures avant de dormir. Les tisanes peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir, mais il est préférable de les boire loin de l'heure du coucher, sinon vous risquez de devoir vous réveiller pour aller aux toilettes.
- Essayez de ne pas sauter le dîner : la faim liée à l'hypoglycémie pourrait rendre difficile l'endormissement.

Activités en classe

- Découvrez quels aliments favorisent une bonne qualité de sommeil.
- Créez un poster avec les aliments idéaux pour un dîner équilibré : une portion de céréales complètes, une portion non excessive de protéines et de petites graisses (comme les légumineuses et le poisson), une portion de légumes de saison, une portion de fruits frais ou secs. Un dîner équilibré favorisant le sommeil doit comprendre :
 - Une portion de céréales complètes telles que le riz, l'avoine, l'orge et le blé complet (pâtes de blé complet et pain complet).
 - Des aliments protéinés avec de faibles quantités de graisses comme, par exemple, les légumineuses et le poisson (pas de quantités excessives).
 - Une portion de légumes de saison, notamment le potiron, les asperges, le chou, la laitue, les épinards, les artichauts (aliments

riches en minéraux comme le potassium, le magnésium, le calcium et le sélénium).

- Une portion de fruits frais (pommes, kiwis, cerises, abricots et pêches) ou une portion de fruits secs (3 noix ou 8 noix ou 8 amandes).
- Comme condiments : huile d'olive extra vierge, arômes tels que basilic, marjolaine, origan et graines (utiles notamment les graines de sésame, riches en tryptophane, et les graines de citrouille, riches en magnésium).

Références

Académie américaine de médecine du sommeil - Éducation sur le sommeil. Disponible sur : <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., et Knutson, K. L. (2014). Symptômes du sommeil associés à la consommation de nutriments alimentaires spécifiques. *Journal of sleep research*, 23(1), 22-34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). L'impact de la privation de sommeil sur le désir de nourriture dans le cerveau humain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- En suivant les conseils de ton professeur et le poster que tu as créé à l'école, décide de ce que tu vas cuisiner pour le dîner.
- Préparez un dîner sain avec votre famille.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je été capable de suivre les conseils de l'enseignant concernant le dîner idéal ? Si non, pourquoi

3

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE
POUR L'ÉCOLE PRIMAIRE

1° UE SEMAINE UN : QU'EST-CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

OBJECTIF:

Connaître les recommandations de l'OMS en matière d'AP chez les enfants et les adolescents.



Message clé:

L'OMS recommande aux enfants et aux adolescents de pratiquer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse.

<p>Matériel: Une « Journal Happy feet » (pieds heureux). Journal quotidien pour les enfants et les parents. Recueillir chaque expérience, chaque sentiment, décrire l'activité. Utilisation d'une smartwatch pour suivre le nombre de pas et l'activité physique.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, contenu des directives de l'OMS, activités de groupe, devoirs à la maison/santé.</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Histoire.</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler de ce qu'est l'activité physique ? Combien de temps tout le monde consacre-t-il à l'activité physique pendant la journée ? (Levez la main), combien de minutes d'AP par jour ? Dessinez un graphique sur les réponses des élèves.

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les niveaux d'AP recommandés pour chaque groupe d'âge (enfants, adolescents, adultes).
- Expliquez que chaque geste compte pour la santé.
- 60 minutes par jour d'AP sont recommandées pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans.
- Notion d'AP non structurée (par exemple, trajet actif vers l'école, marche, jeu actif avec des amis).
- Parler du moment, de la fréquence et de la durée de l'AP.

Références

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains*, 2e édition. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Activités en classe

- Choisissons une activité physique et partageons-la avec la classe.
- Créer/comprendre comment remplir le journal des « pieds heureux » jour après jour pendant deux semaines.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Faire 15 minutes de marche quotidienne en dehors de l'école (exemples : aller au supermarché à pied, descendre du bus plus tôt et faire les derniers arrêts à pied, ne pas utiliser l'ascenseur, ...).
- Essayer de faire autant d'AP que possible pendant les activités périscolaires. Après deux semaines, l'enseignant désigne les enfants les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu augmenter le niveau de l'AP/ Je n'ai pas pu. Si non, pourquoi?

2° UE SEMAINE DEUX : PARLONS DE L'INTENSITE

Goal:

Connaissance du mécanisme de battement du cœur pendant différentes intensités d'AP.



Message clé:

L'OMS recommande aux enfants et aux adolescents de pratiquer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse.

<p>Matériel: Agenda; smartwatch; bocal; ballons; pailles pour boire.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths.</p>
---	--	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'intensité

Parler de ce qu'est l'intensité. Combien d'intensités connaissez-vous ? (Levez la main).

Points d'apprentissage

- Expliquer le battement du cœur à l'aide d'un bocal
- Expliquez l'intensité à l'aide du talking test.

Activités en classe

- All Tous les enfants apportent à l'école un bocal, des ballons d'eau, des pailles pour boire. Une pompe cardiaque est construite et son fonctionnement est expliqué.
- La pompe cardiaque est activée pendant l'AP de manière différente selon l'intensité, mais quelle est l'intensité de l'AP ?

Références

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128..>

- Expérimentation : marche légère (chant) ; course modérée (parole) ; saut vigoureux (respiration).

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Rédiger un rapport/dessin indiquant le jour, l'heure, le type d'activité pratiquée, sa durée et son intensité.
- Essayez de faire autant d'AP que possible pendant les activités périscolaires. Après une semaine, l'enseignant désigne les enfants les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu rompre mon temps de sédentarité/je n'ai pas pu. Si non, pourquoi ?

3° UE SEMAINE

TROIS: QU'EST-CE QUE LE COMPORTEMENT SEDENTAIRE ?

Objectif:

Connaissance des recommandations de l'OMS concernant l'AP chez les enfants et la limitation du temps de sédentarité

Il est recommandé ce qui suit :

- > Les enfants et les adolescents devraient limiter leur temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

Recommandation forte, preuves de certitude faible

Message clé:



<p>Matériel: Pauses actives: Faites l'expérience de pauses actives qui peuvent littéralement briser la leçon/tout type de temps sédentaire. Recueillez chaque expérience, sentiment, description de l'activité</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, contenu des directives de l'OMS, activités de groupe, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: deux leçons</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences</p>
---	---	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la sédentarité

Parler de ce qu'est le comportement sédentaire. Combien de temps chacun passe-t-il habituellement à adopter un comportement sédentaire au cours de la journée ? (Levez la main) Que faites-vous habituellement pendant votre temps sédentaire (télévision, jeux) ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer que chaque mouvement compte pour la santé !
- Expliquer le risque lié au comportement sédentaire.
- Parler de l'équilibre entre le temps de sédentarité et le temps d'activité (moment, fréquence et durée de l'AP pour rompre le temps de sédentarité).

Activités en classe

- Comprendre comment faire une pause active (essayer de s'asseoir et de sauter).
- Inventons une pause active, et partageons-la avec la classe.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Chaque fois que vous passez 1h dans un comportement sédentaire (assis devant votre ordinateur), essayez de faire une pause active (exemples : s'asseoir et sauter pendant 30 secondes).
- Notez le nombre et le type de pauses actives choisies.

Références

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Directives 2020 de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans : résumé des données probantes. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Directives canadiennes sur le mouvement de 24 heures pour les enfants et les jeunes : Une intégration de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

4° UE SEMAINE QUATRE : QU'EST-CE QUE LE COMPORTEMENT SEDENTAIRE ?

Objectif:

Connaissance des recommandations à l'intention des enfants concernant la limitation du temps de sédentarité, et en particulier du temps passé devant un écran récréatif

Message clé:

Pas plus de 2h par jour de temps d'écran récréatif



ASSISE

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Pas plus de deux heures par jour de temps libre consacré à l'utilisation d'appareils électroniques.

Matériel: Une applications et site Eumove.	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives, devoirs à la maison/santé et défis à relever	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences
--	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler du temps passé à utiliser des appareils électroniques, un ordinateur ou à regarder la télévision. Combien de temps chacun passe-t-il habituellement assis à utiliser des appareils électroniques, un ordinateur ou à regarder la télévision (levez la main). Dessinez un graphique pour indiquer les réponses.

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer que chaque mouvement compte pour la santé !
- Expliquer les risques liés au temps passé devant un écran et aux comportements sédentaires.

Activités en classe

- Recueillir des suggestions pour réduire le temps passé à regarder la télévision ou à utiliser des jeux vidéo.

Références

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Directives 2020 de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans : résumé des données probantes. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : Une intégration de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. et Dunstan, D. (2010). Trop assis : La science de la santé de la population du comportement sédentaire. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

- Coupez les longues périodes d'assise aussi souvent que possible.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Indiquer dans le journal le nombre d'heures passées à utiliser des appareils électroniques au cours d'une semaine.
- Concours scolaire : moins d'heures d'utilisation d'appareils électroniques, plus de points santé pour les propositions alternatives de réduction. Calculons la classe la plus saine.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu réduire mon temps de sédentarité/je n'ai pas pu. Si non, pourquoi ?

Collecte de suggestions d'alternatives aux jeux électroniques en position assise - création d'une collection de jeux (entretiens avec les grands-parents, les parents : à quoi jouaient-ils, où et avec qui ?)

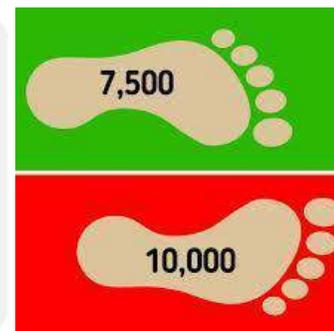
5° UE SEMAINE CINQ: PARLONS DES DEPLACEMENTS ACTIFS

OBJECTIF:

- Connaissance de l'utilisation des déplacements actifs, autour de la ville, en tant que mode de vie sain (marche, course, vélo).
- Se déplacer à pied (marche et course) à différentes intensités et dans des conditions de sécurité (voie de circulation, respect des règles de circulation).
- Se déplacer à vélo en toute sécurité (port du casque, sur la piste cyclable, respect du code de la route).

Message clé:

Le transport actif est facile et durable, c'est l'un des moyens d'atteindre les recommandations de l'OMS en matière d'AP pour les enfants et les adolescents, à savoir effectuer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse ou 7000 à 10000 pas quotidiens



<p>Matériel: Journal happy feet (pieds heureux), échelle de Borg</p>	<p>Méthode: Conférences participatives sur le thème des déplacements actifs ; leçons appliquées en salle de sport ; enregistrement des données personnelles dans le journal</p>	<p>Fréquence: deux leçons</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Sciences : système cardiovasculaire ; Éducation Physique : marche/course/cyclisme, posture correcte, différentes applications et intensité ; Géographie : étude des plans de ville.</p>
---	--	--	-------------------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Première discussion sur le transport actif en tant qu'activité physique

Discussion sur les déplacements actifs à différentes intensités et leur contribution à la santé cardiovasculaire. Réflexion sur la durabilité de la marche, de la course à pied et du cyclisme dans tous les environnements, espaces, temps et conditions.

Points d'apprentissage

Que signifie le concept de transport actif ?

- L'enseignant commence à expliquer pourquoi il est important pour les enfants d'être actifs.
- Combien de pas les enfants doivent-ils faire par jour s'ils marchent ou courent ?
- Combien de kilomètres à parcourir en une journée avec le vélo ?

Activités en classe

- Marche/course/cyclisme à différentes vitesses dans des activités ludiques (chemins, transport d'objets, jeux à deux avec un partenaire les yeux fermés) - mesure de la fréquence cardiaque après une marche/course/séance de cyclisme, à basse, moyenne et haute intensité – évaluation avec l'échelle de Borg.

Références

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

- Étude de cartes routières et calculs de distances à petite échelle - recherche de son domicile et positionnement sur la carte - hypothèse de quelques itinéraires de domicile à et retour.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- En semaine ou le week-end, calcule avec papa et maman trois itinéraires sur le plan de la ville. Réalise ces trois parcours en marchant, en courant ou en faisant du vélo : 1) trajet effectué à un rythme tranquille (par exemple, aller au supermarché), 2) trajet effectué à une vitesse moyenne-élevée (par exemple, aller au parc le plus proche), 3) trajet effectué à une vitesse élevée (marcher/courir/se déplacer à vélo avec les parents).
- Noter dans le journal personnel : a) les trois parcours effectués en indiquant les trajets, aller et retour, vers et depuis la maison ; b) noter la fréquence cardiaque au départ, à la fin de l'aller, à la fin du retour ; c) noter l'auto-évaluation avec l'échelle de Borg ; d) noter les sentiments éprouvés dans les trois parcours.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Faites le tour des défis à relever à la maison, est-ce faisable ?

Appréciez-vous les devoirs à domicile?

J'ai pu augmenter le nombre de pas en une journée ? Si non, pourquoi ?

A PIÈCES JOINTES: EXEMPLE D'UNE PAGE DE JOURNAL INTIME

NOM PRÉNOM	FILLE	GARÇON	ÂGE	CLASSE										
QUESTIONS BEFORE THE ACTIVITIES														
Savez-vous à quel point les déplacements actifs sont importants ?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Pouvez-vous contrôler la marche, la course à pied et le cyclisme mieux ou moins bien que d'autres compétences?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
La marche, la course à pied et le cyclisme peuvent-ils affecter votre cœur ?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ACTIVITIES														
Jour et lieu	1 faible intensité	2 intensité moyenne	3 haute intensité	Correspondance échelle de Borg										
	1 Itinéraire	2 Itinéraire	2 Itinéraire											
	BPM au départ	BPM au départ	BPM au départ	1:					; 2:			; 3:		
	BPM fin de l'aller	BPM fin de l'aller	BPM fin de l'aller	1:					; 2:			; 3:		
	BPM retour	BPM retour	BPM retour	1:					; 2:			; 3:		
	Vitesse	Vitesse	Vitesse											
Avec le parent	Vel.1	Vel.1	Vel.1											
Avec le parent	Moyenne bpm	Moyenne bpm	Moyenne bpm	1:					; 2:			; 3:		
QUESTIONS APRÈS LES ACTIVITÉS (1=faible, 10=élevé)														
Comprenez-vous l'importance des déplacements actifs ?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Vous sentez-vous plus en contrôle lorsque vous marchez, courez ou faites du vélo ?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
À quelle vitesse maximale pouvez-vous marcher/courir et avec combien de battements de cœur par minute ?			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Avec le parent	Impressions et sensations personnelles sur les trois itinéraires Description:													
COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS, PAR RAPPORT AUX DEPLACEMENTS ACTIFS, APRÈS CETTE EXPÉRIENCE ?														
														

6° LU WEEK SIX: LET'S TRY TO HOPPING

Message clé:

Le saut est une activité facile et durable, une activité qui peut être pratiquée n'importe où, même à la maison dans un petit espace, et qui peut aussi être pratiquée en dansant.

OBJECTIF:

- Objectif: conscience de soi ; connaissance du rythme binaire et ternaire .
- Compétences : sautiller avec au moins un tempo binaire et un tempo ternaire - contrôle respiratoire et récupération.
- Compétence : conscience du contrôle rythmique du saut en fonction de la vitesse, du nombre de répétitions ou du temps d'application.



<p>Matériel: Journal happy feet (pieds heureux), échelle de Borg.</p>	<p>Méthode: Conférences participatives sur le thème du sautillerment ; leçons appliquées en salle de sport ; défis à domicile et enregistrements des données personnelles dans le journal</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences: temps et rythme dans la nature et chez l'homme; Musique: rythme binaire et ternaire, temps forts et temps faibles. Cadences rythmiques. Arts: utilisation du saut dans les danses tribales et modernes, danses folkloriques et traditionnelles basées sur le saut (par exemple, la tarentelle ou la pizzica).</p>
--	--	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la marche comme activité physique

Discussion sur le sautillerment avec différents modes et différents rythmes, le plaisir de l'expression libre en danse, le plaisir de bouger en s'amusant, de rester en forme sans fatigue mentale.

Points d'apprentissage

- Apprendre à sauter.
- Le saut est l'un des mouvements inclus dans la danse avec d'autres types de mouvements tels que le rebond, le pas de côté, le squat, le piétinement, le balancement des bras, les tournolements et les tours.
- Dans différents groupes culturels et ethniques, le sautillerment est utilisé à l'intérieur de la danse pour divertir, réfléchir sur la spiritualité, raconter des histoires et pour le plaisir.

Activités en classe

- Activités basées sur le saut et sur les différents types de rythme utilisables - contrôle du saut (vitesse, nombre de répétitions, durée) - application du saut à des situations variées (sur place, sur des parcours spéciaux, sur des jeux de relais, etc.) - application du saut sur un support sonore (bases musicales) - détection de la fréquence

Références

Activité physique disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Directives d'activité physique. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

cardiaque et du temps de récupération (voir UE 5) ; contrôle de la respiration et relaxation entre les séries de sauts.

- Densité - intensité - quantité des activités rythmiques et calculs élémentaires qui s'y rapportent.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

1. Pendant la semaine, pratiquez, même à la maison, les « jumping jacks » avec papa ou maman pendant au moins 15 minutes par jour.
2. Effectuez des sauts d'intensité moyenne en variant la vitesse, le nombre de sauts ou la durée.
3. Notez dans l'agenda personnel : combien de temps pouvez-vous sauter ?
4. Avec les parents : notez dans le journal les différences entre les trois modes de saut, en se référant aux fréquences cardiaques détectées (aspect déjà abordé dans les UE sur la marche et la course).

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu faire du sautillerment tous les jours pendant mes devoirs à la maison/santé ? Si non, pourquoi ?

PIÈCES JOINTES: EXEMPLE D'UNE PAGE DE JOURNAL INTIME

NOM PRÉNOM	GARÇON / FILLE	ÂGE	CLASSE	
QUESTIONS AVANT LES ACTIVITÉS				
À votre avis, le saut à la corde est-il fatigant ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
Vous sentez-vous capable de contrôler différents rythmes de sautaillement ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
Combien de temps pensez-vous pouvoir sauter sans vous arrêter ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
DÉFIS MAISON				
Jour de la semaine	1 sauts lents	2 sauts moyens	3 sauts rapides	Correspondance échelle de Borg
Mon	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Tue	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Wed	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Thu	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Fri	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Sat	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Sun	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
QUESTION AFTER THE ACTIVITIES				
Quelle conscience avez-vous acquise dans le contrôle du tempo et du rythme appliqués aux sauts ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Vous sentez-vous mieux dans votre contrôle moteur ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Combien de temps êtes-vous capable de sauter sans vous arrêter (à faible intensité) ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Combien de temps êtes-vous capable de sautiller à pleine vitesse (à forte intensité) ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
IMPRESSIONS AND FEELINGS ABOUT THE EXPERIENCE CARRIED OUT THREE WAYS OF HOPPING				
Describe (also with your parents):				

7° UE SEMAINE SEPT: COMMENT PUIS-JE UTILISER MON CORPS EN MOUVEMENT?

Objectif:

Mesurer les espaces avec son corps en mouvement, expérimenter et connaître la relation entre le mouvement et l'apprentissage

Message clé:

Coordination et conscience du corps

Matériel: Feuilles, stylos ou crayons, roue de distance métrique, feuille Excel pour rapporter les données sur les mesures prises.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé, enseignement transversal	Fréquence: Deux leçons	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Mathématiques: le mouvement et l'apprentissage peuvent être liés aux nombres (compter pendant le mouvement), à l'espace et au temps; Éducation Physique: stimuler le contrôle du corps, l'équilibre, la coordination, l'agilité; Géographie: trouver un moyen commun de mesurer les distances.
--	--	----------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Points d'apprentissage

- Longueurs et mesures ; unité de mesure ; système métrique ; circonférence et cercle ; calcul du temps et de la distance.
- Comment puis-je me déplacer dans l'espace avec des mouvements différents ? (en relation avec les UE 7-8-9)

Activités en classe

- Choisissez l'espace à mesurer : couloir, hall, salle de sport, cour. Chaque enfant mesure la distance en comptant le nombre de pas et en utilisant différents styles de marche (pas normal, pas long ou course).
- Discussion, comment établir une mesure commune (système métrique) pour les défis à la maison ; comment fonctionne la roue métrique ?
- Les tests de mesure permettent de construire une ou plusieurs roues métriques.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Marchez 15 minutes par jour pendant une semaine, en enregistrant la distance du chemin x le nombre de membres de la famille participante. Partage des données recueillies. Désignation du gagnant individuel et collectif (plus les membres de la famille marchent, plus la distance parcourue est élevée). (En lien avec UE-5).
- Définir un chemin de même longueur, faire le chemin avec des étapes différentes comme dans les activités en classe. Calculez les temps de parcours. Vous devez atteindre au moins 10.000 pas en une journée. (En lien avec UE 6-7)

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité?

Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Quelles parties du corps ai-je utilisées?

Mon rythme cardiaque a-t-il augmenté?

Références

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Disponible à l'adresse <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

8° UE SEMAINE HUIT: SPORT

Objectif:

Connaissance du sport pour les enfants



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

Message clé:

Facteur social et culturel lié au SPORT

<p>Matériel: Journal « happy feet » (pieds heureux). Journal quotidien pour les enfants et les parents. Recueillez chaque expérience sportive, chaque sentiment.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, expérimentation en activités de groupe, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Histoire : identifier comment le sport est influencé par la culture et l'environnement, rechercher et enregistrer trois faits sur la façon dont un sport s'est développé dans un autre pays.</p>
---	---	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la pratique sportive

Parler de ce qu'est le sport ? Combien de temps chacun consacre-t-il à la pratique d'un sport pendant la semaine ? (levez la main) Quel type de sport ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les différences entre les sports organisés (sports d'équipe structurés, sports individuels, etc.).
- Le sport peut influencer le bien-être, tant positivement que négativement.
- La promotion efficace du sport permet à tous les enfants d'avoir la possibilité de participer au niveau le plus élevé correspondant à leur intérêt et à leurs capacités, d'éprouver du plaisir et de réaliser des exploits, de pratiquer le fair-play dans toutes les situations, d'expérimenter et de gérer la compétition.
- La compétition : les sports d'équipe donnent l'occasion aux enfants de développer des compétences en matière de travail d'équipe et de coopération, de gérer les succès et les déceptions, et de respecter les officiels, les coéquipiers et l'adversaire.
- La culture : les enfants qui font l'expérience d'activités sportives, dans lesquelles les pratiques culturelles s'expriment par le

mouvement, développent des compétences leur permettant d'identifier et de discuter de la signification sociale et culturelle du sport pour les individus et la société.

Activités en classe

- Choisissons une activité sportive collective et une activité sportive individuelle et partageons-les avec la classe.
- Créer/comprendre comment remplir le journal de bord « happy feet » jour après jour pendant deux semaines concernant le sport pratiqué.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Essayez de trouver un nouveau sport que vous n'avez jamais pratiqué. Apprenez les règles du jeu, essayez-le si vous le pouvez et partagez-le avec la classe la semaine suivante.
- Essayer de faire autant de sport que possible pendant les activités périscolaires. Après deux semaines, l'enseignant désigne les enfants les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai été capable de pratiquer un nouveau sport ? Je connais les nouvelles règles ? Je n'ai pas été capable, pourquoi ?

Références

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains*, 2e édition. Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
Charrette européenne du sport. Disponible sur: <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43915>

9° UE SEMAINE NEUF: QU'EST-CE QU'UN TEST MOTEUR?

Objectif:

Stimuler la connaissance et la maîtrise du corps pour apprendre l'auto-évaluation des capacités motrices et stimuler les comportements proactifs en faveur de son bien-être

Message clé:

Mesurez vos capacités motrices et suivez leur évolution dans le temps

<p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test équilibre "une jambe": un chronomètre, un bandage (pour bander les yeux, facultatif), un morceau de barre en bois ou une tuile; • Souplesse: " flexion " : banc de gymnastique (petite boîte), mètre/règle en cm; • Saut en longueur: "force musculaire" : ruban adhésif pour marquer la distance au sol - marques tous les 5 cm à partir de 50 cm jusqu'à 3 mètres; • Sauts latéraux: "coordination" : chronomètre, ruban adhésif pour marquer la ligne centrale au sol. 	<p>Méthode:</p> <p>Discussion initiale sur les tests, réalisation des tests, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence:</p> <p>deux leçons</p>	<p>Durée:</p> <p>60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire:</p> <p>Sciences: activité musculaire, squelette, équilibre (oreille interne); Géographie: cartes mentales, travail sur cartes, géographie urbaine - par exemple, où se trouvent les meilleurs terrains de jeux et parcs de la ville; Arts: conception de terrains de jeux scolaires (marquages au sol...)</p>
---	---	---	--	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le test moteur

Parler de ce qu'est un test moteur ? Connaissez-vous des tests moteurs ?

Points d'apprentissage

Est-il important d'être conscient de nos capacités motrices ?

Qu'est-ce que je suis capable de faire ? Comment puis-je m'améliorer ?

- Définition de la motricité.
- Augmenter le savoir-faire physique, c'est-à-dire développer une compréhension des composantes de la condition physique. En développant ce type de conscience physique ou de compétences de base, cela peut ensuite être transféré à une série d'activités physiques.
- Comprendre qu'une personne ayant une bonne condition physique est capable de poursuivre une activité physique ou d'accomplir des tâches physiques de manière efficace sans se fatiguer, ni se blesser.
- La promotion efficace du sport garantit que tous les enfants ont la possibilité de :
 - Participer au plus haut niveau de leur intérêt et de leur capacité.
 - Faire l'expérience du plaisir et de la réussite.
 - Devenir des participants compétents et enthousiastes.

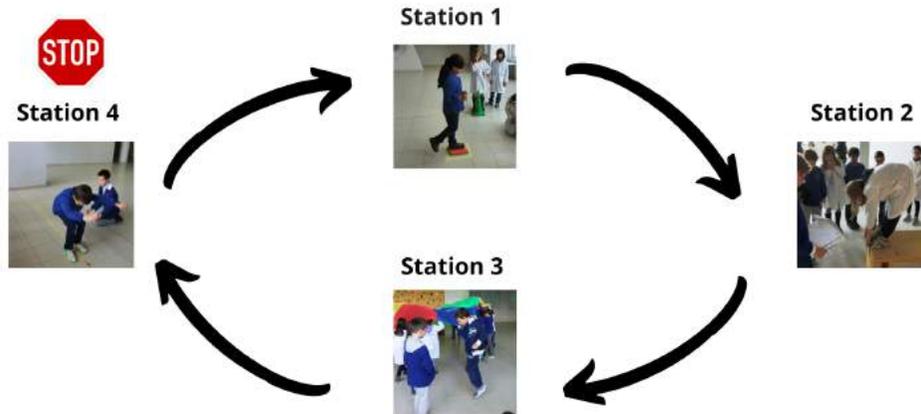
Activités en classe

- L'activité nécessite l'organisation de l'espace dans un gymnase ou d'autres grandes salles, divisé en 4 stations, 1 pour chaque test (voir schéma).
- La classe est divisée en 4 groupes ; chaque groupe se présente devant le poste de test numéroté de 1 à 4 (rotation dans le sens des aiguilles d'une montre) ; chaque élève dispose d'une feuille personnelle contenant ses données personnelles et la matrice pour enregistrer les résultats ; les élèves commencent tous ensemble en même temps ; les résultats sont enregistrés par les assistants aidés des enseignants ; pour chaque poste, il doit y avoir au moins 2 élèves pour enregistrer les données.

Si l'activité est étendue à d'autres classes, les élèves de la classe pilote jouent le rôle de co-animateurs avec les enseignants.

Cette activité peut être utilisée pour enregistrer la situation initiale et finale d'une classe (étendue sur une année scolaire). Sa répétition est donc proposée et utile pour auto-évaluer les progrès, générée par l'augmentation du mouvement quotidien.

Réglage pour les tests moteurs



Devoirs à la maison/santé + Défis

- L'activité peut également être étendue aux familles. Les quatre épreuves motrices peuvent être organisées avec l'aide des élèves qui les ont expérimentées à l'école. Ainsi, chaque famille peut les organiser elle-même. Sinon, l'école peut organiser une "fête du mouvement". Les parents peuvent mesurer leurs propres capacités motrices.
- Comme pour les élèves, les adultes peuvent également fixer leurs améliorations motrices individuelles (objectifs) au cours d'une année scolaire.
- Implication des parents dans les résultats des tests.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité ? Quelles difficultés ai-je rencontrées ? Quelles parties du corps ai-je utilisées ? Est-il facile de s'équilibrer ?

Références

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Mulato, R. Riegger, S. (éditeurs) : L'apprentissage de la santé par le mouvement. In: *L'enfant dans la ville. Grandir dans des espaces activés*. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 - 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: *Maestra facciamo una pausa ?* pp 31-33, La Meridiana. Test allemand de motricité. Université de Karlsruhe. Institut des sciences du sport. Disponible sur <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit : suivi de l'état de bien-être physique et moteur des étudiants de Lombardie. Disponible sur :

https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicaAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Évaluation de la condition physique sur le terrain chez les jeunes : la batterie de tests de condition physique liés à la santé ALPHA pour les enfants et les adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518-524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (Disponible sur <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. et Olson, R. D. (2018). Les directives en matière d'activité physique pour les Américains. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. Disponible sur <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

10° UE SEMAINE DIX: COMMENT LE MOUVEMENT EST-IL LIE A LA DURABILITE ?

Objectif:

Connaître la relation entre les comportements individuels et collectifs et l'interaction avec l'environnement

Message clé:

Responsabilité envers l'environnement causée par des choix personnels positifs ou négatifs et responsabilité du groupe face à l'environnement.



<p>Matériel: Journal des déplacements; logiciel en ligne pour le calcul de l'empreinte écologique; feuille Excel pour enregistrer les données collectées.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé, enseignement interdisciplinaire, recherches sur Internet</p>	<p>Fréquence: --</p>	<p>Durée: --</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences: signification de l'approche écologique ; Éducation civique : importance des choix (individuels) en matière d'environnement ; Mathématiques: statistiques sur les données personnelles ; Géographie: données sur différents pays.</p>
--	--	---------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Points d'apprentissage

- Nos habitudes ont-elles des effets sur l'environnement ? Peut-on calculer les effets que nous causons sur l'environnement ?
- A quoi sert le CO₂ ? Existe-t-il dans la nature ? Que se passe-t-il s'il n'y en a pas ? Que se passe-t-il s'il y en a trop ? Quelles sont les causes de l'augmentation du CO₂ ? Si je marche, combien j'en consomme ? Et si je cours ?

Activité en classe

- Calculer notre Empreinte Ecologique (EE) : graphique de l'EE individuelle et moyenne de la valeur de l'EE.
- Le diagnostic ? Comment pouvons-nous nous améliorer ? Énergie, alimentation, transport : nous planifions de petites étapes pour un changement : par exemple - semaine de la marche à l'école.

- Marche de la classe : 1 km dans la cour de l'école ou près de l'école. Combien de CO₂ économisons-nous ?
- Semaine "Walk to school" ; mesure de la distance entre le domicile (arrêt de bus) et l'école. Apprenez la formule pour le calcul du km (en voiture - consommation de CO₂).

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Groupe de marche de la maison à l'école au moins trois fois ou plus par semaine avec la famille : calculer les km de CO₂ économisés en une semaine (comparaison avec les coéquipiers).

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité?
Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Références

Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2018. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO Disponible sur: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

11° UE SEMAINE ONZE: COMMENT UTILISER MES SENS DANS L'ACTIVITE PHYSIQUE?

Objectif:

Explorer la cour de récréation en utilisant tous les sens humains ; apprendre à appréhender l'espace avec différents sens (en aveugle, oreilles bouchées, au toucher, à l'odorat) et à représenter ce qui est perçu.

Message clé:

Conscience du corps, orientation

Matériel: Plan de la cour d'école (format A3 avec support en carton rigide), stylos / crayons, appareil photo ou smartphone.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie: création de cartes; Mathématiques orientation spatiale, trajectoires et figures géométriques; Arts: production d'artefacts
--	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler de quels sont les sens ? Combien de sens avons-nous ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les cinq sens et les décrit.
- Quel est le sens que vous utilisez le plus pendant l'activité physique ?
- D'autres sens, en plus des sens classiques, sont impliqués dans l'activité physique, par exemple le sens kinesthésique.
- Apprenons-nous à les utiliser ? Lisons ensemble la carte de notre cour d'école.

Activités en classe

- La classe peut être divisée en groupes : un groupe pour chaque sens à activer. Chaque groupe dispose d'une carte à enrichir et à définir en fonction du sens qu'il active pour analyser le cheminement.
- Dans la classe, sur une carte plus grande, les résultats de l'exploration sensorielle sont rapportés, documentés, partagés et discutés ensemble. La classe construit ainsi une "carte sensorielle" qui pourra donner des informations significatives sur l'aisance ou

Références

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, J'explore mon corps et l'environnement. Jeux et activités pour les enfants de deux à sept ans, Erickson, 2013.

Ilaria D'Aprile, Apprendre dans la joie. L'éducation en plein air dans les cours d'école, La Meridiana, 2020

l'inconfort qu'offre l'espace et donc des indications pour améliorer son utilisation et son organisation.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

Les enfants et les familles sont invités à explorer un lieu qu'ils fréquentent (jardin ou parc public, cour de copropriété, sentier, bord de rivière) ; l'activité peut également être organisée pour des groupes de familles, qui documenteront leurs explorations en créant des cartes papier partagées (cartes numériques avec google maps).

- Une fois que vous avez identifié un espace/chemin, marquez un périmètre, calculez sa longueur et accomplissez l'un des défis suivants: Quelle distance puis-je courir sur le parcours avant de me sentir fatigué? Puis-je faire dix tours du parcours? Quels sont les sens les plus sollicités pendant l'activité ?

Discussion finale

Comment je me sens après l'activité?

Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Quel sens ai-je utilisé?

Le corps humain, à quoi servent les sens?

12° UE SEMAINE DOUZE: COMMENT APPRENDRE EN FAISANT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE?

Objectif:

Expérience et connaissance de la relation entre l'activité physique et l'apprentissage

Message clé:

Apprendre par la pratique

Matériel: Différents outils d'écriture (craies de couleur ou pochoirs circulaires et formes diverses à placer sur le sol).	Méthode: Discussion initiale, activités intérieures/extérieures et devoirs à la maison/santé	Fréquence: --	Durée: --	Liens potentiels avec le programme scolaire: Mathématiques: apprendre à faire des opérations mathématiques; Littérature: mémoriser des poèmes en faisant du mouvement; Langue: apprendre l'alphabet d'une langue étrangère.
--	--	-------------------------	---------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler de ce qu'est l'apprentissage par l'activité physique?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer qu'il est possible d'apprendre en utilisant l'activité physique et le jeu.
- Avez-vous déjà utilisé un jeu pour apprendre quelque chose de nouveau ?
- Il existe de nombreuses façons d'apprendre, notamment par le jeu et le mouvement.

Activités en classe

Deux méthodes de préparation : écrire les lettres de l'alphabet (ou les chiffres de 1 à 10 répétés deux fois) sur des pochoirs circulaires ou de formes diverses (contreplaqué ou autres matériaux qui ne glissent pas) afin de pouvoir les réutiliser.

- Le « parterre » de lettres : " mon nom est " : sautez par-dessus les lettres pour " écrire " votre nom. "Devine le mot" : les enfants inventent

Références

Mouvement et apprentissage. L'Université de Caroline du Nord à Chapel Hills. Disponible sur le site :

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. Comment éduquer les enfants à se déplacer en ville de manière autonome et sûre, La Meridiana, 2013.

un mot à tour de rôle. Ils l'expriment en sautant et les autres doivent deviner le mot.

- Le « parterre » de chiffres : "les enfants effectuent les opérations proposées par le meneur (enseignant ou autre enfant) en sautant sur les chiffres (exemple : $3 + 5 = 8$; $8 + 2 = 10$; $10 : 5 = 2$; $2 \times 9 = 18$). Celui qui saute compte à haute voix, les autres vérifient que les opérations sont correctes.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Dessinez le parterre de lettres et / ou de chiffres sur le sol dans le jardin ou dans un endroit protégé. Désignez un meneur de jeu qui communique les mots à composer. Les enfants écrivent les mots en sautant. Les parents comptent le temps, enregistrent et comptent les mots écrits dans un temps déterminé.

Discussion finale

Comment je me sens après l'activité?

Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Est-ce amusant d'apprendre par la pratique?

4

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR LE SOMMEIL SAIN POUR L'ÉCOLE PRIMAIRE

1° UE SEMAINE UN: DE COMBIEN DE TEMPS DE SOMMEIL AI-JE BESOIN ?

OBJECTIF:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les enfants.

LES ENFANTS AGES DE 6 A 12 ANS
ONT BESOIN DE

9 A 12

HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT

Message clé:



SOURCE: CENTRES DE CONTROLE ET DE PREVENTION DES MALADIES (CDC)

<p>Matériel: "Mon journal secret du sommeil"</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur un comportement sain en matière de sommeil; hygiène du sommeil, activités de groupe, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.</p>
---	---	--	-------------------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler de la façon dont les enfants se sentent le matin: se sentent-ils somnolents ou vifs? Parlez-en: Qu'est-ce qu'un sommeil sain? Combien d'heures par nuit dorment-ils habituellement? Combien d'heures de sommeil sont suffisantes pour être en bonne santé?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence la leçon en expliquant le nombre d'heures de sommeil recommandé pour chaque groupe d'âge (bébés, enfants, adolescents, adultes, animaux).
- Expliquez comment le manque de sommeil affecte la santé : des recherches ont montré qu'un sommeil insuffisant est lié à un risque accru de développement du diabète de type 2. Des recherches en laboratoire ont montré qu'une courte durée de sommeil entraîne des changements métaboliques qui peuvent être liés à l'obésité. Des études épidémiologiques ont également révélé une association entre une courte durée de sommeil et un excès de poids corporel. Cette association a été signalée dans tous les groupes d'âge, mais elle a été particulièrement prononcée chez les enfants. On pense que le sommeil pendant l'enfance et l'adolescence est particulièrement important pour le développement du cerveau.
- Les enfants de 6 à 12 ans devraient dormir régulièrement de 9 à 12 heures par 24 heures pour favoriser une santé optimale.

- Parler de l'importance d'être cohérent et d'aller au lit à la même heure chaque soir et de se lever à la même heure chaque matin, y compris le week-end.

Activités en classe

- Créez votre propre journal secret du sommeil.
- Comprendre comment remplir l'agenda du sommeil jour après jour pendant une semaine.

Devoirs à la maison/santé+ défis

- Essayez de dormir 9 à 12 heures par nuit, siestes comprises.
- Définissez une heure de coucher fixe pour respecter un nombre minimum d'heures de sommeil (9-12 heures).
- Notez dans le journal l'heure à laquelle vous vous êtes couchés et l'heure à laquelle vous vous êtes réveillés. Décrivez comment vous vous sentez et décrivez dans le journal comment vous vous sentez pendant la journée.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je pu dormir le nombre d'heures recommandé? Si non, pourquoi?

Références

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur : www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html) ;
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. et Wise, M. S. (2016). Quantité de sommeil recommandée pour les populations pédiatriques : Une déclaration de consensus de l'Académie américaine de médecine du sommeil. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : publication officielle de l'American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785-786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768-1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>
- Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Conséquences métaboliques des troubles du sommeil et du rythme circadien. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y. et Chen, K. (2017). La durée du sommeil et l'obésité chez les enfants : Une revue systématique et une méta-analyse des études de cohorte prospectives. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378-385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. et Olds, T. (2019). Le sommeil et la santé des enfants : A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
- Dutil, C., et Chaput, J. P. (2017). Le sommeil inadéquat comme facteur contribuant au diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents. *Nutrition & diabète*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur : www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html) ;
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. et Wise, M. S. (2016). Quantité de sommeil recommandée pour les populations pédiatriques : Une déclaration de consensus de l'Académie américaine de médecine du sommeil. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : publication officielle de l'American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785-786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768-1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>
- Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Conséquences métaboliques des troubles du sommeil et du rythme circadien. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y. et Chen, K. (2017). La durée du sommeil et l'obésité chez les enfants : Une revue systématique et une méta-analyse des études de cohorte prospectives. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378-385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. et Olds, T. (2019). Le sommeil et la santé des enfants : A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
- Dutil, C., et Chaput, J. P. (2017). Le sommeil inadéquat comme facteur contribuant au diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents. *Nutrition & diabète*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

2° UE SEMAINE DEUX: CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Objectif:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les enfants.

Message clé:

Suivez les conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil afin de rester en bonne santé!

Matériel: "Mon journal du sommeil de qualité"	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur l'hygiène du sommeil, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
---	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Parler de l'importance d'un repos et d'un sommeil de bonne qualité.

Points d'apprentissage

- Expliquez comment une mauvaise qualité de sommeil affecte les fonctions cérébrales et les résultats scolaires.
- Expliquez les stades du sommeil et leur importance pour permettre au cerveau et au corps de récupérer et de se développer. Le fait de ne pas obtenir suffisamment de sommeil profond et de sommeil paradoxal peut expliquer certaines des conséquences profondes d'un sommeil insuffisant sur la pensée, les émotions et la santé physique.
- Expliquez certaines habitudes qui peuvent améliorer la santé du sommeil:
 - Soyez cohérent. Couchez-vous à la même heure chaque soir et levez-vous à la même heure chaque matin, y compris le week-end.
 - Veillez à ce que votre chambre à coucher soit calme, sombre, relaxante et à une température confortable (voir également l'UE4 sur le sommeil sain).
 - Retirez les appareils électroniques, tels que les téléviseurs, les ordinateurs et les smartphones, de la chambre à coucher (voir également l'UE4 sur le sommeil sain et l'UE4 sur l'activité physique).

- Évitez les repas copieux et la caféine (par exemple, le coca) avant le coucher (voir aussi l'UE13 sur la nutrition).
- Faites de l'exercice. Être physiquement actif pendant la journée peut vous aider à vous endormir plus facilement le soir (voir également les UE sur l'activité physique).

Activités en classe

- Créez votre propre agenda pour un sommeil de qualité : l'agenda doit comporter des sections à remplir avec votre comportement, par exemple : à quelle heure vous vous couchez et à quelle heure vous vous levez, combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit et pourquoi, si vous utilisez des appareils électroniques avant de dormir, si la chambre est calme, sombre et confortable, ce que vous mangez et buvez pendant la journée et si vous faites de l'exercice pendant la journée, etc.
- Comprendre comment remplir l'agenda de la qualité du sommeil jour après jour pendant une semaine.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Suivez votre sommeil à la maison à l'aide d'un agenda du sommeil de qualité : notez dans l'agenda combien de fois vous vous êtes réveillés pendant la nuit (par exemple pour aller aux toilettes), combien de minutes il vous faut pour vous endormir, à quelle heure vous vous couchez et à quelle heure vous vous levez (réponse à la

question "Êtes-vous constant pendant la semaine ?"), quelles sont vos habitudes après être allé dans votre chambre, combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit et pourquoi, si vous utilisez des appareils électroniques avant de dormir, si la pièce est calme, sombre et confortable, ce que vous mangez et buvez pendant la journée (petit ou grand repas au dîner, produits contenant de la caféine comme du soda, du chocolat, du thé, etc). Notez comment vous vous sentez (reposé ou fatigué) lorsque vous vous réveillez

pour la journée et votre humeur pendant la journée (agréable ou désagréable).

- Après avoir rempli votre journal, essayez de déterminer avec vos parents quels sont les comportements sains et ceux qui sont malsains.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Pensez-vous que vos comportements sont sains ou malsains ? Êtes-vous en accord ou en désaccord avec vos parents ?

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>; https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm)

Division de la médecine du sommeil à la Harvard Medical School et WGBH Educational Foundation (Disponible sur: <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Dormez sur vos deux oreilles ! *Nature neuroscience*, 3(12), 1235-1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

3° UE SEMAINE TROIS: SE SENTIR A L'AISE ET DETENDU

Objectif:

Connaissance des recommandations concernant les positions de sommeil et les techniques de relaxation.

Message clé:

Choisissez votre position de sommeil idéale et pratiquez des techniques de relaxation lorsque vous vous couchez

Matériel: Tatami ou tapis et journal intime	Méthode: Discussion initiale, activités de groupe, formation pratique, devoirs à la maison/santé.	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière
---	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler des positions de sommeil : dans quelle position les enfants dorment-ils habituellement ?

Points d'apprentissage

- Mettre l'accent sur l'importance d'une position de sommeil confortable afin d'avoir un bon repos et une attitude saine pour chaque partie de votre corps (colonne vertébrale, estomac, cou, circulation).
- La meilleure position de sommeil est celle qui favorise un alignement sain de la colonne vertébrale, des hanches jusqu'à la tête. Plus précisément, dormir sur le côté ou sur le dos est considéré comme plus bénéfique que dormir sur le ventre. Dans l'une ou l'autre de ces positions, il est plus facile de maintenir votre colonne vertébrale soutenue et équilibrée, ce qui soulage la pression sur les tissus de la colonne et permet à vos muscles de se détendre et de récupérer.
- Expliquez comment différentes positions de sommeil peuvent procurer des avantages différents qui peuvent être utiles pour divers problèmes de santé, comme les maux de dos, les allergies, les reflux acides, la congestion nasale.
- Réfléchissez à la façon dont une bonne position de repos pourrait vous aider à vous endormir plus rapidement que d'habitude et donc à atteindre le nombre correct d'heures de sommeil (voir également l'UE1 sur le sommeil).

Activités en classe

- L'enseignant montre sur un tatami ou sur un tapis différentes positions de sommeil:

Les positions de sommeil les plus confortables



Sur le dos:

Les experts considèrent qu'il s'agit de la position la plus saine pour le sommeil car elle permet de maintenir un bon alignement de la colonne vertébrale.



Sur le côté:

La plupart des gens dorment sur le côté, ce que l'on appelle aussi la position fœtale. Cependant, votre tête doit rester neutre avec votre colonne vertébrale et votre menton dirigé vers l'avant.



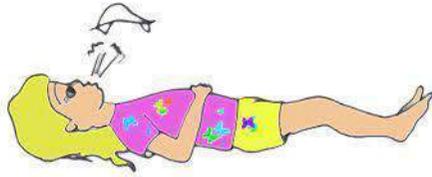
Sur le ventre:

Cette position est considérée comme la pire des positions de sommeil car votre tête doit se pencher sur le côté pour pouvoir respirer. Cela fatigue votre cou et entraîne un mauvais alignement de votre colonne vertébrale.

- Conseils pour trouver des positions confortables:



- Techniques élémentaires de relaxation (contrôle de la respiration et relaxation des muscles:



- Entraînement pratique : en suivant les instructions du professeur, essayez les différentes positions pour vous endormir et les techniques de relaxation.

Références

Fondation du sommeil (Disponible sur: www.sleepfoundation.org)

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Chaque soir, avant de vous coucher, pratiquez les techniques de relaxation et utilisez les positions de sommeil suggérées. Essayez de vous détendre mentalement.
- Surveillez la qualité de votre sommeil (si vous vous réveillez la nuit et pourquoi, si vous vous sentez reposés le matin...). Vous pouvez le noter dans un journal quotidien (voir UE2).
- Essayez les positions suggérées pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Was I able to find a comfortable position in my bed and to relax before falling asleep? If not, why not?

4[°]UE SEMAINE QUATRE: MA CHAMBRE IDEALE

Objectif:

Connaissance de l'importance d'un bon environnement de sommeil pour favoriser un bon repos.

Message clé:

A Un aménagement adéquat est fondamental pour améliorer la qualité de votre sommeil et vous aider à vous endormir

Matériel: Carnet de dessin	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives du CDC, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
--------------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler de l'adéquation de l'environnement pour améliorer la qualité du sommeil et obtenir un bon repos..

Points d'apprentissage

- Concentrez-vous sur la chambre à coucher idéale : expliquez que la chambre doit être calme, sombre, relaxante et à une température confortable (18°-20°C) ;
- Concentrez-vous sur les différents types de couleur de lumière dans votre chambre à coucher : la lumière bleue a le plus fort impact sur la qualité de votre sommeil, car elle influence les rythmes circadiens. L'exposition à la lumière bleue (et à la lumière blanche, qui contient de la lumière bleue) 1 ou 2 heures avant le coucher peut vous empêcher de vous endormir et de rester endormi. Au contraire, la lumière rouge n'a aucun effet sur l'horloge circadienne, vous pouvez donc utiliser une lumière rouge tamisée le soir. Enfin, les lumières jaune et orange ont peu d'effets sur l'horloge.
- Concentrez-vous sur l'utilisation des appareils électroniques et leur présence dans la chambre à coucher : expliquez pourquoi l'utilisation d'appareils électroniques avant de se coucher nuit à la qualité du sommeil : les appareils électroniques émettent une forte lumière bleue ; lorsque vous utilisez ces appareils, la lumière bleue inonde votre cerveau, lui faisant croire qu'il fait jour. En conséquence, votre cerveau supprime la production de mélatonine

et s'efforce de rester éveillé. Vous devriez retirer tous les appareils électroniques de votre chambre à coucher.

Activités en classe

- Décrivez votre chambre de rêve : comment l'imaginez-vous, selon les indications que vous venez d'entendre ? Parlez-en avec vos camarades.
- Essayez de penser à des activités que vous pourriez faire avant de vous coucher au lieu d'utiliser des appareils électroniques (lire un livre dans un environnement calme, écouter des sons ou de la musique relaxante, une personne qui lit une histoire, etc.).
- Il existe un lien génétique pour la tendance à être du matin ou du soir : certaines personnes sont naturellement "tôt au lit et tôt au lever" et ont tendance à avoir plus de difficultés à travailler la nuit, elles sont donc représentées par une alouette. D'un autre côté, les personnes qui sont naturellement "lentes à se coucher et à se lever" ont moins de difficultés à travailler la nuit et ont tendance à avoir plus de problèmes avec les heures de début de matinée, elles sont donc représentées par une chouette. Lequel de ces animaux vous représentent le mieux ? Discutez-en avec vos camarades.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Dessinez votre chambre à coucher idéale ;

- Organisez votre chambre à coucher (enlevez tout ce qui n'est pas lié au sommeil ; réduisez l'éclairage : utilisez des stores occultants ou des rideaux lourds et doublés, ou portez un masque pour les yeux pendant votre sommeil ; réduisez le bruit : portez des bouchons d'oreille et éteignez le téléphone ; réglez la bonne température : 18°-20°C, si cela ne fonctionne pas pour vous, la plage de température généralement acceptée pour le sommeil est de 15,6 à 19,4°C) ;
- Choisissez votre pyjama préféré et utilisez-le uniquement pour dormir ; portez autre chose pendant la journée et le week-end ;
- N'utilisez votre lit que pour dormir ;
- Retirez les appareils électroniques, tels que les téléviseurs, les ordinateurs et les smartphones, de la chambre à coucher. N'utilisez

pas d'appareils électroniques pendant une à deux heures avant le coucher ;

- Vous pouvez profiter de votre parfum préféré avec un diffuseur d'aromathérapie.
- Essayez d'organiser votre chambre en suivant ces indications pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je réussi à créer un environnement approprié pour m'endormir facilement ? Si non, pourquoi ?

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Conseils sur l'hygiène du sommeil (disponible à l'adresse : https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sommeil et troubles du sommeil (disponible à l'adresse suivante : https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

5° UE SEMAINE CINQ: MA ROUTINE DE SOMMEIL

Objectif:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les enfants

Message clé:

Une routine de sommeil peut améliorer la qualité de votre sommeil

Matériel: Tableau de routine du coucher.	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives du CDC, activités de groupe, devoirs à la maison/santé.	Fréquence: une leçon	Durée: 90 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
--	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

- Faites un retour sur ce que vous avez appris jusqu'à présent : les devoirs à la maison/santé ont-ils amélioré la quantité et la qualité de votre sommeil ? Parlez de l'importance d'adopter une routine de sommeil saine.

Points d'apprentissage

- Concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles la routine du coucher est importante. Une routine du coucher est un ensemble d'activités que vous effectuez dans le même ordre, chaque soir, dans les 30 à 60 minutes qui précèdent le coucher. Elle peut vous aider à vous détendre et à préparer votre esprit au sommeil..

Activités en classe

- Choisissez l'un de vos personnages de livres ou de dessins animés préférés et essayez d'imaginer sa journée typique : quelle devrait être la bonne routine pour aller se coucher, selon ce que vous venez d'apprendre ?
- Créez la routine parfaite pour l'heure du coucher : vous devrez la suivre comme vos devoirs de santé. Elle doit comprendre les points suivants:
 - fixez une heure de coucher,
 - choisissez votre pyjama préféré,

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

American Academy of Sleep Medicine (available at: <http://www.aasm.org/>)

- si vous vous sentez anxieux, vous pouvez prendre un bain chaud,
- brossez-vous les dents avant d'aller vous coucher,
- allez aux toilettes,
- réduisez la lumière vive dans votre chambre,
- lisez votre histoire préférée ou un chapitre d'un livre,
- faites des exercices d'étirement ou de respiration (voir aussi UE3 sur le sommeil sain).

Vous pouvez également programmer une routine matinale pour commencer la journée, comprenant, par exemple:

- ouvrez les stores dès le matin,
- levez-vous à la même heure tous les jours, même le week-end ou pendant les vacances.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Suivez votre tableau de routines de coucher pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je été capable de créer et de suivre systématiquement ma routine de sommeil?

Si non, pourquoi?

RÉFÉRENCES

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

UNITÉS D'ENSEIGNEMENT SUR LA PROMOTION DES MODES DE VIE SAINS POUR LE SECONDAIRE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR LA
PROMOTION DES
MODES DE VIE
SAINS



2

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR
L'ALIMENTATION
SAINNE DES
ELEVES DU
SECONDAIRE



3

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET LE
COMPORTEMENT
SÉDENTAIRE
POUR LE
SECONDAIRE



4

UNITÉS
D'ENSEIGNEMENT
SUR LE SOMMEIL
SAIN POUR LE
SECONDAIRE



1

UNITES D'ENSEIGNEMENT
SUR LA PROMOTION DES
MODES DE VIE SAINS

INTRODUCTION

Dans ce document il y a 54 unités d'enseignement (UE) centrées sur la promotion des modes de vie sains destinées aux enseignants du primaire et du secondaire. Les unités d'enseignement sont divisées en trois catégories principales : 12 UE sont consacrées à l'alimentation saine, 10 à l'activité physique et à la sédentarité et 5 au sommeil. Chaque UE est présentée séparément pour le primaire et pour le secondaire. Les UE peuvent être utilisées par tous les enseignants quelle que soit leur discipline. Elles peuvent être intégrées et adaptées à l'expérience des enseignants, et constituer des supports de relations interdisciplinaires. Avant de présenter les UE de façon détaillée, nous allons proposer une brève introduction consacrée à l'importance de concevoir des interventions pour améliorer l'alimentation saine, l'activité physique, le sommeil sain et réduire la sédentarité aux niveaux primaire et secondaire. L'activité physique combinée à une alimentation saine et à de saines habitudes de sommeil sont essentielles pour de nombreux aspects de la santé et du développement des enfants, y compris la prévention des maladies chroniques, du surpoids et de l'obésité.

L'activité physique au cours de l'enfance et de l'adolescence apporte de nombreux bénéfices^{1,2} pour la santé, physique (i.e., augmentation de la condition physique, de la santé osseuse et cardio métabolique) et psychosociale (i.e., bien-être psychologique, humeur, fonctions cognitives).

Pour obtenir ces bénéfices, les enfants et les adolescents doivent pratiquer au moins en moyenne 60 minutes d'activité physique par jour d'intensité moyenne à vigoureuse. Cependant malgré ces recommandations, la plupart des enfants et des adolescents à travers le monde n'atteint pas ce niveau, ce qui génère une pandémie d'inactivité physique¹. Ainsi, les comportements sédentaires sont de plus en plus fréquents chez les enfants et les adolescents¹. L'alimentation saine suppose une prise alimentaire adéquate et un régime équilibré. La littérature scientifique nous indique que de bonnes habitudes^{3,4}, par exemple la consommation de fruits et de légumes durant l'enfance est liée à une plus faible adiposité, de plus faibles facteurs de risques cardio métaboliques, et de meilleures performances scolaires^{5,6,7}. Pour ces différentes raisons, il est essentiel d'inclure tôt ces sujets dans l'éducation des enfants.

De plus, des habitudes de sommeil saines sont essentielles au développement des enfants et des adolescents²; une durée de sommeil plus longue est associée à une plus faible adiposité, une meilleure régulation émotionnelle, de meilleurs résultats scolaires et une meilleure qualité de vie, à l'inverse une courte durée de sommeil est associée à des conséquences négatives en matière de santé physique et mentale⁸. Cependant, au cours des dernières décennies, de nombreux enfants et adolescents ne se conforment pas aux recommandations internationales concernant l'activité physique⁹, l'alimentation¹⁰ et le sommeil¹¹, ce qui constitue une sérieuse préoccupation de santé publique.

Dans ce cadre, il est de plus en plus essentiel de promouvoir des initiatives de modes de vie sains, particulièrement en environnement scolaire. Les enfants et les adolescents passent un temps conséquent en milieu scolaire, lequel constitue un environnement favorable pour les politiques de santé, et l'éducation physique et alimentaire. De plus, la plupart des connaissances, des habilités et des habitudes des bonnes pratiques de santé tout au long de la vie peuvent être améliorées durant la période scolaire¹². Par ailleurs, il devient de plus en plus évident que les interventions centrées non seulement sur le milieu scolaire mais aussi sur la famille sont probablement plus efficaces^{13,14}.

Dans le but d'atteindre des changements de mode de vie durables, il semble nécessaire d'obtenir à la fois l'engagement des milieux familiaux et extrascolaires.

Pour cette raison, les interventions scolaires basées sur des activités hors programmes, associés à des « devoirs à la maison » relatifs à l'adoption de comportements sains peuvent maximiser l'engagement familial et potentiellement améliorer le succès de l'intervention. À la lumière de ces éléments, le présent document propose 27 unités d'enseignement qui partant du contexte scolaire, s'étendent à des activités scolaires « hors programmes » et à des « devoirs à la maison » centrés sur la promotion de la santé¹⁵.



Chaque UE propose un objectif principal, un message clé, des méthodes et matériels utiles, ainsi que la fréquence, la durée de l'UE, et son potentiel interdisciplinaire. Évidemment chaque UE constitue un point de départ utilisable par l'enseignant en fonction de sa matière. Les relations avec les programmes ne sont pas obligatoires mais seulement suggérées. Cependant, les UE peuvent constituer une bonne opportunité d'expérimentation permettant par exemple de comprendre combien le mouvement est un excellent outil d'apprentissage. Chaque UE commence par une brève présentation de l'enseignant du travail qui sera fait en classe. Les différents aspects du contenu et des activités à réaliser seront précisés. Après quoi, les possibilités de « devoirs à la maison/santé » seront abordées. Finalement, chaque UE se termine par un temps de discussion réalisé dans la classe.

Les aspects innovants de cette démarche tiennent dans le fait que chaque apprentissage prend place en milieu scolaire, mais il est aussi étendu et expérimenté en contexte extrascolaire, souvent avec l'engagement des familles lors des devoirs à la maison/santé et des défis, puis (re)discuté en classe lors des feedbacks terminaux.



2

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR
L'ALIMENTATION SAINNE DES
ELEVES DU SECONDAIRE

1° UE SEMAINE UN: COMMENT METTRE EN PLACE UN REGIME SAIN

Objectif:

Connaissance sur les proportions de nutriments nécessaires au maintien d'un régime sain, et sur les conditions d'atteinte de cet objectif par la consommation des différents aliments.

Message clé:

Suivre un régime équilibré à base de légumes de fruits et de graines. Chaque pays a sa culture et ses habitudes alimentaires. Comprendre ce que les gens mangent et pourquoi, peut enrichir nos connaissances personnelles, et nous faire découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles habitudes.

Matériel: Une assiette réalisée en papier blanc (à diviser en différentes portions correspondant aux différentes catégories de nourriture), gros feutres, posters, applications et site Eumove.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation en groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Arts, Langues étrangères (anglais, espagnol)
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.



Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Copyright © 2011, Harvard University. Pour plus d'informations sur l'assiette santé consultez The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Contexte: selon le projet "Global Burden of Disease", le surpoids et l'obésité constituent le 4ème facteurs de risques des maladies chroniques telles que le diabète de type deux et les maladies cardiovasculaires. Le remplacement des aliments transformés par une alimentation saine est lié à une réduction de l'IMC et donc à une prévention du surpoids et des pathologies associées.

Discussion : pourquoi une alimentation saine est-elle importante ? Pendant les repas quotidiens que dois-je manger et dans quelles proportions ? Expliquer quelles catégories de nourriture sont nécessaires à une alimentation saine (légumes, fruits, protéines saines et grains entiers), et qu'il est important de consommer chacune d'entre elles. Chaque catégorie fournit des macro nutriments (hydrates de carbone, protéines, glucides) dans des proportions correspondant à nos besoins. Essayer de montrer que des pays différents ont des habitudes alimentaires différentes et expliquer pourquoi (e.g., les conditions climatiques peuvent empêcher la culture de certains légumes). Pensez-vous pouvoir apprécier la découverte de nouvelles nourritures ?

Points d'apprentissage

L'enseignant commence par expliquer les recommandations relatives aux apports des différentes nourritures et ce qui est nécessaire pour mettre en place un régime sain et équilibré:

- L'huile d'olive (ou tournesol, colza, soja) est une bonne source de lipides sains, mieux vaut éviter beurres et margarines.
- Légumes : ils doivent constituer le principal composant du régime alimentaire, et être les plus variés possibles. Pour rappel : les chips et

les frites ne sont pas considérées comme des légumes d'un point de vue nutritionnel du fait de leur richesse en graisses.

- Les fruits : à choisir dans chacune des couleurs.
- Les grains entiers doivent être préférés au riz et à la farine raffinés.
- Les protéines saines : poissons, légumineuses, viandes blanches et noix doivent constituer les principales sources de protéines. Viandes rouges et transformées sont à éviter.
- L'eau : boire de l'eau est la meilleure façon de se réhydrater. Limitez le lait et ses produits dérivés, les jus et les boissons sucrées.

Varié notre nourriture est la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

Il est possible de mettre en place l'assiette santé en mélangeant des aliments que nous avons l'habitude de consommer avec d'autres issus d'autres cultures..

Activités en classe

- Échanger avec la classe, essayer de découvrir les nourritures traditionnelles des différents pays et si vous le pouvez, leur base nutritionnelle, et quelles parts de l'assiette santé, ils peuvent alimenter.
- Utiliser une assiette en papier divisée en portions colorées, expliquer les proportions suggérées des différentes portions lors des repas quotidiens. Vous pouvez essayer de remplir l'assiette avec des aliments issus de pays différents.
- Les élèves peuvent accrocher leur « assiette santé » dans la classe ou à la cantine pour se rappeler la composition correcte de leur assiette lors des repas.

- Si possible, utilisez le site et l'application Eumove pour entrer en contact avec une classe d'un pays étranger et demander aux élèves de quoi leur repas sont habituellement composés. Vous pourrez échanger des idées et des recettes et recueillir les opinions des enfants des deux pays.

Devoirs à la maison / santé + défis

- Après un repas, partagez un cercle représentant votre assiette en différentes portions et coloriez-les en fonction de ce que vous avez mangé. Si quelque chose manque, essayez de le manger lors de votre

References

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/french_canada/

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/fr/>

prochain repas. Vous pouvez aussi le faire en essayant de nouvelles nourritures !

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

- Avez-vous réussi à respecter les différentes proportions de nutriments lors de vos repas ? Avez-vous essayé de nouvelles nourritures en utilisant l'assiette santé ? Quels problèmes avez-vous rencontrés (e.g., Vous n'avez pas trouvé au supermarché la nourriture que vous souhaitiez cuisiner) ? Pensez-vous élargir votre alimentation après cette expérience ? Qu'avez-vous appris de la classe étrangère avec laquelle vous avez échangé ?

2° UE SEMAINE DEUX: NOMBRE DE REPAS PAR JOUR

OBJECTIF:

Connaissances relatives au nombre de repas, à la façon dont ils doivent être répartis durant la journée et aux proportions de nutriments qu'ils doivent apporter.

Message clé:

Le nombre recommandé de repas quotidien est de 5.



Matériel: Dessin d'une horloge indiquant les 12h et gros feutres	Méthode: Discussion initiale, devoirs à la maison/santé	Fréquence: One lesson	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Anglais (ou autres langages)
--	---	---------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale

La répartition quotidienne renvoie à la distribution des nutriments et de l'énergie à travers les différents repas de la journée, et les choix et les combinaisons des différents aliments.

La répartition quotidienne des repas est importante pour fournir à notre corps un flux constant d'énergie. Cela permet aussi d'éviter la sensation de faim durant la journée..

Points d'apprentissage

- Comment partager la prise d'énergie durant la journée:
 - Petit-déjeuner: 15-20%; Collation du matin: 5 %; Déjeuner: 35-40%; Collation de l'après-midi 5 %; Dîner 30-35 %.
- Pour le petit déjeuner, les goûters et leur composition, cf les UE 4,5,11.
- Pour les collations, il est recommandé une portion de fruits frais /1 yaourt /2 biscuits (biscuits secs, pas de cookies).
- Soulignez le fait que la planification des repas peut différer d'une personne à l'autre, selon les besoins quotidiens (e.g. sport, heures fixes des repas scolaires)

Références

Organisation mondiale de la santé. Une alimentation saine (2020). Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Activités en classe

Dessinez une horloge, coloriez avec des couleurs différentes pour chaque repas (petit-déjeuner, collation du matin, déjeuner, collation de l'après-midi, dîner) les moments où vous prenez habituellement vos repas. Y a-t-il des repas manquants ? A quelles heures prenez-vous habituellement vos repas ?

Devoirs à la maison / santé + défis

À Essayez de prendre 5 repas par jour, en suivant les instructions que l'enseignant vous a données, et en les modifiant en fonction de vos besoins (par exemple, sport, repas de famille prévus à certaines heures, etc.). Pendant une semaine, écrivez chaque jour combien de repas vous avez pris.

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Comment votre programme de repas a-t-il varié au cours de la semaine ? Vous avez pu manger 5 repas par jour ou vous en avez sauté un/plusieurs ? Y avait-il des différences entre les jours de la semaine et les week-ends ?

3° UE SEMAINE TROIS: PORTIONS DE FRUITS ET DE LEGUMES

OBJECTIF:

Connaissances relatives aux portions de fruits et de légumes et à la variété nécessaire pour mettre en place un régime équilibré

Message clé:

5 portions quotidiennes de fruits et de légumes

Matériel: Poster, gros feutres	Méthode: Discussion, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: Une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Arts, Sciences
--	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation saine ? Au cours des repas quotidiens que devons-nous manger et dans quelles proportions ? Expliquer les bénéfices des nutriments des fruits et des légumes et ceux liés aux différentes couleurs des fruits..

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence par expliquer les recommandations concernant les portions de fruits et de légumes nécessaires (qu'est-ce qu'une portion ? Combien de portions ?).
- 5 portions par jour (de fruits et légumes).
- 5 fruits et légumes de couleurs différentes : rouge, violet/bleu, orange/jaune, vert et blanc/marron : manger des fruits et légumes de différentes couleurs n'est pas seulement plus attractif visuellement mais surtout utile pour apporter une grande variété de nutriments.

Références

Organisation mondiale de la santé. (2015). Promouvoir la consommation de fruits et légumes. Disponible sur : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutriments : Peignez votre assiette avec les couleurs de l'arc-en-ciel. Disponible à l'adresse : <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system.>

Activités en classe

- Manger l'arc-en-ciel : sur un poster l'enseignant dessine un arc-en-ciel, et chacun peut dessiner et colorier un fruit et un légume de couleur différente qu'il apprécie.

Devoirs à la maison / santé + défis

- Essayez de manger 5 portions de légumes et de fruits chaque jour pendant une semaine.
- Essayez de prendre chaque jour une photo d'un de vos repas. À la fin de la semaine, y a-t-il quelque chose qui manque ? Comment pourriez-vous ajouter plus de couleurs dans votre assiette ?

Discussion finale après les devoirs et les défis

A la fin de la semaine, comptez combien de jours vous avez mangé cinq portions de fruits et de légumes? Les autres jours, combien de portions de fruits et de légumes avez-vous mangé? De quelles couleurs étaient-elle

**4° UE SEMAINE QUATRE:
PETIT DEJEUNER SAIN ET
EXPERIMENTATION:
REALISATION DU POSTER
PETIT DEJEUNER**

OBJECTIF:

Connaissances relatives à la composition d'un petit déjeuner sain

Message clé:

Le petit déjeuner est l'un des repas les plus importants de la journée. Un bon petit déjeuner permet de bien commencer la journée

Matériel: Ordinateur portable, téléphone avec appareil photo.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes (chaque jour pendant une semaine, 30 minutes supplémentaires le premier jour), total 180 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette UE n'est pas liée à une discipline particulière.
---	---	--------------------------------	---	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le petit déjeuner sain:

- L'enseignant demande combien d'élèves prennent un petit déjeuner chaque matin pour évaluer rapidement combien n'en prennent pas.
- L'enseignant montre quelques exemples de petits déjeuners au moyen de diapositives ou de posters et les élèves utilisent la méthode du feu tricolore (rouge = pas bon, orange = moyennement bon et vert = bon) pour les évaluer à partir de leurs connaissances et expériences personnelles.
- L'enseignant explique ce que devrait comporter le petit déjeuner (eau ou thé, lait ou yaourt, fruits ou légumes, noix, pain/granola/riz/pâtes/céréales..., miel/jambon/œufs) et donne quelques bons exemples au moyen de diapositives ou de posters.
- L'exercice précédent est répété : l'enseignant montre encore quelques exemples de petits déjeuners et les élèves utilisent la méthode du feu tricolore pour les évaluer, à partir cette fois des explications données par l'enseignant.

Points d'apprentissage

- Apprendre que le petit déjeuner est aussi important que les autres repas et qu'il ne doit pas être sauté
- Apprendre ce qui doit composer le petit déjeuner (presque tous les nutriments mentionnés plus haut)

- Apprendre qu'il peut y avoir plusieurs options et combinaisons pour le petit déjeuner
- Entraînez-vous à composer différents types de petits-déjeuners et apprenez des contributions des autres.

Activités en classe

Chaque matin (du lundi au vendredi).

- Chaque matin, les élèves téléchargent la photo de leur petit-déjeuner dans le dossier créé par l'enseignant (pas de photos nominatives).
- Chaque matin, les enseignants choisissent quelques exemples (positifs) parmi les photos et en discutent avec les élèves.

Devoirs à la maison/santé + Défis

Pour une semaine:

- Sur la base de ce que vous avez appris au collège/lycée, essayez de composer votre petit-déjeuner en utilisant certains des ingrédients proposés,
- Prenez une photo du dernier petit-déjeuner,
- Essayez chaque jour de changer les couleurs de votre petit-déjeuner comme suggéré dans l'UE3 et utilisez les conseils donnés

en classe par les autres camarades. Essayer chaque jour de changer les couleurs de votre petit déjeuner comme suggéré dans l'UE 3, et utilisez les conseils reçus en classe par d'autres camarades

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Avez-vous réussi à varier les ingrédients de votre petit-déjeuner ? Pensez-vous que votre petit-déjeuner de cette semaine a été plus sain que d'habitude ? Quels problèmes avez-vous rencontrés pour prendre un bon petit-déjeuner (par exemple, ne pas savoir comment choisir les bons aliments) ?

Références

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

5° UE SEMAINE CINQ: PETIT DEJEUNER SAIN ET EXPERIMENTATION: QUELS SONT LES DIFFERENTS TYPES DE PETIT DEJEUNER?

OBJECTIF:

Connaissance de la composition saine d'un repas de petit-déjeuner

Message clé:

Chaque personne peut avoir des habitudes différentes, y compris en matière d'alimentation. Nous pouvons apprendre les uns des autres en partageant nos connaissances sur l'alimentation et en améliorant nos bonnes habitudes..

Matériel: Ordinateur portable, smartphone avec appareil photo, nourriture	Méthode: Discussion initiale, expérimentation	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette UE n'est pas liée à une discipline particulière
---	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le petit déjeuner sain

- L'enseignant demande combien d'élèves prennent leur petit-déjeuner chaque matin et comment il est traditionnellement préparé dans leur famille.
- Les élèves expliquent comment le petit-déjeuner est préparé dans leur famille pendant la semaine et le week-end, et relèvent les différences.

Points d'apprentissage

- Apprendre que le petit déjeuner peut être différent selon les traditions et les cultures, la nourriture constituant une part importante de chaque culture.
- Apprendre qu'il peut y avoir de multiples options et combinaisons pour composer le petit déjeuner.
- S'entraîner à composer différents types de petits déjeuners sains en s'inspirant d'autres cultures.
- Échanger des idées et apprendre des traditions dans d'autres cultures.

Activités dans la classe

- Les élèves peuvent partager une photo du petit-déjeuner habituel de leur famille. Ils peuvent partager plusieurs photos si les petits-déjeuners diffèrent, notamment entre la semaine et le week-end.
- Téléchargez les photos dans un dossier partagé.

Références

Petit-déjeuner sain : Fiche d'information sur les aliments <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Les enseignants choisissent quelques exemples (positifs) parmi les photos et en discutent avec les élèves, qui peuvent donner leur avis et discuter de chaque option sur la base de ce qu'ils viennent d'apprendre.
- Si les élèves le souhaitent, ils peuvent expliquer pourquoi ils prennent ce petit-déjeuner traditionnel à la maison, s'ils ne le savent pas, ils peuvent le demander et le faire savoir à leurs camarades un autre jour.

Devoirs à la maison/santé + Défis

- Essayez un petit-déjeuner différent : inspirez-vous des autres camarades de classe et achetez de nouveaux ingrédients pour préparer un petit-déjeuner pour vous et votre famille.
- Essayez de différencier et de changer les ingrédients que vous utilisez habituellement.
- Si vous avez un doute, demandez aux camarades de classe dont le petit-déjeuner vous a inspiré, et envisagez de leur demander une recette ou de l'aide pour préparer le repas.
- Prenez des photos du petit-déjeuner traditionnel de votre famille pendant la semaine et le week-end et téléchargez-les dans le dossier partagé.

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Avez-vous apprécié de changer vos habitudes pendant quelques temps ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

6° UE SEMAINE SIX : COMBIEN D'EAU DOIS-JE BOIRE?

OBJECTIF:

Connaître la quantité d'eau correcte à boire chaque jour

Message clé:

Il est important de boire la quantité d'eau appropriée pendant la journée en fonction de l'âge et de l'activité physique. Préférer l'eau aux autres types de boissons

Matériel: Bouteille d'eau, de différentes dimensions, sodas, boissons énergisantes, etc	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Maths, Sciences
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les apports d'eau:

Pourquoi est-il important de boire de l'eau ? Expliquez que le pourcentage moyen d'eau dans le corps d'une personne est d'environ 60 %. Où peut-on trouver de l'eau dans les boissons et les aliments ?.

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les niveaux recommandés de consommation d'eau par jour.
- Conseils sur les différents types de boissons et leur profil nutritionnel.
- Donner des conseils pour boire plus pendant la journée.
- Enseigner l'eau du robinet et l'importance des bouteilles d'eau recyclables.
- Enseigner les différents apports d'eau nécessaires en fonction de l'âge et de l'AP.

Références

Watson, P. E., Watson, I. D., & Batt, R. D. (1980). Total body water volumes for adult males and females estimated from simple anthropometric measurements. *The American journal of clinical nutrition*, 33(1), 27-39. <https://doi.org/10.1093/ajcn/33.1.27>

Activités dans la classe

- Discussion sur les différents types de boissons et leur profil nutritionnel (ex : coca, thé, jus de fruit, boisson énergétique...) → classement du meilleur au pire.
- Discutez également de la valeur nutritionnelle et de la quantité conseillée d'alcool et de café ?

Devoirs à la maison/santé + Défis

- Utilisez la formule de Watson pour calculer la quantité d'eau dans le corps de chaque élève.
- Ajoutez au journal la quantité d'autres boissons consommées pendant la semaine (boissons énergisantes, alcool, coca, etc.).

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

Ai-je pu augmenter la quantité quotidienne d'eau à boire ? Si non, pourquoi ?

7° UE SEMAINE SEPT: ÉVITER LA CONSOMMATION DES BOISSONS ET DES ALIMENTS SUCRES

OBJECTIF:

Connaître la quantité de sucre dans les boissons et les aliments quotidiens, les types de sucre et les conséquences qu'ils ont sur la santé. Développer une conscience critique et s'informer sur les alternatives aux boissons et aliments sucrés.

Message clé:

Choisissez les boissons et les aliments qui contiennent la plus faible quantité de sucre

Matériel: Différents types de boissons et d'aliments sucrés, morceaux de sucre/sachets de sucre/cuillerées de sucre. Table des boissons et des aliments.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: deux leçons	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences
--	--	----------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les boissons et aliments sucrés:

Consommation très limitée de nourriture riche en lipides, sucres, sel, et pauvre en micro-nutriments (e.g., chips, boissons sucrées, ...).

Quels sont les différents types de boissons sucrées consommés durant la journée (eau, thé, chocolat, Coca-Cola, boissons pétillantes, jus de fruits, etc...)

Points d'apprentissage

- L'objectif de cette action est de faire prendre conscience aux élèves des différents types de sucre existant, et des quantités de sucre présentes dans certaines boissons et aliments consommés régulièrement.
- Consommation recommandée : au maximum 25 g de sucre libres par jour (ou 5 % de l'énergie totale ingérée (Guideline : Sugars Intake for Adults and Children, 2015, OMS)

Activités dans la classe

- L'enseignant commence la leçon en expliquant quelle est la quantité de sucre contenue dans les différents types de boissons et d'aliments sucrés ; puis une série de questions...
- Par exemple : à votre avis, combien de sucre contient le Coca-cola ? Combien de sucre contient un biscuit ?
- Expliquez comment la consommation de boissons et d'aliments à forte teneur en sucre peut affecter la santé.
- Parler de l'importance de la "manière saine" de consommer des boissons et des aliments sucrés au cours de la journée (à quelle

fréquence buvez-vous des boissons qui contiennent une grande quantité de sucre ?)

- Quel type de boisson pensez-vous être le meilleur lorsque vous avez soif ?
- Une fois cette réflexion sur les questions posées terminée, le tuteur peut expliquer les types de sucre qui existent : le sucre libre et le sucre intrinsèque. Il est également important que les étudiants connaissent la quantité de sucre libre recommandée : 25 grammes de sucre libre par jour.
- Placez sur la table principale de la salle les boissons et les aliments apportés de la maison pour cette journée et essayez de les classer en fonction de leur teneur en sucre. L'enseignant met pour chaque boisson et chaque aliment la quantité correspondante de morceaux de sucre, de sachets de sucre ou de cuillères de sucre.
- Discutez de ceux qu'il vaut mieux boire souvent et de ceux qu'il vaut mieux boire parfois.
- Regardez le distributeur de boissons/aliments/café de votre établissement : quelles sortes de boissons y trouve-t-on ? Analysez et comparez la quantité de sucre qu'elles contiennent.

Discussion finale après les devoirs à la maison et les défis

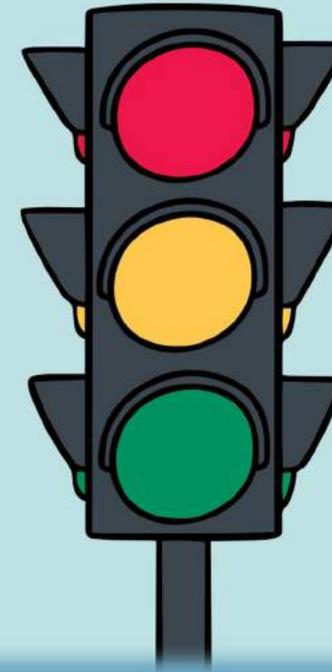
Ai-je pu consommer des boissons sucrées de manière saine?

Si non, pourquoi ?

Boisson (portion de 34cl)	Cuillères à café de sucre	Calories
Eau du robinet ou en bouteille	0 cuillère à café	0
Thé non sucré	0 cuillère à café	0
Boissons pour sportifs	2 cuillères à café	75
Limonade	6 ¼ cuillères à café	105
Thé sucré	8 ½ cuillères à café	120
Coca-Cola	10 ¼ cuillères à café	150
Punch aux fruits	11 ½ cuillères à café	195
Soda à l'orange	13 cuillères à café	210

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Pas plus. Pensez à nouveau à vos boissons. Passez au vert.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

Références

Organisation mondiale de la santé (2015). Ligne directrice : Apports en sucres pour les adultes et les enfants. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Assiettes, pyramides, planète. Évolution des directives nationales en matière de régimes alimentaires sains et durables : une évaluation de l'état d'avancement. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

Disponible sur <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

8° UE SEMAINE HUIT: LA SAISONNALITE DES ALIMENTS

OBJECTIF:

Connaissance de la saisonnalité des différents aliments tout au long de l'année et élaboration d'une alimentation saine à partir de produits locaux

Message clé:

Consommez des aliments d'origine locale

Matériel: Dépliants d'épicerie, ciseaux, 4 affiches blanches	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: Quatre leçons dans l'année (éventuellement au début de chaque saison)	Durée: 60 min (premières leçons) - 30 min (deuxième, troisième et quatrième leçons)	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie, Sciences, Arts, Histoire
---	---	--	--	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation saine

Première leçon : parler de l'importance de consommer des aliments d'origine locale, afin de:

- réduire la quantité de produits transformés et augmenter la consommation de produits frais,
- réduire l'impact de notre régime alimentaire sur l'empreinte carbone et l'utilisation de plastique (emballages) (voir également UE 9),
- consommer des aliments plus frais et plus nutritifs que ceux consommés hors saison.

Les aliments locaux sont aussi généralement plus savoureux, car ils sont récoltés plus près de leur maturité (surtout pour les légumes et les fruits).

Points d'apprentissage (x4)(printemps, été, automne, hiver)

- Quels sont les fruits et légumes de saison dans votre pays en ce moment (en raison des différentes situations géographiques, les enseignants doivent se référer à la référence 2 pour des suggestions sur les fruits/légumes de saison).

Références

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Assiettes, pyramides, planète. Évolution des directives nationales en matière de régimes alimentaires sains et durables: une évaluation de l'état des lieux (2016). Disponible à l'adresse suivante :: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

EUFIC. Explorer les fruits et légumes de saison en Europe. Disponible sur : <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Les fruits et légumes de saison sont-ils meilleurs pour l'environnement ? Disponible s: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environmen>

- Essayez de donner quelques exemples de recettes culturellement typiques de votre lieu de résidence qui utilisent des aliments de saison.

Activités en classe

- Construisez avec l'aide de l'enseignant un poster avec les aliments de saison, en utilisant des images découpées dans les prospectus d'épicerie et intégrez-les dans le poster avec des dessins si quelque chose manque. Accrochez le poster dans la classe pour rappeler ce qu'il faut manger pendant la saison.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Essayer de prendre au moins un repas par jour composé uniquement d'aliments de saison et d'origine locale, en utilisant les proportions des catégories d'aliments appropriées, comme indiqué dans l'UE 1.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Compare les aliments que tu as mangés pendant la semaine avec ceux qui figurent sur le poster que tu as fait avec ton professeur. Y a-t-il quelque chose que tu n'as pas mangé ou que tu n'as jamais essayé ?

9° LU WEEK NINE: FOOD SUSTAINABILITY

OBJECTIF:

Connaissance de la durabilité de l'alimentation

Message clé:

Préférer les aliments durables

Matériel: Divers types de prospectus d'épicerie	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie, Sciences
--	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'alimentation durable

Que signifie la durabilité ? Définition : "L'utilisation des ressources à des niveaux qui ne dépassent pas la capacité de la Terre à les remplacer". Une façon de réduire l'utilisation des ressources est de consommer des aliments plus riches en nutriments, de manger localement, et de façon saisonnière (voir UE 8).

Quel type d'emballage est durable ? Par exemple, le compostage est meilleur que le recyclage. Nous produisons toujours des déchets. Manger localement réduit la distance que les aliments doivent parcourir ainsi que les emballages nécessaires.

Points d'apprentissage

- Que signifie l'alimentation durable ?
- Les aliments que nous consommons ont une incidence non seulement sur notre santé, mais aussi sur celle de l'environnement.
- De nombreuses ressources sont nécessaires pour produire des aliments (eau, énergie pour le transport, production de CO₂, utilisation des terres, engrais, etc.).
- Selon vous, quel type d'aliments est le plus durable ? Différences entre les différentes classes d'aliments : heureusement, il est possible d'adopter un régime alimentaire à faible impact en suivant les proportions approximatives des pyramides alimentaires :

Références

EUFIC. Les fruits et légumes de saison sont-ils meilleurs pour l'environnement ? Disponible sur: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

Organisation mondiale de la santé. Une alimentation saine produite de manière durable. Disponible: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

consommez peu de viande (surtout la viande transformée), de fromage, de poisson, de produits laitiers tout en mangeant beaucoup de fruits, de légumes, de légumineuses et de légumes.

Activités en classe

- Durabilité mondiale : Discutez de quels types d'aliments sont durables ? (Viande, poisson, pain, fruits, légumes ?).
- La durabilité locale : Prenez les prospectus d'un supermarché et vérifiez d'où viennent les aliments. Essayez de vérifier sur une carte, combien de kilomètres (consommation de CO₂) ont parcouru ces aliments ? Leurs emballages sont-ils durables ?

Devoirs à la maison/santé+ Défis

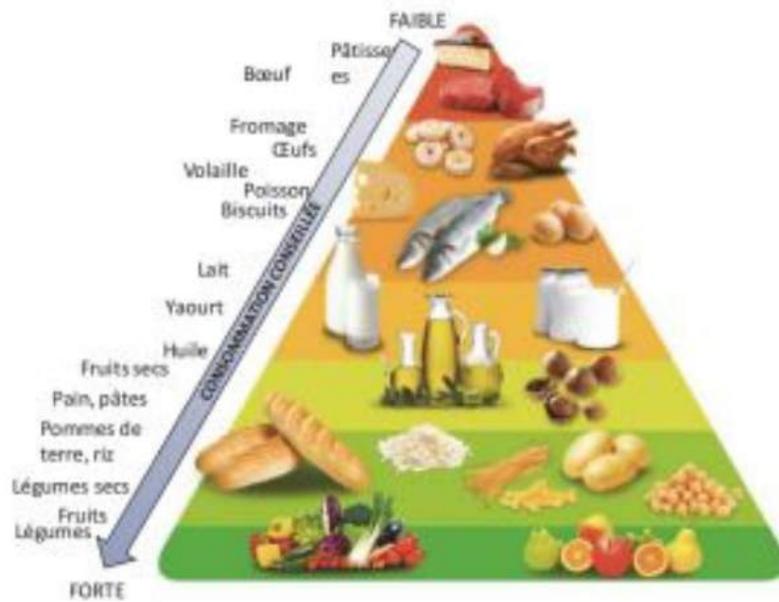
Pendant les courses au supermarché, regardez les étiquettes. D'où viennent les aliments ? Sont-ils loin de chez vous ? (Consommation de CO₂). Essayez de choisir des aliments qui sont produits localement et selon les saisons.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je pu choisir des aliments produits localement et de façon saisonnière ?

Si non, pourquoi ?

La pyramide environnementale



La pyramide alimentaire

Parlez de l'importance de réduire les déchets alimentaires.

Une alimentation saine est une alimentation durable : recommandations pour une alimentation saine.

Actuellement, peu de directives alimentaires prennent en compte les questions de durabilité. Cependant, il est de plus en plus évident qu'une situation gagnant-gagnant pour la santé humaine et l'environnement est possible et certains messages communs émergent pour promouvoir le bien-être humain et environnemental (15) :

- Mangez une grande variété d'aliments provenant de différents groupes alimentaires, en mettant l'accent sur les aliments d'origine végétale.
- Ne consommez que les calories nécessaires pour couvrir vos besoins énergétiques. La suralimentation est néfaste pour la santé humaine et planétaire.
- Choisissez des aliments frais, cultivés localement et préparés à la maison. Évitez les aliments hautement transformés, en particulier ceux qui sont riches en graisses, en sucre ou en sel et/ou pauvres en vitamines, minéraux et fibres. Il est important de vérifier les étiquettes des aliments.
- Mangez au moins deux à trois portions de fruits par jour, de préférence des fruits frais, de saison et produits localement. L'OMS recommande une consommation combinée de plus de cinq portions (400 grammes) de fruits et légumes par jour (10).
- Mangez au moins deux à trois portions de légumes par jour. Choisissez des légumes cultivés en plein champ plutôt qu'en serre ou des légumes conservés selon des méthodes durables (comme la fermentation) et qui ne nécessitent pas de transport rapide et énergivore. Réduisez le gaspillage alimentaire en mangeant aussi les légumes et les fruits "moches" - les imperfections esthétiques ne signifient pas que les produits sont moins nutritifs.
- Les pommes de terre, les patates douces, le manioc et les autres racines amylicées ne comptent pas comme des portions de légumes, mais sont présentes dans une alimentation saine, de préférence sous des formes peu transformées.
- Les céréales doivent être consommées principalement sous forme de grains entiers - comme le maïs, l'avoine, le blé ou le riz brun non transformés - plutôt que sous forme raffinée (par exemple, riz blanc, pain ou pâtes).
- Consommez des quantités modérées de lait et de produits laitiers (ou de substituts de lait) et choisissez des versions pauvres en graisses, en sel et en sucre.
- Limiter la consommation de viande rouge et de produits carnés transformés (10)- certains organismes nationaux internationaux suggèrent de limiter la consommation à environ 500 grammes de viande cuite par semaine, avec de très faibles quantités, voire aucune, de produits carnés transformés (21,22,23,24).
- Mangez du poisson et des fruits de mer environ deux fois par semaine, de préférence provenant de sources durables certifiées/reconnues.
- Consommez régulièrement des légumes secs. Les haricots secs, les pois et les lentilles sont d'excellentes sources de protéines, de fibres et d'autres nutriments et sont naturellement pauvres en graisses. Les légumineuses constituent une bonne alternative à la viande et peuvent jouer un rôle clé dans les régimes alimentaires sains et durables à l'avenir.
- Inclure des quantités modestes de graisses et d'huiles, principalement d'origine végétale, et contenant de préférence des graisses insaturées. Évitez les graisses trans produites industriellement (par exemple, les huiles partiellement hydrogénées) que l'on trouve dans les aliments transformés, les fast-foods, les snacks et les aliments frits. Utilisez des méthodes de cuisson plus saines, utilisez des huiles végétales, faites bouillir, cuire à la vapeur ou au four au lieu de frire.
- Buvez de l'eau du robinet (ou d'autres sources améliorées comme les forages et les puits protégés) de préférence à d'autres boissons, en particulier les boissons sucrées. La consommation de jus de fruits doit également être limitée car ceux-ci contribuent à la présence de sucres libres - par exemple, un verre de 150 ml de jus d'orange non sucré contient environ 15 g de sucres libres (3).
- Préparer les aliments en utilisant des pratiques hygiéniques - se laver les mains avant de manipuler les aliments et après être allé aux toilettes, désinfecter les surfaces et les protéger des insectes, des parasites et des animaux, séparer les aliments crus et cuits, cuire les aliments à fond et les conserver à des températures sûres, et utiliser de l'eau potable pour laver les aliments consommés crus (25).

10° UE SEMAINE DIX: ÉTIQUETTES DE MES EN- CAS, LEQUEL EST LE MEILLEUR POUR MA SANTÉ?

Objectif:

- Comment lire les informations sur les étiquettes nutritionnelles ?
- Sachez si les aliments sont plus ou moins sains en fonction de leurs ingrédients indiqués sur l'étiquette.

Message clé:

L'éducation qui aide à la compréhension et à l'utilisation des étiquettes nutritionnelles a le potentiel d'améliorer l'impact de ces informations sur la santé alimentaire. L'éducation contribue à une sélection correcte des produits. Les élèves seront plus conscients de leurs choix alimentaires quotidiens sur la base des étiquettes nutritionnelles, en fonction de la composition en macronutriments, de la teneur en sel et de la quantité de chaque ingrédient qui détermine la qualité du produit.

Matériel: En-cas préemballés (crackers, barres, chips, biscuits, etc.) et canettes de boissons gazeuses.	Méthode: Discussions initiale et finale, activités en classe, devoirs à la maison/santé, défis.	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths, Anglais
--	---	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Première discussion sur les étiquettes nutritionnelles

L'enseignant demande aux enfants : avez-vous l'habitude de lire les étiquettes nutritionnelles ? Savez-vous comment lire les étiquettes nutritionnelles ? Savez-vous pourquoi il est important de lire les étiquettes nutritionnelles ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant explique pourquoi il est important de lire les étiquettes nutritionnelles des aliments et des boissons.
- L'enseignant explique comment lire les étiquettes nutritionnelles.
- Le professeur explique les concepts fondamentaux d'une alimentation équilibrée et énumère les ingrédients les plus nocifs auxquels il faut faire attention.

Activités en classe

- Divisez la classe en groupes, donnez à chaque groupe le même ensemble des en-cas ou de boîtes de conserve préemballés similaires, demandez aux enfants de lire les étiquettes nutritionnelles et de décider quel est le choix le plus sain.
- L'enseignant choisit des aliments (biscuits, crackers, céréales, yaourts) ou des boissons (jus de fruits, coca, thé) et les distribue à chaque groupe. Le groupe, sans regarder les étiquettes, essaie de parvenir à un consensus sur les produits qui, selon lui, ont la plus

forte teneur en : sel, sucre, graisse, glucides, protéines, minéraux/nutriments, calcium.

- Réfléchis avec tes camarades de classe à un goûter sain et équilibré à proposer pour les pauses scolaires, en fonction des indications reçues en classe.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Va au supermarché avec tes parents, choisis un aliment parmi tes préférés (par exemple, un yaourt, des biscuits, etc.), sélectionne deux ou plusieurs articles similaires, lis les étiquettes nutritionnelles, vérifie la teneur en sucre, en graisse et en sel et décide du choix le plus sain.
- Choisis un aliment que tu manges habituellement à la maison pour le petit-déjeuner ou le goûter et analyse son étiquette nutritionnelle sur la base de ce que tu as appris en classe. Est-ce un aliment sain ou non ?
- Essaie de lire autant que possible la teneur en sel des en-cas et la teneur en sucre du chocolat.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai lu les étiquettes des aliments préemballés/je ne l'ai pas fait. Si non, pourquoi ?

Comment lire l'étiquette nutritionnelle, étape par étape :

1. Commencez par vérifier comment les informations sont présentées. Les ingrédients sont énumérés dans un ordre précis : du plus présent au moins présent en quantité. Une autre chose importante est de vérifier si les informations données sont basées sur des poids standards de 100 grammes ou sur une portion individuelle ou autre.
2. Vérifiez le poids des portions/rations et comparez-le à ce que vous mangez réellement.
3. Vérifiez les calories que vous apportera la portion d'aliment que vous vous apprêtez à manger, pour les comparer aux calories totales qui, en moyenne, ne doivent pas être dépassées.
4. Surveillez la quantité de nutriments que vous devez limiter. Certaines étiquettes mettent en évidence le pourcentage des besoins quotidiens en nutriments fourni par chaque portion.
5. Assurez-vous que votre alimentation vous apporte une quantité suffisante de nutriments essentiels tels que les vitamines, le calcium, le fer et les fibres.

Références

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). *Effet des interventions éducatives sur la compréhension et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles : Une revue systématique*. *Nutriments*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). *La situation des enfants dans le monde 2019 : enfants, alimentation et nutrition : Bien grandir dans un monde en mutation*. <https://www.unicef.org/fr/rapports/situation-enfants-dans-le-monde-2019>

Organisation mondiale de la santé. (2020). *Action nutritionnelle à l'école : examen des données probantes liées à l'initiative des écoles favorables à la nutrition* (Genève, Sw). Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516969>

11° UE SEMAINE ONZE : MANGER DES EN-CAS SAINS

Objectif:

Connaissance de la composante nutritionnelle des en-cas et de leur consommation appropriée.

Message clé:

Un bon goûter sain peut être savoureux, amusant et respectueux de l'environnement.

Matériel: Différents types d'en-cas	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière
---	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la consommation des en-cas

- Quels sont les différents types de collations que l'on mange pendant la journée (fruits, sandwichs, chocolats, chips, yaourts) ?
- Quels sont les en-cas préférés des élèves ?
- Qu'est-ce que les élèves considèrent comme une collation saine ?

Points d'apprentissage

- Quels sont les différents types d'en-cas sains que l'on peut manger pendant la journée (fruits, sandwichs, chocolats, chips, yaourts) ?
- Quels sont les en-cas avec plus et moins de composants nutritionnels ?
- Quel est le poids moyen d'une portion de nourriture pour une collation (taille de la main) ?
- Selon l'OMS, la consommation de sucres peut être réduite en limitant la consommation d'aliments et de boissons contenant des quantités élevées de sucres, tels que les en-cas sucrés, les bonbons et les boissons sucrées (c'est-à-dire, tous les types de boissons contenant des sucres libres - notamment les boissons gazeuses ou non gazeuses, les jus et boissons de fruits ou de légumes, les concentrés liquides et en poudre, l'eau aromatisée, les boissons énergétiques et sportives, le thé prêt à boire, le café prêt à boire et les boissons lactées aromatisées) ; et en consommant des fruits frais et des légumes crus comme en-cas au lieu d'en-cas sucrés.

- Selon l'OMS, il est possible de réduire l'apport en graisses, en particulier en graisses saturées et en graisses trans produites industriellement, en limitant la consommation des en-cas préemballés (par exemple, beignets, gâteaux, tartes, biscuits et gaufrettes).
- Selon l'OMS, l'apport en sel peut être réduit en limitant la consommation d'en-cas salés.

Activités en classe

- Les élèves déposent sur la table principale de la salle les en-cas apportés de la maison pour la journée et essaient de les classer en fonction de leurs composants nutritionnels (voir aussi UE1 sur la nutrition La pyramide alimentaire).
- Discutez des en-cas qu'il vaut mieux manger souvent et de ceux qu'il vaut mieux ne manger qu'une fois de temps en temps.
- Les élèves essaient de dresser un tableau sur la quantité de sucre et de graisse contenue dans l'en-cas analysé.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Préparez et consommez chaque jour des collations contenant de meilleurs composants nutritionnels, en suivant les indications nutritionnelles apprises.

- Tenez un "journal à dessin" de vos en-cas : essayez de dessiner l'en-cas et notez la quantité de sucre et de graisse qu'il contient.

Discussion finale après les devoirs et les défis

- Est-ce que j'ai pu manger des en-cas sains pendant la journée ou non ? Si non, pourquoi ?
- Rapportez les résultats du défi. Avez-vous réussi à manger des en-cas sains ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées ? Essayez de

Références

Organisation mondiale de la santé. Régime alimentaire sain: (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

comparer les quantités de sucre et de graisse contenues dans le premier en-cas que vous avez analysé en classe (avant de faire le devoir sain) avec celles des en-cas que vous mangez cette semaine: quelles sont les différences ?

Conseils: pour faciliter la comparaison des en-cas, créez un tableau en inscrivant " graisses " et " sucres " en colonnes et collez sur le côté des lignes l'étiquette des en-cas. S'il n'y a pas d'étiquette, dessinez ce que vous mangez.

12° UE SEMAINE DOUZE: MANGER SAIN POUR BIEN DORMIR

Objectif:

Comprendre la relation entre une bonne qualité de sommeil et une alimentation saine.

Message clé:

Un dîner approprié peut améliorer la qualité de votre sommeil et vous aider à vous endormir.

Matériel: Livre de cuisine personnel	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur une alimentation saine et l'hygiène du sommeil, activités de groupe, devoirs à la maison/santé et défi	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
--	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la nutrition

- Discussion entre les élèves sur leur dîner habituel.
- Discussion entre élèves sur les habitudes alimentaires liées à un bon repos. Concentrez-vous sur le lien entre les habitudes nutritionnelles et la qualité du sommeil. Un régime alimentaire sain peut améliorer la qualité de votre sommeil. D'un autre côté, les personnes qui ne dorment pas suffisamment sont plus susceptibles d'augmenter leur consommation de nourriture. En fait, le manque de sommeil semble provoquer une tendance à choisir des aliments riches en calories et présentant moins d'avantages nutritionnels, ce qui entraîne un risque accru de prise de poids.
- Discussion entre les élèves sur les habitudes liées aux boissons stimulantes, à la caféine et à l'alcool.

Points d'apprentissage

- Préférez des repas nutritifs mais légers plutôt que de gros repas avant le coucher. Mangez une collation légère et saine si vous avez faim le soir.
- À éviter, en particulier avant le coucher :
 - l'alcool (il favorise l'endormissement mais provoque un réveil précoce et des troubles du sommeil) ;
 - les sucres (tant dans les aliments que dans les boissons) et des substances comme la théine, le ginseng, la caféine ou le chocolat (qui contient des substances stimulantes).

- Ces aliments ont un effet excitant qui peut vous empêcher de dormir car ils font chuter la production de sérotonine et de mélatonine, qui garantissent le bon rythme veille-sommeil. De même, la tyramine, une molécule contenue dans les fromages vieillis, est connue pour avoir un effet excitant. D'une manière générale, il faut éviter de consommer des aliments très gras, salés, épicés ou contenant une grande quantité de protéines avant le dîner : ces aliments mettent très longtemps à être digérés et à produire de l'acide gastrique.
- Réduisez votre consommation de liquide plusieurs heures avant de dormir. Les tisanes peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir, mais il est préférable de les boire loin de l'heure du coucher, sinon vous risquez de devoir vous réveiller pour aller aux toilettes.
- Essayez de ne pas sauter le dîner : la faim liée à l'hypoglycémie pourrait rendre difficile l'endormissement.

Activités en classe

- Formez différents groupes d'élèves. Chaque groupe doit écrire dans un "livre de cuisine personnel" un ou plusieurs exemples de dîner sain en fonction de ses préférences, mais en suivant en même temps les conseils de l'enseignant.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- En suivant votre "livre de cuisine personnel", décidez du menu de votre dîner. Cuisinez le dîner avec votre famille.

- Essayez d'éviter le café, le thé, le coca-cola et les boissons énergisantes, surtout l'après-midi et le soir, pendant une semaine (voir aussi l'UE2 sur les habitudes de sommeil).
- Avez-vous réussi à suivre les instructions ? Si non, pourquoi ? Avez-vous remarqué un changement dans la qualité de votre sommeil ?

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je été capable de suivre les conseils de l'enseignant concernant le dîner idéal ? Si non, pourquoi

Références

Académie américaine de médecine du sommeil - Éducation sur le sommeil. Disponible sur : <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., et Knutson, K. L. (2014). Symptômes du sommeil associés à la consommation de nutriments alimentaires spécifiques. *Journal of sleep research*, 23(1), 22-34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). L'impact de la privation de sommeil sur le désir de nourriture dans le cerveau humain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

3

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE POUR LE SECONDAIRE

1° UE SEMAINE UN : QU'EST-CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

OBJECTIF:

Connaître les recommandations de l'OMS en matière d'AP chez les enfants et les adolescents.



Message clé:

L'OMS recommande aux enfants et aux adolescents de pratiquer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse.

<p>Matériel: Une « Journal Happy feet » (pieds heureux). Journal quotidien pour les enfants et les parents. Recueillir chaque expérience, chaque sentiment, décrire l'activité. Utilisation d'une smartwatch pour suivre le nombre de pas et l'activité physique.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, contenu des directives de l'OMS, activités de groupe, devoirs à la maison/santé.</p>	<p>Fréquence: deux leçons</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences</p>
--	--	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler de ce qu'est l'activité physique ? Combien de temps passez-vous en activité physique pendant la journée ? (Levez la main). Combien de minutes d'AP par jour ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les niveaux d'AP recommandés pour chaque groupe d'âge (enfants, adolescents, adultes).
- Expliquez que chaque geste compte pour la santé.
- 60 minutes par jour d'AP sont recommandées pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans.
- Notion d'AP non structurée (par exemple, trajet actif vers l'école, marche, jeu actif avec des amis).
- Parler du moment, de la fréquence et de la durée de l'AP.

Activités en classe

Références

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains*, 2e édition. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

- Choisissons une activité physique et partageons-la avec la classe.
- Créer/comprendre comment remplir le journal des « pieds heureux » jour après jour pendant deux semaines.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Faire 15 minutes de marche quotidienne en dehors de l'école (exemples : aller au supermarché à pied, descendre du bus plus tôt et faire les derniers arrêts à pied, ne pas utiliser l'ascenseur, ...).
- Essayer de faire autant d'AP que possible pendant les activités périscolaires. Après deux semaines, l'enseignant désigne les enfants les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu augmenter le niveau de l'AP/ Je n'ai pas pu. Si non, pourquoi?

JOURNAL D'UN PIED HEUREUX



Exemple de structure



Rapports quotidiens

- Combien de pas ai-je fait aujourd'hui ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport hebdomadaire

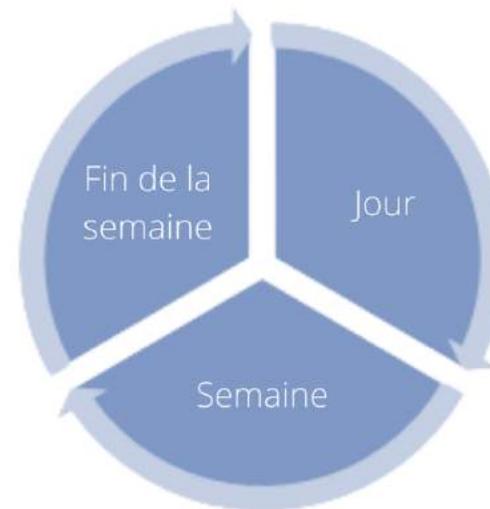
- Combien de pas ai-je fait cette première semaine ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport du week-end

- Combien de pas ai-je fait ce samedi et ce dimanche ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !

Résultats
partagés
avec la
classe



2° UE SEMAINE DEUX : PARLONS DE L'INTENSITE

Goal:

Connaissance du mécanisme de battement du cœur pendant différentes intensités d'AP.



Message clé:

L'OMS recommande aux enfants et aux adolescents de pratiquer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse.

<p>Matériel: Agenda ; smartwatch ; bocal ; ballons ; pailles pour boire.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Maths.</p>
---	--	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'intensité

Parler de ce qu'est l'intensité. Combien d'intensités connaissez-vous ? (Levez la main) Quelles sont les intensités que vous êtes capables d'atteindre ? (Exemples).

Points d'apprentissage

- Expliquer le battement du cœur à l'aide d'un bocal
- Expliquez l'intensité à l'aide du talking test.

Activités en classe

- Tous les adolescents apportent à l'école un bocal, des ballons d'eau, des pailles pour boire. Une pompe cardiaque est construite et son fonctionnement est expliqué.
- La pompe cardiaque est activée pendant l'AP de manière différente selon l'intensité, mais quelle est l'intensité de l'AP ?

- Expérimentation : marche légère (chant) ; course modérée (parole) ; saut vigoureux (respiration).
- Expérimentation : marche légère (chant) ; course modérée (parole) ; saut vigoureux (respiration).

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Rédiger un rapport/dessin indiquant le jour, l'heure, le type d'activité pratiquée, sa durée et son intensité.
- Essayez de faire autant d'AP que possible pendant les activités périscolaires. Après une semaine, l'enseignant désigne les enfants les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu rompre mon temps de sédentarité/je n'ai pas pu. Si non, pourquoi?

Références

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128..>

3° UE SEMAINE

TROIS: QU'EST-CE QUE LE COMPORTEMENT SEDENTAIRE ?

Objectif:

Connaissance des recommandations de l'OMS concernant l'AP chez les enfants et la limitation du temps de sédentarité

Message clé:

Il est recommandé ce qui suit :

- > Les enfants et les adolescents devraient limiter leur temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

Recommandation forte, preuves de certitude faible

LIMITER

le temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.




Matériel: Pauses actives	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives de l'OMS, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: deux leçons	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences
------------------------------------	---	----------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la sédentarité

Parler de ce qu'est le comportement sédentaire. Combien de temps chacun passe-t-il habituellement à adopter un comportement sédentaire au cours de la journée ? (Levez la main) Que faites-vous habituellement pendant votre temps sédentaire (télévision, jeux) ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer que chaque mouvement compte pour la santé !
- Expliquer le risque lié au comportement sédentaire.
- Parler de l'équilibre entre le temps de sédentarité et le temps d'activité (moment, fréquence et durée de l'AP pour rompre le temps de sédentarité).

Activités en classe

- Comprendre comment faire une pause active (essayer de s'asseoir et de sauter).
- Inventons une pause active, et partageons-la avec la classe.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Chaque fois que vous passez 1h dans un comportement sédentaire (assis devant votre ordinateur), essayez de faire une pause active (exemples : s'asseoir et sauter pendant 30 secondes).
- Notez le nombre et le type de pauses actives choisies.
- Utilisez les réseaux sociaux pour partager les pauses actives créées et réalisées.

Références

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Directives 2020 de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans : résumé des données probantes. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Directives canadiennes sur le mouvement de 24 heures pour les enfants et les jeunes : Une intégration de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

4° UE SEMAINE QUATRE : QU'EST-CE QUE LE COMPORTEMENT SEDENTAIRE ?

Objectif:

Connaissance des recommandations à l'intention des enfants concernant la limitation du temps de sédentarité, et en particulier du temps passé devant un écran récréatif



ASSISE

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Message clé:

Pas plus de 2h par jour de temps d'écran récréatif

Pas plus de deux heures par jour de temps libre consacré à l'utilisation d'appareils électroniques.

Matériel: Agenda, smartphone pour calculer le temps passé sur instagram, tiktok et facebook .	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives, devoirs à la maison/santé et défis à relever	Fréquence: une leçon	Durée: 30 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences
---	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler du temps passé à utiliser des appareils électroniques, un ordinateur ou à regarder la télévision. Combien de temps chacun passe-t-il habituellement en position sédentaire à utiliser des appareils électroniques, un ordinateur ou à regarder la télévision (levez la main)?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer que chaque mouvement compte pour la santé !
- Expliquer les risques liés au temps passé devant un écran et aux comportements sédentaires.

Activités en classe

- Essayez de limiter le temps passé à utiliser les réseaux sociaux.

Références

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Directives 2020 de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans : résumé des données probantes. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Consulté sur le site <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : Une intégration de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. et Dunstan, D. (2010). Trop assis : La science de la santé de la population du comportement sédentaire. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Déclarer en classe les heures passées à utiliser des appareils électroniques en une semaine.
- Concours scolaire : moins d'heures d'appareils électroniques, plus de points santé. Calculons la classe la plus saine.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu réduire mon temps de sédentarité/je n'ai pas pu. Si non, pourquoi?

Collecte de suggestions d'alternatives aux jeux électroniques en position assise - création d'une collection de jeux (entretiens avec les grands-parents, les parents: à quoi jouaient-ils, où et avec qui?)

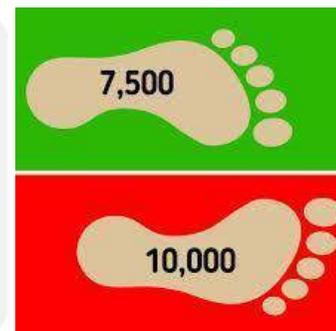
5° UE SEMAINE CINQ: PARLONS DES DEPLACEMENTS ACTIFS

OBJECTIF:

- Connaissance de l'utilisation des déplacements actifs, autour de la ville, en tant que mode de vie sain (marche, course, vélo).
- Se déplacer à pied (marche et course) à différentes intensités et dans des conditions de sécurité (voie de circulation, respect des règles de circulation).
- Se déplacer à vélo en toute sécurité (port du casque, sur la piste cyclable, respect du code de la route).

Message clé:

Le transport actif est facile et durable, c'est l'un des moyens d'atteindre les recommandations de l'OMS en matière d'AP pour les enfants et les adolescents, à savoir effectuer au moins 60 minutes d'AP modérée à vigoureuse ou 7000 à 10000 pas quotidiens



<p>Matériel: Journal happy feet (pieds heureux), échelle de Borg</p>	<p>Méthode: Travail de groupe sur le thème des déplacements actifs, travail de groupe en salle de sport, travail de groupe sur les défis à relever à domicile, enregistrement des données personnelles dans le journal intime.</p>	<p>Fréquence: deux leçons</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences, Sciences : système cardiovasculaire ; Éducation Physique : marche/course/cyclisme, posture correcte, différentes applications et intensité ; Géographie : étude des plans de ville.</p>
---	---	--	-------------------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Première discussion sur le transport actif en tant qu'activité physique

Discussion sur les déplacements actifs à différentes intensités et leur contribution à la santé cardiovasculaire. Réflexion sur la durabilité de la marche, de la course à pied et du cyclisme dans tous les environnements, espaces, temps et conditions.

Points d'apprentissage

Que signifie le concept de transport actif ?

- L'enseignant commence à expliquer pourquoi il est important pour les enfants d'être actifs.
- Combien de pas les enfants doivent-ils faire par jour s'ils marchent ou courent ?
- Combien de kilomètres à parcourir en une journée avec le vélo ?

Activités en classe

- Travail en groupe sur les fonctions et les modifications du système cardiocirculatoire et respiratoire en fonction de différentes intensités d'exercice physique. Réalisation d'un petit manuel, déduit de l'ensemble des travaux de groupe, à remettre à chaque élève.
- Travail de groupe : organiser des activités de déplacement actif à différentes vitesses (activités récréatives, jeux, autres). Chaque groupe présente et fait essayer son travail à tous (y compris la mesure de la fréquence cardiaque et l'application de l'outil d'auto-perception de la fatigue).
- Travail de groupe : calculer les différentes vitesses de déplacement des différentes disciplines de l'athlétisme (course, marche, cyclisme) et les comparer entre elles (sur la base des records nationaux ou olympiques).

- Travail de groupe : recherche d'outils d'auto-évaluation de la fatigue. A la fin du travail de groupe, on choisit l'outil considéré comme le plus facile et le plus utilisable pour l'auto-évaluation de la fatigue. Création du journal personnel (quelles données introduire, quels types d'enregistrements).
- Travail en groupe : étude de plans de rues ou de parcs urbains et calcul d'itinéraires à distance égale ou variable de la maison.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- En semaine et le week-end, avec les camarades du groupe de travail en classe, calculer et réaliser ensemble, en donnant rendez-vous dans un lieu approprié, au moins trois parcours : Groupes A : trois parcours, de distance égale, sur le plan de la ville ou sur le plan d'un parc public, à réaliser à une intensité faible-moyenne-haute. Calcul du pouls, calcul de la vitesse individuelle, différences, auto-évaluation de la perception de la fatigue avec l'instrument choisi. Groupe B : trois parcours, de longueurs différentes, sur le plan de la ville ou sur le plan d'un parc public, à effectuer à la vitesse la plus élevée possible. Calcul du pouls, calcul de la vitesse individuelle, différences, auto-évaluation de la perception de la fatigue avec l'instrument choisi. Groupe C : Réaliser avec les partenaires du groupe les situations a) et b), en trois jours différents de deux semaines différentes.
- Consigner dans l'agenda personnel, choisi par la classe lors d'un travail de groupe, les éléments retenus comme données à enregistrer.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Faites le tour des défis à relever à la maison, est-ce faisable?

Appréciez-vous les devoirs à domicile?

J'ai pu augmenter le nombre de pas en une journée?

Si non, pourquoi?

Références

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

A Pièces jointes:Exemple d'une page de journal intime

NOM PRÉNOM	FILLE	GARÇON	ÂGE	CLASSE		
QUESTIONS BEFORE THE ACTIVITIES						
Savez-vous à quel point les déplacements actifs sont importants ?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
Pouvez-vous contrôler la marche, la course à pied et le cyclisme mieux ou moins bien que d'autres compétences?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
La marche, la course à pied et le cyclisme peuvent-ils affecter votre cœur ?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
ACTIVITIES						
Jour et lieu	1 faible intensité	2 intensité moyenne	3 haute intensité	Correspondance échelle de Borg		
	1 Itinéraire	2 Itinéraire	2 Itinéraire			
	BPM au départ	BPM au départ	BPM au départ	1:	; 2:	; 3:
	BPM fin de l'aller	BPM fin de l'aller	BPM fin de l'aller	1:	; 2:	; 3:
	BPM retour	BPM retour	BPM retour	1:	; 2:	; 3:
	Vitesse	Vitesse	Vitesse			
Avec le parent	Vel.1	Vel.1	Vel.1			Borg moyenne
Avec le parent	Moyenne bpm	Moyenne bpm	Moyenne bpm	1:	; 2:	; 3:
QUESTIONS APRÈS LES ACTIVITÉS (1=faible, 10=élevé)						
Comprenez-vous l'importance des déplacements actifs ?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
Vous sentez-vous plus en contrôle lorsque vous marchez, courez ou faites du vélo ?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
À quelle vitesse maximale pouvez-vous marcher/courir et avec combien de battements de cœur par minute ?	1	2	3	4	5	6 7 8 9 10
Avec le parent	Impressions et sensations personnelles sur les trois itinéraires Description:					
COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS, PAR RAPPORT AUX DEPLACEMENTS ACTIFS, APRÈS CETTE EXPÉRIENCE ?						
    						

6° LU WEEK SIX: LET'S TRY TO HOPPING

Message clé: Le sautiellement est une activité facile et durable, une activité qui peut être pratiquée n'importe où, même à la maison dans un petit espace, et qui peut également être pratiquée avec un support musical

OBJECTIF:

- Objectifs:
 - prise de conscience de soi et des implications du rythme au niveau sensori-moteur,
 - connaître les variables rythmiques liées à l'exercice, prise de conscience du contrôle rythmique du saut en fonction de la vitesse, du nombre de répétitions ou de la durée de l'exercice.
- Compétences : apprentissage de la technique du saut avec la corde raide, contrôle des variables rythmiques liées au saut avec la corde raide, contrôle respiratoire et récupération.
- Compétence : régulation de l'effort physique en fonction du niveau de stress (léger - moyen- intense).



<p>Matériel: Journal happy feet (pieds heureux), échelle de Borg.</p>	<p>Méthode: Groupe de travail sur le thème du sautiellement, leçons en salle de sport, groupes de travail sur les défis à domicile et enregistrement des données personnelles dans le journal</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Éducation physique : sauter à cloche-pied avec la corde raide. Sciences : temps et rythme dans la nature et chez l'homme. Mathématiques : notions de densité - intensité – quantité. Arts : l'utilisation du saut dans les danses tribales et modernes, les danses folkloriques et traditionnelles basées sur le saut (par exemple, la tarentelle ou la pizzica). Musique : rythme binaire et ternaire. Temps forts et temps faibles. Cadences rythmiques. Structures rythmiques.</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la marche comme activité physique

Discussion sur le sautillerment avec différents modes et différents rythmes, le plaisir de l'expression libre en danse, le plaisir de bouger en s'amusant, de rester en forme sans fatigue mentale.

Points d'apprentissage

- Le sautillerment est l'un des mouvements inclus dans la danse avec d'autres types de mouvements tels que le rebond, le pas de côté, l'accroupissement, le piétinement, le balancement des bras, les tournoisements et les tours.
- Dans différents groupes culturels et ethniques, le sautillerment est utilisé à l'intérieur de la danse pour divertir, réfléchir sur la spiritualité, raconter des histoires et pour le plaisir.

Activités en classe

Favoriser l'apprentissage de l'utilisation de la corde combinée aux sauts. Enseigner le temps de récupération et la récupération entre une série de sauts.

- Travail de groupe : essayez au moins trois façons différentes de sautiller avec la corde et appliquez-les aux rythmes binaires et ternaires. Après ce travail, tous les groupes se proposent mutuellement leurs trois modes de sautillerment et chacun essaie le mode des autres. Chaque groupe choisit trois modes parmi tous ceux

présentés (ceux qu'ils préfèrent et qu'ils notent dans leur journal personnel). Chaque groupe essaie les trois modes choisis.

- Travaux de groupe sur le temps et le rythme.
- Travail de groupe sur la densité, l'intensité, la quantité des activités rythmiques et les calculs élémentaires qui s'y rapportent.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

1. Pendant la semaine, pratiquez les « jumping jacks » à la maison, tous les jours pendant au moins 15 minutes. Trois jours de la semaine, rencontrez le groupe de travail et réalisez les activités ensemble.
2. Effectuez trois façons différentes de sauter : 1) douce et de faible intensité, 2) moyennement intense en variant la vitesse, le nombre de sauts ou la durée ; 3) intense en sautant à la vitesse maximale.
3. Notez dans votre journal intime : combien de temps pouvez-vous sautiller dans la situation 1 ? Combien de temps dans la situation 2 ? Combien de temps dans la situation 3 ?
4. Notez dans le journal les différences entre les trois modes de saut, en référence aux fréquences cardiaques détectées (aspect déjà abordé dans les UE 5-6) et notez le niveau de fatigue perçu.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai pu faire du sautillerment tous les jours pendant mes devoirs à la maison/santé ? Si non, pourquoi ?

Références

Activité physique disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Directives d'activité physique. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

PIÈCES JOINTES: EXEMPLE D'UNE PAGE DE JOURNAL INTIME

NOM PRÉNOM	GARÇON / FILLE	ÂGE	CLASSE	
QUESTIONS AVANT LES ACTIVITÉS				
À votre avis, le saut à la corde est-il fatigant ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
Vous sentez-vous capable de contrôler différents rythmes de sautaillement ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
Combien de temps pensez-vous pouvoir sauter sans vous arrêter ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas. OUI Beaucoup	
HOME CHALLENGES				
Jour de la semaine	1 sauts lents	2 sauts moyens	3 sauts rapides	Correspondance échelle de Borg
Mon	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Tue	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Wed	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Thu	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Fri	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Sat	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
Sun	bpm__Durée__	bpm__Durée__	bpm__Durée__	1: ; 2: ; 3:
QUESTION AFTER THE ACTIVITIES				
Quelle conscience avez-vous acquise dans le contrôle du tempo et du rythme appliqués aux sauts ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Vous sentez-vous mieux dans votre contrôle moteur ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Combien de temps êtes-vous capable de sauter sans vous arrêter (à faible intensité) ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
Combien de temps êtes-vous capable de sautiller à pleine vitesse (à forte intensité) ?	Absolument PAS	NON	Je ne sais pas OUI Absolument OUI	
IMPRESSIONS AND FEELINGS ABOUT THE EXPERIENCE CARRIED OUT THREE WAYS OF HOPPING				
Describe (also with your parents):				

JOURNAL D'UN PIED HEUREUX



Exemple de structure



Rapports quotidiens

- Combien de pas ai-je fait aujourd'hui ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport hebdomadaire

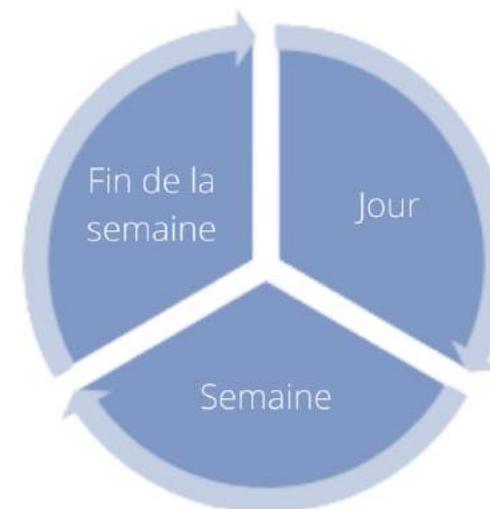
- Combien de pas ai-je fait cette première semaine ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport du week-end

- Combien de pas ai-je fait ce samedi et ce dimanche ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !

Résultats
partagés
avec la
classe



7° UE SEMAINE SEPT: COMMENT PUIS-JE UTILISER MON CORPS EN MOUVEMENT ?

Objectif:

Mesurer les espaces avec son corps en mouvement, expérimenter et connaître la relation entre le mouvement et l'apprentissage

Message clé:

Coordination et conscience du corps

Matériel: Feuilles, stylos ou crayons, roue de distance métrique, feuille Excel pour rapporter les données sur les mesures prises.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé, enseignement transversal	Fréquence: Deux leçons	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Mathématiques: le mouvement et l'apprentissage peuvent être liés aux nombres (compter pendant le mouvement), à l'espace et au temps; Éducation Physique: stimuler le contrôle du corps, l'équilibre, la coordination, l'agilité; Géographie: trouver un moyen commun de mesurer les distances.
--	--	----------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Points d'apprentissage

- Longueurs et mesures ; unité de mesure ; système métrique ; circonférence et cercle ; calcul du temps et de la distance.
- Comment puis-je me déplacer dans l'espace avec des mouvements différents ? (en relation avec les UE 7-8-9)

Activités en classe

- Activité de groupe : choisissez l'espace à mesurer : couloir, hall, salle de sport, cour. Chaque groupe mesure en comparant la distance des pas d'un seul élève en utilisant différents styles (pas normal, pas long, saut, pas de côté).
- Un couple d'élèves se déplace dans l'espace en jouant deux rôles différents : l'un dirige, l'autre garde les yeux fermés.

- Activité de groupe : quelle distance faut-il parcourir pour faire 7000 à 10000 pas quotidiens ?

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Activité de groupe : marche de 10000 pas sur un chemin défini et enregistrement de la distance du chemin x nombre de participants, trois fois par semaine.
- Partage des données collectées. Nomination du groupe gagnant (plus il y a de membres qui marchent, plus la distance parcourue est élevée). (En lien avec UE-7)

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité ? Quelles difficultés ai-je rencontrées ? Quelles parties du corps ai-je utilisées ? Mon rythme cardiaque a-t-il augmenté ?

Références

Organisation mondiale de la santé (2020). *Directives de l'OMS sur l'activité physique et le comportement sédentaire*. Genève : Organisation mondiale de la santé. Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Disponible à l'adresse <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

8° UE SEMAINE HUIT: SPORT

Objectif:

Connaissance du sport pour les enfants



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

Message clé:

Facteur social et culturel lié au sport

<p>Matériel: Journal « happy feet » (pieds heureux).. Recueil chaque expérience sportive, chaque sentiment.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, activités de groupe, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: une leçon</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Histoire : identifier comment le sport est influencé par la culture et l'environnement, rechercher et enregistrer trois faits sur la façon dont un sport s'est développé dans un autre pays.</p>
--	--	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur la pratique sportive

Parler de ce qu'est le sport ? Combien de temps chacun consacre-t-il à la pratique d'un sport pendant la semaine ? (levez la main) Quel type de sport ?

Points d'apprentissage

- Le sport peut contribuer au bien-être, tant positivement que négativement.
- La promotion efficace du sport permet à tous les enfants d'avoir la possibilité de participer au niveau le plus élevé correspondant à leur intérêt et à leurs capacités, de pratiquer le fair-play dans toutes les situations, de faire l'expérience de la compétition et la gérer.
- La compétition : les sports d'équipe donnent l'occasion aux élèves de développer des compétences en matière de travail d'équipe et de coopération, de gérer les succès et les déceptions, et de respecter les officiels, les coéquipiers et l'adversaire.
- Le leadership : les possibilités d'acquérir des compétences en matière d'entraînement, d'arbitrage et d'administration sont censées favoriser la compréhension et la connaissance du jeu par l'adolescent et l'aider à développer ses compétences en matière de leadership.
- La culture : les élèves qui font l'expérience d'activités sportives, dans lesquelles les pratiques culturelles s'expriment par le mouvement,

Références

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains*, 2e édition. Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
Charrette européenne du sport. Disponible sur: <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43915>

développent des compétences pour identifier et discuter de la signification sociale et culturelle du sport pour les individus et la société.

Activités en classe

- Choisissons une activité sportive collective et une activité sportive individuelle et partageons-les avec la classe pendant les cours d'éducation physique.
- Comprendre comment remplir le journal de bord happy feet jour après jour pendant deux semaines concernant le sport pratiqué.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Essayez de trouver un nouveau sport que vous n'avez jamais pratiqué, issu d'un autre pays. Apprenez les règles du jeu, essayez-le si vous le pouvez et partagez-le avec la classe la semaine suivante.
- Activité de groupe : essayer de faire autant de sport que possible pendant les activités périscolaires. Après deux semaines, l'enseignant désigne les adolescents les plus actifs.

Discussion finale après les devoirs et les défis

J'ai été capable de pratiquer un nouveau sport ? Je connais les nouvelles règles ? Je n'ai pas été capable, pourquoi ?

JOURNAL D'UN PIED HEUREUX



Exemple de structure



Rapports quotidiens

- Combien de pas ai-je fait aujourd'hui ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport hebdomadaire

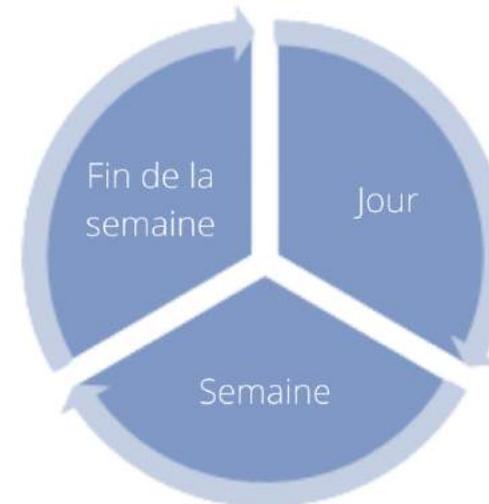
- Combien de pas ai-je fait cette première semaine ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !



Rapport du week-end

- Combien de pas ai-je fait ce samedi et ce dimanche ?
- A quel rythme ai-je marché ?
- Regardez la photo !

Résultats
partagés
avec la
classe



9° UE SEMAINE NEUF: QU'EST-CE QU'UN TEST MOTEUR?

Objectif:

Stimuler la connaissance et la maîtrise du corps pour apprendre l'auto-évaluation des capacités motrices et stimuler les comportements proactifs en faveur de son bien-être

Message clé:

Mesurez vos capacités motrices et suivez leur évolution dans le temps

<p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souplesse : " flexion " : banc de gymnastique (petite boîte), mètre / règle en cm. • Saut en longueur : "force musculaire" : ruban adhésif pour marquer la distance au sol - marques tous les 5 cm à partir de 50 cm jusqu'à 3 mètres. • Course navette 4x10 : sol propre et non glissant. Chronomètre, ruban adhésif, mètre ruban, trois éponges de couleurs différentes et quatre cônes. • Test de course navette de 20 m : un gymnase ou un espace suffisamment grand pour délimiter une piste de 20 m, quatre cônes, un mètre ruban, un lecteur de CD et un CD préenregistré du protocole du test. 	<p>Méthode: Discussion initiale sur les tests, production du matériel de test, devoirs à la maison/santé</p>	<p>Fréquence: deux leçons</p>	<p>Durée: 60 minutes</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Avec l'introduction des tests moteurs, différents contenus didactiques sont possibles dans les matières scolaires : EPS : définitions de - endurance, force, flexibilité. Biologie : musculaire, squelettique, équilibre. Langue : description d'un programme personnel de développement de la condition physique, jeux et règles de jeu. Maths : utilisation de statistiques de test, comparaisons.</p>
---	---	--	-------------------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur le test moteur

Parler de ce qu'est un test moteur ? Connaissez-vous des tests moteurs ?

Points d'apprentissage

Est-il important d'être conscient de nos capacités motrices ?

Qu'est-ce que je suis capable de faire ? Comment puis-je m'améliorer ?

- Définition de la motricité.
- Définitions de : endurance, force, flexibilité.

La promotion efficace du sport garantit que tous les enfants ont la possibilité de :

- Participer au plus haut niveau de leur intérêt et de leur capacité.
- Faire l'expérience du plaisir et de la réussite.
- Devenir des participants compétents et enthousiastes.

Activités en classe

- L'activité nécessite l'organisation de l'espace dans un gymnase ou d'autres grandes salles, divisé en 4 stations, 1 pour chaque test (voir schéma).
- La classe est divisée en 4 groupes ; chaque groupe se présente devant le poste de test numéroté de 1 à 4 (rotation dans le sens des aiguilles d'une montre) ; chaque élève dispose d'une feuille personnelle contenant ses données personnelles et la matrice pour enregistrer les résultats ; les élèves commencent tous ensemble en

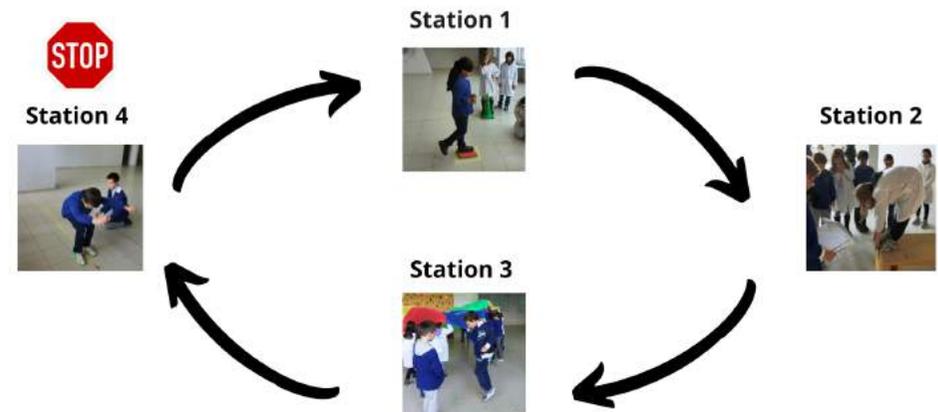
même temps ; les résultats sont enregistrés par les assistants aidés des enseignants ; pour chaque poste, il doit y avoir au moins 2 élèves pour enregistrer les données.

- Collecte et traitement des données et "auto-évaluation" initiale à réaliser à la fin de l'année scolaire.

Si l'activité est étendue à d'autres classes, les élèves de la classe pilote jouent le rôle de co-animateurs avec les enseignants.

Cette activité peut être utilisée pour enregistrer la situation initiale et finale d'une classe (étendue sur une année scolaire). Sa répétition est donc proposée et utile pour auto-évaluer les progrès, générée par l'augmentation du mouvement quotidien.

Réglage pour les tests moteurs



Devoirs à la maison/santé + Défis

- L'activité peut également être étendue aux familles. Les quatre épreuves motrices peuvent être organisées avec l'aide des élèves qui les ont expérimentées à l'école. Ainsi, chaque famille peut les organiser elle-même. Sinon, l'école peut organiser une "fête du mouvement". Les parents peuvent mesurer leurs propres capacités motrices.

- Comme pour les élèves, les adultes peuvent également fixer leurs améliorations motrices individuelles (objectifs) au cours d'une année scolaire.
- Implication des parents dans les résultats des tests.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité ? Quelles difficultés ai-je rencontrées ? Quelles parties du corps ai-je utilisées ? Est-il facile de s'équilibrer ?

Références

Département américain de la santé et des services sociaux (2018). *Directives d'activité physique pour les Américains, 2e édition*. Washington, DC : Département américain de la santé et des services sociaux. Consulté sur le site https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Mulato, R. Riegger, S. (éditeurs) : L'apprentissage de la santé par le mouvement. In: *L'enfant dans la ville. Grandir dans des espaces activés*. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 - 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: *Maestra facciamo una pausa ?* pp 31-33, La Meridiana. Test allemand de motricité. Université de Karlsruhe. Institut des sciences du sport. Disponible sur <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit : suivi de l'état de bien-être physique et moteur des étudiants de Lombardie. Disponible sur :

https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Évaluation de la condition physique sur le terrain chez les jeunes : la batterie de tests de condition physique liés à la santé ALPHA pour les enfants et les adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518-524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (Disponible sur <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. et Olson, R. D. (2018). Les directives en matière d'activité physique pour les Américains. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. Disponible sur <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

10° UE SEMAINE DIX: COMMENT LE MOUVEMENT EST-IL LIE A LA DURABILITE ?

Objectif:

Connaître la relation entre les comportements individuels et collectifs et l'interaction avec l'environnement

Message clé:

Responsabilité envers l'environnement causée par des choix personnels positifs ou négatifs et responsabilité du groupe face à l'environnement.



<p>Matériel: Journal des déplacements; logiciel en ligne pour le calcul de l'empreinte écologique; feuille Excel pour enregistrer les données collectées.</p>	<p>Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé, enseignement interdisciplinaire, recherches sur Internet</p>	<p>Fréquence: --</p>	<p>Durée: --</p>	<p>Liens potentiels avec le programme scolaire: Sciences: signification de l'approche écologique ; Éducation civique : importance des choix (individuels) en matière d'environnement;</p>
--	--	---------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Points d'apprentissage

- Nos habitudes ont-elles des effets sur l'environnement ? Peut-on calculer les effets que nous causons sur l'environnement ?
- A quoi sert le CO2 ? Existe-t-il dans la nature ? Que se passe-t-il s'il n'y en a pas ? Que se passe-t-il s'il y en a trop ? Quelles sont les causes de l'augmentation du CO2 ? Si je marche, combien j'en consomme ? Et si je cours ?
- Regardez sur Internet (sites web) ce qui a été écrit sur les dangers du CO2 (notez trois points importants pour vous), échangez des idées pour résoudre le problème (personnellement, à la maison, ensemble).

Activité en classe

- Activité de groupe : calculer mon Empreinte Ecologique (EE) : graphique de l'EE individuelle et moyenne de la valeur de l'EE (par ex. par nations).

Références

Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2018. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO Disponible sur: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

- Le diagnostic ? Comment pouvons-nous nous améliorer ? Énergie, alimentation, transports, etc. en planifiant des étapes de changement.
- Marche de la classe : 1 km dans la cour de l'école ou près de l'école. Combien de CO2 économisons-nous ?

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Activité de groupe : marcher à partir d'un point commun éloigné de 1 ou 2 Km de l'école au moins trois fois ou plus par semaine en famille : calculer les km de CO2 économisés en une semaine (comparaison avec les coéquipiers).

Discussion finale après les devoirs et les défis

Comment je me sens après l'activité?
Quelles difficultés ai-je rencontrées?

11° UE SEMAINE ONZE: COMMENT UTILISER MES SENS DANS L'ACTIVITE PHYSIQUE?

Objectif:

Explorer la cour de récréation en utilisant tous les sens humains; apprendre à appréhender l'espace avec différents sens (en aveugle, oreilles bouchées, au toucher, à l'odorat) et à représenter ce qui est perçu.

Message clé:

Conscience du corps, orientation

Matériel: Parc urbain, appareil photo ou smartphone.	Méthode: Discussion initiale, expérimentation, devoirs à la maison/santé	Fréquence: -	Durée: -	Liens potentiels avec le programme scolaire: Géographie: création de cartes; Mathématiques orientation spatiale, trajectoires et figures géométriques; Arts: production d'artefacts
--	--	------------------------	--------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler de quels sont les sens ? Combien de sens avons-nous ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer les cinq sens et les décrit.
- Quel est le sens que vous utilisez le plus pendant l'activité physique?
- D'autres sens, en plus des sens classiques, sont impliqués dans l'activité physique, par exemple le sens kinesthésique.
- Apprenons-nous à les utiliser ? Lisons ensemble la carte de notre cour d'école.

Activités en classe

- La classe peut être divisée en groupes : un groupe pour chaque sens à activer. Chaque groupe dispose d'une carte à enrichir et à définir en fonction du sens qu'il active pour analyser le parc sélectionné.
- En classe, les résultats de l'exploration sensorielle sont rapportés, documentés, partagés et discutés ensemble pour créer des cartes numériques.

Références

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, J'explore mon corps et l'environnement. Jeux et activités pour les enfants de deux à sept ans, Erickson, 2013.

Ilaria D'Aprile, Apprendre dans la joie. L'éducation en plein air dans les cours d'école, La Meridiana, 2020

- La classe peut être divisée en groupes: chaque groupe pourrait représenter un handicap: sourd, aveugle, fauteuil roulant, etc... afin d'augmenter le niveau d'activité physique, et de sensibiliser les enfants aux personnes handicapées.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

Les adolescents sont invités à jouer au moins trois fois par semaine dans le même parc exploré pendant l'activité de la classe pour réaliser les défis suivants :

- Quelle distance puis-je courir sur le parcours avant de me sentir fatigué? Puis-je faire dix tours du parcours?
- Sur le parcours, je crée un jeu physique avec mes amis.
- Concours de relais entre groupes.

Discussion finale

Comment je me sens après l'activité?

Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Quel sens ai-je utilisé?

Le corps humain, à quoi servent les sens?

12° UE SEMAINE DOUZE: COMMENT APPRENDRE EN FAISANT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE?

Objectif:

Expérience et connaissance de la relation entre l'activité physique et l'apprentissage

Message clé:

Apprendre avec l'activité physique

Matériel: Différents outils numériques d'écriture, et autres pour les rapports des travaux de groupe (Excel, Word).	Méthode: Discussion initiale, activités intérieures/extérieures et devoirs à la maison/santé	Fréquence: --	Durée: --	Liens potentiels avec le programme scolaire: Mathématiques : apprendre à faire des opérations mathématiques complexes. Littérature : mémoriser des poèmes avec des mouvements. Langue : faire une phrase dans une langue étrangère.
---	--	-------------------------	---------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur l'activité physique

Parler du concept de « leçon active » ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence à expliquer qu'il est possible d'apprendre en utilisant l'activité physique et le jeu.
- Avez-vous déjà utilisé un jeu physique pour apprendre quelque chose de nouveau? Discussion de groupe sur la façon d'apprendre en utilisant l'activité physique et le jeu.
- Créer des jeux/activités physiques permettant d'apprendre les concepts/connaissances du programme scolaire.

Activités en classe

- Travail de groupe: créer un jeu/une activité physique qui utilise les lettres pour apprendre la littérature.
- Travail de groupe: créer un jeu/une activité physique qui utilise les chiffres pour apprendre les mathématiques.

Références

Mouvement et apprentissage. L'Université de Caroline du Nord à Chapel Hills. Disponible sur le site :

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. Comment éduquer les enfants à se déplacer en ville de manière autonome et sûre, La Meridiana, 2013.

- Travail en groupe : organiser un défi entre deux équipes (exemple : les élèves d'une équipe écrivent à tour de rôle le titre d'une œuvre, d'un poème, etc. en sautant sur des lettres dessinées au sol, les élèves de l'autre équipe doivent l'interpréter correctement).
- Dessiner des figures géométriques planes et solides sur des feuilles qui sont déposées dans un récipient. Les élèves prennent une feuille dans le récipient et "dessinent" avec le corps en sautant par-dessus la figure représentée.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Les groupes échangent le matériel créé en classe et essaient de se lancer des défis à la maison en faisant correspondre l'activité physique/le jeu à l'apprentissage attendu. Ils communiquent tous les résultats en utilisant les réseaux sociaux.

Discussion finale

Comment je me sens après l'activité?

Quelles difficultés ai-je rencontrées?

Est-ce amusant d'apprendre avec l'AP?

L'enseignant vérifie ce qui a été appris par les groupes et comment

4

UNITES D'ENSEIGNEMENT SUR LE SOMMEIL SAIN POUR LE SECONDAIRE

1° UE SEMAINE UN: DE COMBIEN DE TEMPS DE SOMMEIL AI-JE BESOIN ?

OBJECTIF:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les adolescents.

LES ADOLESCENTS AGES DE 13 A 18 ANS
ONT BESOIN DE

8 A 10

HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT

Message clé:



SOURCE: CENTRES DE CONTROLE ET DE PREVENTION DES MALADIES (CDC)

Matériel: "Mon journal secret du sommeil"	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur l'hygiène du sommeil, activité de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
---	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler de ce que c'est qu'un sommeil sain ? Combien d'heures de sommeil sont suffisantes pour être en bonne santé ? Combien d'heures par nuit dormez-vous habituellement (levez la main) ?

Points d'apprentissage

- L'enseignant commence la leçon en expliquant le nombre d'heures de sommeil recommandé pour chaque groupe d'âge (bébés, enfants, adolescents, adultes, animaux).
- Expliquez comment le manque de sommeil affecte la santé : des recherches ont montré qu'un sommeil insuffisant est lié à un risque accru de développement du diabète de type 2. Des recherches en laboratoire ont montré qu'une courte durée de sommeil entraîne des changements métaboliques qui peuvent être liés à l'obésité. Des études épidémiologiques ont également révélé une association entre une courte durée de sommeil et un excès de poids corporel. Cette association a été signalée dans tous les groupes d'âge, mais elle a été particulièrement prononcée chez les enfants. On pense que le sommeil pendant l'enfance et l'adolescence est particulièrement important pour le développement du cerveau.
- Les enfants de 6 à 12 ans devraient dormir régulièrement de 9 à 12 heures par 24 heures pour favoriser une santé optimale.
- Parler de l'importance d'être cohérent et d'aller au lit à la même heure chaque soir et de se lever à la même heure chaque matin, y compris le week-end.

Activités en classe

- Créez votre propre agenda secret du sommeil. Comprenez comment remplir l'agenda du sommeil jour après jour pendant une semaine.
- Discutez avec la classe de vos habitudes de sommeil : à quelle heure allez-vous vous coucher ? À quelle heure vous levez-vous le matin ? Combien d'heures dormez-vous ? Avez-vous un horaire régulier pendant la semaine et le week-end ?
- En recueillant les expériences de toute la classe, dessinez des graphiques comparant la quantité de sommeil déclarée par chaque camarade avec la quantité recommandée.

Devoirs à la maison/santé+ défis

- Essayez de dormir 9 à 12 heures par nuit (pour les enfants de 6 à 12 ans) ou 8 à 10 heures par nuit (pour les adolescents de 13 à 18 ans).
- Définissez une heure de coucher fixe pour respecter un nombre minimum d'heures de sommeil.
- Notez dans le journal l'heure à laquelle vous vous êtes couché et l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé. Décrivez comment vous vous sentez et décrivez dans le journal comment vous vous sentez pendant la journée.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je pu dormir le nombre d'heures recommandé ?

Si non, pourquoi ?

Références

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur : www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html) ;
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. et Wise, M. S. (2016). Quantité de sommeil recommandée pour les populations pédiatriques : Une déclaration de consensus de l'Académie américaine de médecine du sommeil. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : publication officielle de l'American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785-786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768-1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>
- Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Conséquences métaboliques des troubles du sommeil et du rythme circadien. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y. et Chen, K. (2017). La durée du sommeil et l'obésité chez les enfants : Une revue systématique et une méta-analyse des études de cohorte prospectives. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378-385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. et Olds, T. (2019). Le sommeil et la santé des enfants : A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
- Dutil, C., et Chaput, J. P. (2017). Le sommeil inadéquat comme facteur contribuant au diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents. *Nutrition & diabète*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur : www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html) ;
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. et Wise, M. S. (2016). Quantité de sommeil recommandée pour les populations pédiatriques : Une déclaration de consensus de l'Académie américaine de médecine du sommeil. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : publication officielle de l'American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785-786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768-1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>
- Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Conséquences métaboliques des troubles du sommeil et du rythme circadien. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y. et Chen, K. (2017). La durée du sommeil et l'obésité chez les enfants : Une revue systématique et une méta-analyse des études de cohorte prospectives. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378-385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. et Olds, T. (2019). Le sommeil et la santé des enfants : A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
- Dutil, C., et Chaput, J. P. (2017). Le sommeil inadéquat comme facteur contribuant au diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents. *Nutrition & diabète*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

2° UE SEMAINE DEUX: CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Objectif:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les adolescents.

Message clé:

Suivez les conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil afin de rester en bonne santé!

Matériel: "Mon journal du sommeil de qualité"	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives sur l'hygiène du sommeil, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
---	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Parler de l'importance d'un repos et d'un sommeil de bonne qualité.

Points d'apprentissage

- Expliquez comment une mauvaise qualité de sommeil affecte les fonctions cérébrales et les résultats scolaires.
- Expliquez les stades du sommeil et leur importance pour permettre au cerveau et au corps de récupérer et de se développer. Le fait de ne pas obtenir suffisamment de sommeil profond et de sommeil paradoxal peut expliquer certaines des conséquences profondes d'un sommeil insuffisant sur la pensée, les émotions et la santé physique.
- Expliquez certaines habitudes qui peuvent améliorer la santé du sommeil:
 - Soyez cohérent. Couchez-vous à la même heure chaque soir et levez-vous à la même heure chaque matin, y compris le week-end.
 - Veillez à ce que votre chambre à coucher soit calme, sombre, relaxante et à une température confortable (voir également l'UE4 sur le sommeil sain).
 - Retirez les appareils électroniques, tels que les téléviseurs, les ordinateurs et les smartphones, de la chambre à coucher (voir également l'UE4 sur le sommeil sain et l'UE4 sur l'activité physique).

- Évitez les repas copieux et la caféine (par exemple, le coca) avant le coucher (voir aussi l'UE13 sur la nutrition).
- Faites de l'exercice. Être physiquement actif pendant la journée peut vous aider à vous endormir plus facilement le soir (voir également les UE sur l'activité physique).

Activités en classe

- Créez votre propre agenda pour un sommeil de qualité : l'agenda doit comporter des sections à remplir avec votre comportement, par exemple : à quelle heure vous vous couchez et à quelle heure vous vous levez, combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit et pourquoi, si vous utilisez des appareils électroniques avant de dormir, si la chambre est calme, sombre et confortable, ce que vous mangez et buvez pendant la journée et si vous faites de l'exercice pendant la journée, etc.
- Comprendre comment remplir l'agenda de la qualité du sommeil jour après jour pendant une semaine.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Suivez votre sommeil à la maison à l'aide d'un agenda du sommeil de qualité : notez dans l'agenda combien de fois vous vous êtes réveillés pendant la nuit (par exemple pour aller aux toilettes), combien de minutes il vous faut pour vous endormir, à quelle heure vous vous couchez et à quelle heure vous vous levez (réponse à la

question "Êtes-vous constant pendant la semaine ?"), quelles sont vos habitudes après être allé dans votre chambre, combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit et pourquoi, si vous utilisez des appareils électroniques avant de dormir, si la pièce est calme, sombre et confortable, ce que vous mangez et buvez pendant la journée (petit ou grand repas au dîner, produits contenant de la caféine comme du soda, du chocolat, du thé, etc). Notez comment vous vous sentez (reposé ou fatigué) lorsque vous vous réveillez

pour la journée et votre humeur pendant la journée (agréable ou désagréable).

- Après avoir rempli votre journal, essayez de déterminer avec vos parents quels sont les comportements sains et ceux qui sont malsains.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Pensez-vous que vos comportements sont sains ou malsains ? Êtes-vous en accord ou en désaccord avec vos parents ?

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Disponible sur: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>; https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm)

Division de la médecine du sommeil à la Harvard Medical School et WGBH Educational Foundation (Disponible sur: <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Dormez sur vos deux oreilles ! *Nature neuroscience*, 3(12), 1235-1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

3° UE SEMAINE TROIS: SE SENTIR A L'AISE ET DETENDU

Objectif:

Connaissance des recommandations concernant les positions de sommeil et les techniques de relaxation.

Message clé:

Choisissez votre position de sommeil idéale et pratiquez des techniques de relaxation lorsque vous vous couchez

Matériel: Tatami ou tapis	Méthode: Discussion initiale, activités de groupe, formation pratique, devoirs à la maison/santé.	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière
-------------------------------------	---	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler des positions de sommeil : dans quelle position les enfants dorment-ils habituellement ?

Points d'apprentissage

- Mettre l'accent sur l'importance d'une position de sommeil confortable afin d'avoir un bon repos et une attitude saine pour chaque partie de votre corps (colonne vertébrale, estomac, cou, circulation).
- La meilleure position de sommeil est celle qui favorise un alignement sain de la colonne vertébrale, des hanches jusqu'à la tête. Plus précisément, dormir sur le côté ou sur le dos est considéré comme plus bénéfique que dormir sur le ventre. Dans l'une ou l'autre de ces positions, il est plus facile de maintenir votre colonne vertébrale soutenue et équilibrée, ce qui soulage la pression sur les tissus de la colonne et permet à vos muscles de se détendre et de récupérer.
- Expliquez comment différentes positions de sommeil peuvent procurer des avantages différents qui peuvent être utiles pour divers problèmes de santé, comme les maux de dos, les allergies, les reflux acides, la congestion nasale.
- Réfléchissez à la façon dont une bonne position de repos pourrait vous aider à vous endormir plus rapidement que d'habitude et donc à atteindre le nombre correct d'heures de sommeil (voir également l'UE1 sur le sommeil).

Activités en classe

- L'enseignant montre sur un tatami ou sur un tapis différentes positions de sommeil:

Les positions de sommeil les plus confortables



Sur le dos:

Les experts considèrent qu'il s'agit de la position la plus saine pour le sommeil car elle permet de maintenir un bon alignement de la colonne vertébrale.



Sur le côté:

La plupart des gens dorment sur le côté, ce que l'on appelle aussi la position fœtale. Cependant, votre tête doit rester neutre avec votre colonne vertébrale et votre menton dirigé vers l'avant.



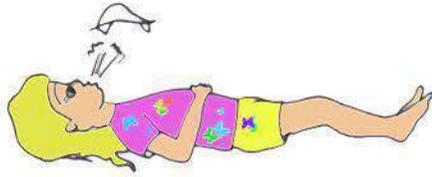
Sur le ventre:

Cette position est considérée comme la pire des positions de sommeil car votre tête doit se pencher sur le côté pour pouvoir respirer. Cela fatigue votre cou et entraîne un mauvais alignement de votre colonne vertébrale.

- Conseils pour trouver des positions confortables:



- Techniques élémentaires de relaxation (contrôle de la respiration et relaxation des muscles:



- Entraînement pratique : en suivant les instructions du professeur, essayez les différentes positions pour vous endormir et les techniques de relaxation.

Références

Fondation du sommeil (Disponible sur: www.sleepfoundation.org)

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Chaque soir, avant de vous coucher, pratiquez les techniques de relaxation et utilisez les positions de sommeil suggérées. Essayez de vous détendre mentalement.
- Surveillez la qualité de votre sommeil (si vous vous réveillez la nuit et pourquoi, si vous vous sentez reposés le matin...). Vous pouvez le noter dans un journal quotidien (voir UE2).
- Essayez les positions suggérées pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Was I able to find a comfortable position in my bed and to relax before falling asleep?

If not, why not?

4°UE SEMAINE QUATRE: MA CHAMBRE IDEALE

Objectif:

Connaissance de l'importance d'un bon environnement de sommeil pour favoriser un bon repos.

Message clé:

A Un aménagement adéquat est fondamental pour améliorer la qualité de votre sommeil et vous aider à vous endormir

Matériel: Carnet de dessin	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives du CDC, activités de groupe, devoirs à la maison/santé	Fréquence: une leçon	Durée: 60 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
--------------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------	---

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

Commencez à parler de l'adéquation de l'environnement pour améliorer la qualité du sommeil et obtenir un bon repos.

Points d'apprentissage

- Concentrez-vous sur la chambre à coucher idéale: expliquez que la chambre doit être calme, sombre, relaxante et à une température confortable (18°-20°C) ;
- Concentrez-vous sur les différents types de couleur de lumière dans votre chambre à coucher : la lumière bleue a le plus fort impact sur la qualité de votre sommeil, car elle influence les rythmes circadiens. L'exposition à la lumière bleue (et à la lumière blanche, qui contient de la lumière bleue) 1 ou 2 heures avant le coucher peut vous empêcher de vous endormir et de rester endormi. Au contraire, la lumière rouge n'a aucun effet sur l'horloge circadienne, vous pouvez donc utiliser une lumière rouge tamisée le soir. Enfin, les lumières jaune et orange ont peu d'effets sur l'horloge.
- Concentrez-vous sur l'utilisation des appareils électroniques et leur présence dans la chambre à coucher: expliquez pourquoi l'utilisation d'appareils électroniques avant de se coucher nuit à la qualité du sommeil : les appareils électroniques émettent une forte lumière bleue ; lorsque vous utilisez ces appareils, la lumière bleue inonde votre cerveau, lui faisant croire qu'il fait jour. En conséquence, votre cerveau supprime la production de mélatonine et s'efforce de rester

éveillé. Vous devriez retirer tous les appareils électroniques de votre chambre à coucher.

Activités en classe

- Décrivez votre chambre de rêve : comment l'imaginez-vous, selon les indications que vous venez d'entendre ? Parlez-en avec vos camarades.
- Essayez de penser à des activités que vous pourriez faire avant de vous coucher au lieu d'utiliser des appareils électroniques (lire un livre dans un environnement calme, écouter des sons ou de la musique relaxante, une personne qui lit une histoire, etc.).
- Il existe un lien génétique pour la tendance à être du matin ou du soir: certaines personnes sont naturellement "tôt au lit et tôt au lever" et ont tendance à avoir plus de difficultés à travailler la nuit, elles sont donc représentées par une alouette. D'un autre côté, les personnes qui sont naturellement "lentes à se coucher et à se lever" ont moins de difficultés à travailler la nuit et ont tendance à avoir plus de problèmes avec les heures de début de matinée, elles sont donc représentées par une chouette. Lequel de ces animaux vous représentent le mieux ? Discutez-en avec vos camarades.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Projetez votre chambre à coucher idéale.

- Organisez votre chambre à coucher : enlevez tout ce qui n'est pas lié au sommeil, réduisez l'éclairage pendant 1 à 2 heures avant le coucher, utilisez des stores occultants ou des rideaux lourds et doublés, ou portez un masque pour les yeux pendant le sommeil, réduisez le bruit, portez des bouchons d'oreille et éteignez le téléphone portable, réglez la température à 18-20°, mais si cela ne fonctionne pas pour vous, la plage de température généralement acceptée pour le sommeil est de 15,6 à 19,4°C.
- Utilisez votre lit et votre pyjama uniquement pour dormir, portez autre chose pendant la journée et le week-end.
- Vous pouvez profiter de votre parfum préféré avec un diffuseur d'aromathérapie.
- Essayez de ne pas utiliser votre smartphone ou votre ordinateur lorsque vous êtes dans votre chambre pendant une à deux heures

avant le coucher, essayez plutôt de faire autre chose pendant une semaine. Si vous devez utiliser ces appareils avant le coucher, n'oubliez pas de réduire la luminosité de l'écran (choisissez night shift/night light) et arrêtez de les utiliser lorsque vous vous endormez.

- Essayez d'organiser votre chambre en suivant ces instructions pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je réussi à créer un environnement approprié pour m'endormir facilement ?

Si non, pourquoi ?

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Conseils sur l'hygiène du sommeil (disponible à l'adresse : https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sommeil et troubles du sommeil (disponible à l'adresse suivante : https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

5° UE SEMAINE CINQ: MA ROUTINE DE SOMMEIL

Objectif:

Connaissance des recommandations pour des habitudes de sommeil saines chez les adolescents

Message clé:

Une routine de sommeil peut améliorer la qualité de votre sommeil

Matériel: Liste des routines du coucher.	Méthode: Discussion initiale, contenu des directives du CDC, activités de groupe, devoirs à la maison/santé.	Fréquence: une leçon	Durée: 90 minutes	Liens potentiels avec le programme scolaire: Cette unité d'apprentissage n'est pas spécifique à une matière scolaire particulière.
--	--	--------------------------------	-----------------------------	--

COMMENÇONS À JOUER POUR NOTRE SANTÉ

Discussion initiale sur les habitudes de sommeil saines

- Parler de l'importance d'avoir une routine de sommeil saine..

Points d'apprentissage

- Concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles la routine du coucher est importante. Une routine du coucher est un ensemble d'activités que vous effectuez dans le même ordre, chaque soir, dans les 30 à 60 minutes qui précèdent le coucher. Elle peut vous aider à vous détendre et à préparer votre esprit au sommeil..

Activités en classe

- Réfléchissez avec vos camarades aux meilleures activités à faire avant le coucher pour se détendre et s'endormir facilement, et comment les planifier tous les jours à la même heure. Transformez-les en une routine du coucher. Voici quelques conseils:
 - Si vous avez besoin de vous détendre, vous pouvez prendre un bain chaud environ une heure avant de vous coucher.
 - Écoutez de la musique relaxante.
 - Faites quelques exercices légers de yoga, d'étirement ou de respiration (voir aussi UE3 sur le sommeil).
 - Lisez un livre relaxant.

Références

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

American Academy of Sleep Medicine (available at: <http://www.aasm.org/>)

- Rédigez une liste de choses à faire ou un journal pour le jour suivant afin de réduire l'anxiété.
- Si vous vous sentez anxieux au moment du coucher, choisissez un moment dans la journée pour noter vos soucis et libérer votre esprit.
- Limitez la durée de la sieste à moins d'une heure. Ne faites pas de sieste si c'est en fin d'après-midi ou en soirée.
- N'oubliez pas de prendre un peu de temps pour vous : détendez-vous et profitez de votre propre compagnie !
- Vous pouvez également programmer une routine matinale pour commencer la journée, comprenant, par exemple :
 - Ouvrez les stores dès le matin,
 - Se lever à la même heure tous les jours, même le week-end ou pendant les vacances.

Devoirs à la maison/santé+ Défis

- Suivez votre tableau de routines de coucher pendant une semaine et remarquez si la qualité de votre sommeil s'améliore.

Discussion finale après les devoirs et les défis

Ai-je été capable de créer et de suivre systématiquement ma routine de sommeil?

Si non, pourquoi?

RÉFÉRENCES

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europa:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Boîte à outils pour la promotion des modes de vie sains par les parents



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

Activité physique

1.1 Comprendre « l'activité physique »

1.2 C'est quoi être physiquement actif ? Vous devez connaître les lignes directrices et comprendre comment quantifier l'activité physique.

1.3 Avantages de l'activité physique

1.4 Le problème : Niveaux d'activité physique et d'inactivité physique

1.5 Stratégies pratiques de promotion de l'activité physique

2

Comportement sédentaire

2.1 Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

2.2 Comportement sédentaire et santé

2.3 Lignes directrices sur le comportement sédentaire

2.4 Le problème: niveaux de comportement sédentaire

2.5 Stratégies pratiques pour réduire les comportements sédentaires

3

Sommeil

3.1 Qu'est-ce que le sommeil ?

3.2 Effets de l'absence de sommeil

3.3 Consignes de sommeil

3.4 Le problème : Niveaux et qualité du sommeil

3.5 Stratégies pratiques pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil

4

Habitudes alimentaires

4.1 Quelles sont les habitudes alimentaires?

4.2 Aperçu mondial des habitudes alimentaires

4.3 L'importance d'avoir de saines habitudes alimentaires

4.4 Lignes directrices sur les habitudes alimentaires

4.5 Stratégies pratiques pour avoir de bonnes habitudes alimentaires

5

Éducation physique

5.1 Qu'est-ce que l'éducation physique?

5.2 Avantages de l'éducation physique

5.3 Recommandations pour l'éducation physique à l'école

5.4 Stratégies pratiques pour les parents afin de soutenir l'éducation physique

1

ACTIVITÉ PHYSIQUE

1.1 Comprendre « l'activité physique »

De quoi parle-t-on quand on pense à l'activité physique ?

C'est plus facile si vous connaissez les domaines de l'activité physique.



L'activité physique

C'est la notion la plus large et se réfère à « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui nécessite une dépense énergétique » [1].



L'inactivité physique

Lorsqu'une personne a un niveau d'activité physique insuffisant pour répondre aux recommandations actuelles en matière d'activité physique [2].

Pour les enfants et les adolescents, l'activité physique peut être pratiquée dans des contextes éducatifs, familiaux et communautaires dans deux domaines principaux :

1

Informel

(c.-à-d. non planifié, non structuré, autodirigé) dans le cadre de loisirs (théâtre, jeux), de transport actif (deux roues, patinage, marche et vélo) ou d'activités ménagères;

2

Formel

(c.-à-d. planifié, structuré, dirigé) comme l'éducation physique, le sport et l'exercice.



L'activité physique pendant les loisirs

Activité physique pratiquée par une personne qui n'est pas requise comme activité essentielle de la vie quotidienne et qui est effectuée à la discrétion de la personne. Ces activités comprennent des activités récréatives et non structurées telles que se promener, danser ou jouer [2].

L'activité domestique

Activité physique entreprise à la maison pour les tâches domestiques (comme le nettoyage, les soins aux enfants, le jardinage, etc.) [2].

L'activité physique dans le domaine du transport

Activité physique pratiquée dans le but de se rendre à des endroits et d'en revenir, et se réfère à la marche, au vélo et aux deux roues (l'utilisation de moyens de locomotion non motorisés avec des roues, tels que des trottinettes, des patins à roulettes, des fauteuils roulants manuels, etc.) [2].



L'éducation physique

L'éducation physique est le seul espace disponible pour tous les enfants et adolescents au cours de leur scolarité obligatoire pour apprendre les différents aspects de l'activité physique et être exposés à une gamme d'expériences d'activité physique avec des professionnels qualifiés spécialisés, dans des conditions inclusives et sûres, avec des ressources appropriées.

Les sports

Une gamme d'activités effectuées dans le cadre d'un ensemble de règles et entreprises dans le cadre de loisirs ou de compétition. Les activités sportives impliquent une activité physique menée par des équipes ou des individus et sont généralement soutenues et réglementées par un cadre institutionnel, tel qu'un club sportif [2].

L'exercice physique

Il s'agit d'une sous-catégorie d'activité physique planifiée, structurée, répétitive et ciblée en ce sens que l'amélioration ou le maintien d'une ou de plusieurs composantes de la condition physique en est l'objectif [2].

1.2 C'est quoi être physiquement actif ?

Vous devez connaître les lignes directrices et comprendre comment quantifier l'activité physique.

Les lignes directrices sur l'activité physique pour être physiquement actif :

- ✓ Les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, principalement aérobique, tout au long de la semaine.
- ✓ Les activités aérobiques d'intensité vigoureuse, ainsi que celles qui renforcent les muscles et les os, doivent être incorporées au moins 3 jours par semaine [2].

Pour quantifier l'activité physique, il est important de reconnaître les notions suivantes :

Fréquence

La fréquence à laquelle chaque personne fait de l'activité physique. Elle est généralement mesurée en tenant compte du nombre de séances d'activité physique effectuées par jour (par exemple, a fait 2 séances par jour), par semaine (par exemple, a fait 4 séances par semaine) ou le nombre de jours par semaine (par exemple, a fait de l'activité physique 3 jours dans la dernière semaine).

Durée

Les minutes de chaque séance, ou série d'exercice, par jour (p. ex. 60 minutes d'activité physique par jour) ou par semaine (p. ex. 150 minutes d'activité physique par semaine).

Intensité

Combien d'énergie est dépensée lors de la participation à des activités physiques dans la mesure où des intensités plus élevées conduisent à des durées plus courtes de séances d'activité physique. La participation à l'activité physique peut être classée en trois types de niveaux d'intensité, à savoir:



Intensité légère Fait référence aux activités qui entraînent une légère augmentation de la fréquence cardiaque ou de la fréquence respiratoire (c.-à-d. que l'on peut parler ou chanter tout en faisant l'activité) [2]. Au niveau personnel, il s'agit d'un score d'effort perçu de 2 à 4 sur une échelle comprise entre 0 et 10.



Intensité modérée Fait référence aux activités qui entraînent une augmentation modérée de la fréquence cardiaque ou de la fréquence respiratoire (c.-à-d. que l'on peut tenir un discours court tout en faisant l'activité) [2]. Au niveau personnel, il s'agit d'un score d'effort perçu de 5 à 6 sur une échelle comprise entre 0 et 10 [2].



Intensité vigoureuse Fait référence aux activités qui entraînent une augmentation significative de la fréquence cardiaque ou de la fréquence respiratoire (c.-à-d. que l'on ne peut pas parler ou chanter du tout pendant l'activité) [2]. Au niveau personnel, il s'agit d'un score d'effort perçu de 7 à 8 sur une échelle comprise entre 0 et 10 [2].

1.2 C'est quoi être physiquement actif ?

Tableau 1. Intensité de l'activité physique et exemples d'activités.

INTENSITÉ	ACTIVITÉ (EXEMPLES)
Vigoureux	Course à pied, Football, Basket-ball, Natation, Saut à la corde.
Modéré	Aquagym, Montées de chaise, Marche (≥ 4 km/h)
Léger	Cuisiner, Faire le lit, Laver la vaisselle, Marcher (< 4 km/h), rester debout, regarder la télévision-dvd debout
Sédentaire	Assis, tranquillement couché, regardant la télévision - assis, travaillant à l'ordinateur assis, jouant à des jeux vidéo - assis

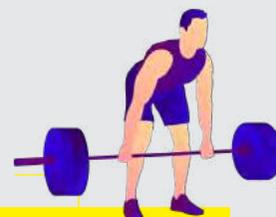
Autres concepts importants pour comprendre les lignes directrices en matière d'activité physique

Activité aérobie



Activité dans laquelle les gros muscles du corps se déplacent de manière rythmique pendant une période de temps prolongée. L'activité aérobie – également appelée activité d'endurance – améliore la condition cardiorespiratoire. Les exemples incluent la marche, la course, la natation et le vélo [2].

Activité de renforcement musculaire



Activité physique et exercices qui augmentent la force musculaire squelettique, la puissance, l'endurance et la masse (p. ex. la musculation, l'entraînement en résistance ou les exercices de renforcement musculaire et d'endurance) [2].

Renforcement osseux



L'activité physique est principalement conçue pour augmenter la force de sites spécifiques dans les os qui composent le système squelettique. Les activités de renforcement osseux produisent un impact ou une force de tension sur les os qui favorise la croissance et la force osseuses. La course, la corde à sauter et le lever de poids sont des exemples d'activités de renforcement osseux [2].

1.3. Avantages de l'activité physique

Pour les enfants et les adolescents, l'activité physique présente de nombreux avantages [2, 4, 5, 6, 7, 8] notamment :

Forme physique = meilleure forme cardiorespiratoire et musculaire.

Santé cardiométabolique = meilleure pression artérielle, réduction de la dyslipidémie, amélioration de la résistance au glucose et à l'insuline

Santé des os = densité osseuse plus élevée.

Impacts cognitifs = rendement scolaire et compétences cognitives plus élevées.

Santé mentale = réduction des symptômes de dépression, d'anxiété et de stress.

Composition corporelle = niveaux réduits de graisse corporelle.

Sommeil = amélioration de la qualité du sommeil.

Santé psychosociale = amélioration des compétences sociales et émotionnelles.

Compétence de mouvement = amélioration de la compétence motrice et de la coordination.



1.4 Le problème : Niveaux d'activité physique et d'inactivité physique

Il existe des preuves [9, 10, 11, 12, 13, 14] à l'appui de cela dans le monde entier :

Environ 80 % des adolescents ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique pour améliorer leur santé.

Environ 18% des adolescents ne pratiquent pas d'activité physique pendant la semaine, 39% pratiquent entre 1 et 3 fois par semaine, 26% 4 à 6 fois par semaine et seulement 17% pratiquent quotidiennement.

La prévalence de l'inactivité physique augmente de l'enfance à l'adolescence.

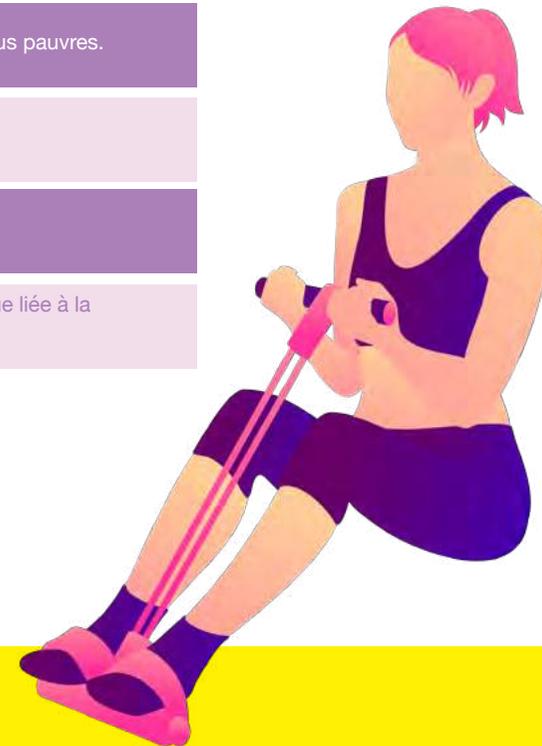
À tous les âges, les filles sont plus susceptibles que les garçons d'être physiquement inactives, cet écart entre les sexes augmentant avec l'âge.

L'activité physique est également particulièrement faible chez les enfants et les adolescents issus de familles plus pauvres.

La prévalence de l'inactivité physique est plus élevée chez les jeunes des pays à revenu élevé.

Les données sur l'activité physique montrent une amélioration globale limitée voire aucun progrès au cours des dernières décennies.

Pendant les pandémies de COVID-19, une diminution des niveaux d'activité physique et de la condition physique liée à la santé a été identifiée chez les enfants et les adolescents.



1.5 Stratégies pratiques de promotion de l'activité physique

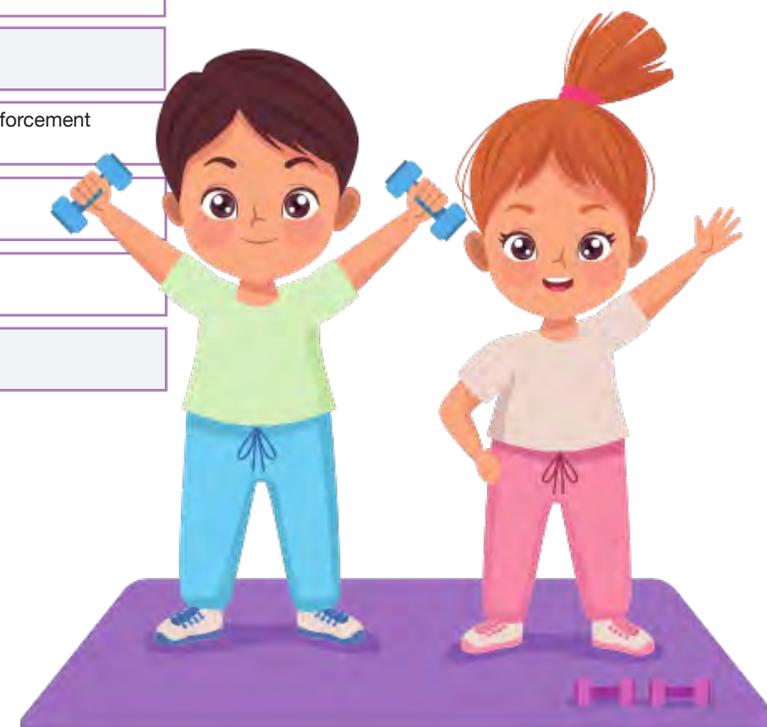


Autres ressources utiles: [15], [16], [17], [18] & [19].

- 1 Encouragez vos enfants et adolescents à être actifs tous les jours, à l'intérieur ou à l'extérieur de votre maison. Chaque mouvement compte et tout le monde peut toujours améliorer ses compétences, sa confiance, sa motivation et apprendre à aimer bouger pour la vie.
- 2 Même si les enfants et les adolescents ne respectent pas les recommandations quotidiennes en matière d'activité physique, rappelez-vous qu'il vaut mieux faire un peu d'activité physique que pas du tout et que cela sera bénéfique pour leur santé.
- 3 Offrez à vos enfants et adolescents des occasions sûres et équitables et encouragez-les à participer à des activités physiques agréables, variées et adaptées à leur âge et à leurs capacités.
- 4 Encouragez vos enfants et vos adolescents à bouger, à jouer et à être actifs tous les jours de toutes les façons possibles et à s'amuser.
- 5 Pour promouvoir l'activité physique, considérez tous les différents domaines où l'activité physique peut avoir lieu : loisirs, ménage, éducation physique à l'école, transport ; et explorez également les options intérieures et extérieures.
- 6 Rappelez-vous que les activités physiques n'ont pas besoin d'être organisées, compétitives et / ou payantes pour être bénéfiques. La créativité peut surmonter les défis du temps et de l'argent limités. Il existe de nombreuses façons d'être actif sans frais et en utilisant du matériel généralement disponible à la maison !
- 7 Vos enfants et adolescents devraient commencer par faire de petites quantités d'activité physique (par exemple, des sessions de 5 minutes pendant la journée) et augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée au fil du temps.
- 8 L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse est bénéfique pour la santé des enfants et des adolescents.
- 9 Découvrez quelles sont les activités préférées de vos enfants et adolescents. Aidez-les à établir une routine, à surmonter les obstacles de l'activité physique (p. ex. manque de temps, de transport), à établir un plan et à commencer à être actifs.
- 10 Fournir un soutien constant (p. ex. encourager, émotionnellement - valoriser l'activité physique, logistique - transport, achat d'équipement ; co-participation ; observer les séances d'entraînement) pour que vos enfants / adolescents s'impliquent régulièrement dans des activités physiques formelles (clubs sportifs) ou informelles (dans la rue avec des amis).
- 11 Soyez vous-même physiquement actif et soyez un modèle pour vos enfants et vos adolescents. Communiquez votre enthousiasme aux autres. Faire de l'activité physique avec vos enfants et vos adolescents est un excellent moyen de développer des relations parents/enfants tout en modélisant des comportements sains.
- 12 Tenez compte des types d'activités auxquelles vos enfants/adolescents participent. Expliquez, soutenez et donnez-leur des idées pour être actifs et répondre aux recommandations de l'activité physique. Vous trouverez ci-dessous un exemple de journée scolaire physiquement active.

Tableau 2. Respect des directives en matière d'activité physique : exemple de journée scolaire physiquement active pour les enfants/adolescents.

ACTIVITÉ	TEMPS (MIN)	INTENSITÉ
Promener le chien (avant ou après l'école)	15	Léger
Arrêter la voiture / Descendre du bus un arrêt plus tôt et marcher le reste jusqu'à l'école	10	Léger
Jouer à des jeux pendant la récréation scolaire.	10	Modéré
Cours d'éducation physique.	60	Modéré à vigoureux (y compris les activités de renforcement musculaire et de renforcement osseux)
Devoirs (assis).	20	Sédentaire (non récréatif)
Regarder la télévision en famille.	1h	Sédentaire (récréatif)
Jouer à des jeux en famille.	30	Léger à modéré



Oui

Plus de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse ?

Activité physique vigoureuse

Activités de renforcement musculaire

Activités de renforcement osseux

- 13 Aidez à surveiller les progrès de vos enfants et adolescents en ce qui concerne leur niveau d'activité physique, les types d'activités impliquées et s'ils répondent aux recommandations d'activité physique.
- 14 Essayez de remplacer la position assise par l'activité. Encouragez vos enfants/adolescents à descendre de l'autobus un arrêt plus tôt ou à rencontrer des amis pour un jeu dans le parc plutôt que de passer leur temps libre avec un comportement sédentaire sur un écran.
- 15 Soyez une famille active et amusez-vous ensemble. Réservez du temps pour être actif en famille – allez aux terrains de jeux, aux parcs, visitez les réserves naturelles, les plages et tous les autres endroits où les enfants peuvent être actifs. Essayez de nouvelles activités, explorez de nouveaux environnements, faites une promenade dans la nature, par exemple pendant les week-ends.

- 16 Soutenir l'éducation physique et les pratiques d'activité physique en milieu scolaire (programmes avant et après l'école, récréation, pauses actives, sport scolaire).
- 17 Célébrez les progrès de vos enfants et/ou adolescents, leur réussite et leur activité physique et leur santé !

2

COMPORTEMENT SEDENTAIRE

2.1. Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

Comportement sédentaire. Tout comportement en état d'éveil caractérisé par un faible niveau de dépense énergétique en position assise, allongée ou couchée. La plupart des travaux de bureau, la conduite d'une voiture, la position debout dans les escaliers roulants et le fait de regarder la télévision sont des exemples de comportements sédentaires.

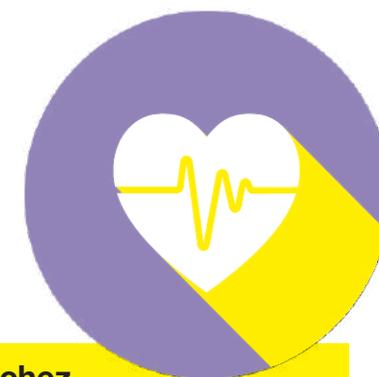
Certaines activités, telles que les travaux scolaires, le travail sur un ordinateur ou les voyages, doivent être effectuées en position assise. Cependant, d'autres activités, telles que le temps d'écran sédentaire (par exemple, la télévision, l'ordinateur, les appareils mobiles) dans les moments récréatifs, peuvent être remplacées par des comportements plus actifs.



2.2 Comportement sédentaire et santé

Chez les enfants et les adolescents, les recherches émergentes disponibles suggèrent que des comportements sédentaires plus élevés sont associés aux mauvais résultats de santé suivants [1]:

- ⊗ augmentation de l'adiposité.
- ⊗ moins bonne santé cardiométabolique, forme physique.
- ⊗ une mauvaise conduite comportementale/un comportement antisocial.
- ⊗ durée de sommeil réduite.



À l'heure actuelle, la recherche suggère que les avantages de limiter la quantité de comportement sédentaire chez les enfants et les adolescents l'emportent sur les inconvénients. Cela signifie que moins de temps passé dans des comportements sédentaires semble être meilleur pour la santé.

Il est reconnu que tous les comportements sédentaires ne sont pas nocifs. Des activités telles que la lecture, les puzzles, le dessin, l'artisanat, le chant, les jeux de société, la musique sont importantes pour le développement de l'enfant / adolescent et ont des avantages cognitifs ainsi que d'autres avantages.

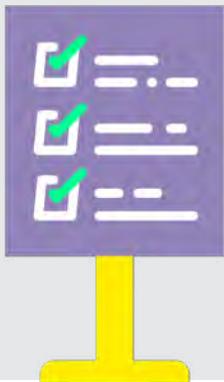
2.3 Lignes directrices sur le comportement sédentaire

Les enfants et les adolescents devraient limiter le temps passé à être sédentaire, en particulier le temps d'écran récréatif [1].

Bien que l'OMS considère qu'il n'y a pas suffisamment de recherches pour préciser les limites de temps sur les comportements sédentaires, les lignes directrices canadiennes[13] et australiennes sur les mouvements 24h[14] suggèrent que les enfants et les adolescents devraient:

Ne pas dépasser plus de 2 h par jour de temps d'écran récréatif.

Couper les longues périodes de position assise aussi souvent que possible.



2.4 Le problème: niveaux de comportement sédentaire

En ce qui concerne les niveaux de comportement sédentaire, il existe des preuves [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9, 10, 11, 12, 13, 14] à l'appui de cela dans le monde entier :

- 1 Les comportements sédentaires dominent la vie quotidienne des adolescents aujourd'hui.
- 2 Les jeunes passent environ 60 % de leur temps d'éveil assis, ce qui fait du comportement sédentaire le comportement le plus courant (en plus du sommeil) chez les enfants et les adolescents.
- 3 La position assise liée au temps d'écran est le comportement sédentaire le plus courant, couvrant entre 40 % et 60 % du temps total passé en position assise.
- 4 Plus de 50 % des jeunes de 15 ans ont déclaré regarder la télévision pendant deux heures ou plus par jour.
- 5 Plus de 80 % des garçons de 15 ans et plus de 70 % des filles de 15 ans dans de nombreux pays et régions ont dépassé deux heures d'utilisation de l'ordinateur en 2014.
- 6 Dans la plupart des pays, les enfants et les adolescents passent plus de temps à adopter des comportements sédentaires, en particulier pour les loisirs, tels que les divertissements sur écran (télévision et ordinateurs) et les communications numériques, telles que les téléphones mobiles.
- 7 L'utilisation d'un ordinateur pendant deux heures ou plus pour des activités autres que le jeu (comme surfer sur Internet ou faire ses devoirs) et pour des activités de jeu a connu une forte augmentation continue entre 2002 et 2014 dans tous les pays, régions et groupes d'âge.
- 8 L'augmentation du comportement sédentaire lié aux études et au travail académique est liée aux années d'études secondaires avec des exigences académiques plus élevées.

2.5 Stratégies pratiques pour réduire les comportements sédentaires

- ✓ Le temps passé assis devrait être limité, en particulier le temps d'écran récréatif.
- ✓ Limitez le temps d'écran récréatif sédentaire à un maximum de 2 heures par jour et établissez des limites cohérentes (p. ex. durée, contenu, qualité).
- ✓ Allouez des périodes de temps spécifiques pour l'utilisation des contenus électroniques, de préférence pas pendant la journée où vous pouvez être actif à l'extérieur.
- ✓ Récompenser les bons comportements par du temps actif en famille, plutôt qu'en utilisant les contenus électroniques.
- ✓ Au lieu de passer du temps devant un écran, envisagez d'encourager un comportement sédentaire de qualité comme la lecture, la narration et les puzzles qui favorisent une croissance et un développement plus sains avec des formats non numériques afin de développer davantage la motricité fine.
- ✓ Lorsque vous utilisez des contenus électroniques sur écran, l'interaction sociale positive et les expériences doivent être encouragées (par exemple, regarder un film ensemble, jouer à des jeux sur écran ensemble).
- ✓ Aidez vos enfants et adolescents à trouver des occasions de se lever et de bouger davantage chaque fois qu'ils le peuvent pendant la journée. Par exemple, encouragez-les à descendre du bus un arrêt plus tôt, ou à rencontrer des amis pour un jeu dans le parc plutôt que de passer leur temps libre sédentaire sur un écran.
- ✓ Encouragez l'utilisation de modes de transport actifs (marche, vélo) au lieu du transport passif.
- ✓ Garez-vous loin de votre destination pour vous déplacer activement.
- ✓ Évitez l'exposition au temps d'écran près de l'heure du coucher tout en assurant de bonnes routines de sommeil cohérentes pour les enfants et les adolescents.
- ✓ Faites des chambres une zone sans écran ou limitez l'utilisation en dehors des routines de coucher.
- ✓ Éteignez la télévision ou tout autre appareil lié à l'écran pendant les repas.
- ✓ Rappelez à votre enfant / adolescent de rompre de longues périodes assises, aussi souvent que possible.
- ✓ Les enfants/adolescents voient et font ce que vous faites. Donnez le bon exemple. Soyez un modèle actif, asseyez-vous moins et bougez plus. Limitez et surveillez votre temps d'écran familial et votre comportement sédentaire.
- ✓ Faites au moins une pause active pour chaque heure que vous passez assis. Levez-vous de votre chaise, régulièrement !
- ✓ Définissez, surveillez et révisez les objectifs de vos enfants pour réduire les comportements sédentaires. Donnez-leur des indices pour la suite. Remplacez le comportement sédentaire en mettant en place divers défis d'activité physique.

3

SOMMEIL

3.1 Qu'est-ce que le sommeil?

Dormir. C'est un processus physiologique essentiel à la santé et au bien-être des parents et des enfants. Le réveil et le sommeil ne peuvent pas être séparés. Nos habitudes de sommeil ont une influence directe sur notre comportement éveillé et nos activités diurnes influencent notre sommeil.

Dans le processus de sommeil, les humains passent par cinq phases différentes qui constituent un cycle de sommeil. Un cycle de sommeil complet prend en moyenne 90 à 110 minutes et son accomplissement est crucial pour l'homéostasie corporelle. Ainsi, il est très important de dormir suffisamment tous les jours [1]..

“



S'il est important de dormir suffisamment chaque jour, la qualité du sommeil compte é galement beaucoup. .

Qualité du sommeil. C'est la mesure de la façon dont une personne dort. En pratique, l'amélioration de la qualité du sommeil peut aider à s'assurer que les cycles de sommeil ne seront pas interrompus, ce qui contribue à assurer que les personnes se réveillent pleines d'énergie. Quatre éléments sont généralement évalués pour mesurer la qualité du sommeil [2] et ont tendance à être plus fréquents parmi les applications de surveillance du sommeil et les appareils portables (par exemple, les montres intelligentes, les bracelets).

Latence de sommeil

Mesure du temps qu'il faut pour s'endormir. S'endormir dans les 30 minutes ou moins après être allé au lit suggère que la qualité du sommeil est bonne.

Sommeil éveillé

Une mesure fait référence à la fréquence des réveils pendant la nuit. L'éveil fréquent la nuit peut perturber votre cycle de sommeil et réduire la qualité du sommeil. Se réveiller une fois ou pas du tout suggère que la qualité du sommeil est bonne.

Éveil

Mesure du nombre de minutes que vous passez éveillé pendant la nuit après votre premier sommeil. Les personnes ayant une bonne qualité de sommeil ont 20 minutes ou moins d'éveil pendant la nuit.

Efficacité du sommeil

Le temps passé à dormir au lit. Cette mesure devrait idéalement être de 85% ou plus pour des avantages optimaux pour la santé.

Insomnie. Se caractérise par la difficulté récurrente de s'endormir ou de rester endormi malgré la motivation et les moyens pour le faire. Le trouble peut être à court terme (aiguë) ou peut durer longtemps (chronique). L'insomnie aiguë dure de 1 nuit à quelques semaines. L'insomnie est chronique lorsqu'elle survient au moins 3 nuits par semaine pendant 3 mois ou plus [4,5]..

Apnée du sommeil. C'est un trouble marqué par une respiration anormale pendant le sommeil. Les personnes souffrant d'apnée du sommeil ont plusieurs pauses prolongées dans la respiration lorsqu'elles dorment. Ces interruptions respiratoires temporaires provoquent un sommeil de moins bonne qualité et affectent l'approvisionnement en oxygène du corps, entraînant des conséquences potentiellement graves sur la santé.

Chez les enfants, les cauchemars, l'énurésie nocturne, le somnambulisme sont quelques exemples de troubles du sommeil courants qui peuvent affecter et compromettre leur sommeil et, par conséquent, leur développement [4]..

3.2 Effets de l'absence de sommeil

Le sommeil interfère avec la vie quotidienne des gens et peut générer des effets positifs et négatifs sur leur santé et leur bien-être, qui peuvent être visibles par leur humeur, leur apparence et leur capacité à effectuer les tâches et le travail quotidiens.

Les principaux effets d'un mauvais sommeil comprennent [4]:

- Effets physiques (sommolence, fatigue, hypertension, risque plus élevé d'obésité et de diabète de type II).
- Déficience cognitive (détérioration des performances, de l'attention et de la motivation ; diminution de la concentration mentale et des capacités intellectuelles et augmentation de la probabilité d'accidents au travail et au volant).
- Complications de santé mentale.

Chez les enfants et les adolescents, il existe des preuves modérées à fortes liées aux effets du sommeil montrant que [3, 6, 7, 8]:

- Une courte durée de sommeil augmente le risque d'obésité.
- Un sommeil inadéquat est associé au diabète de type 2.
- Un mauvais sommeil est lié à de moins bonnes performances cognitives et à la dépression, à l'anxiété, aux problèmes de conduite et à l'hyperactivité.
- Dormir assez longtemps est positivement corrélé avec les performances scolaires.

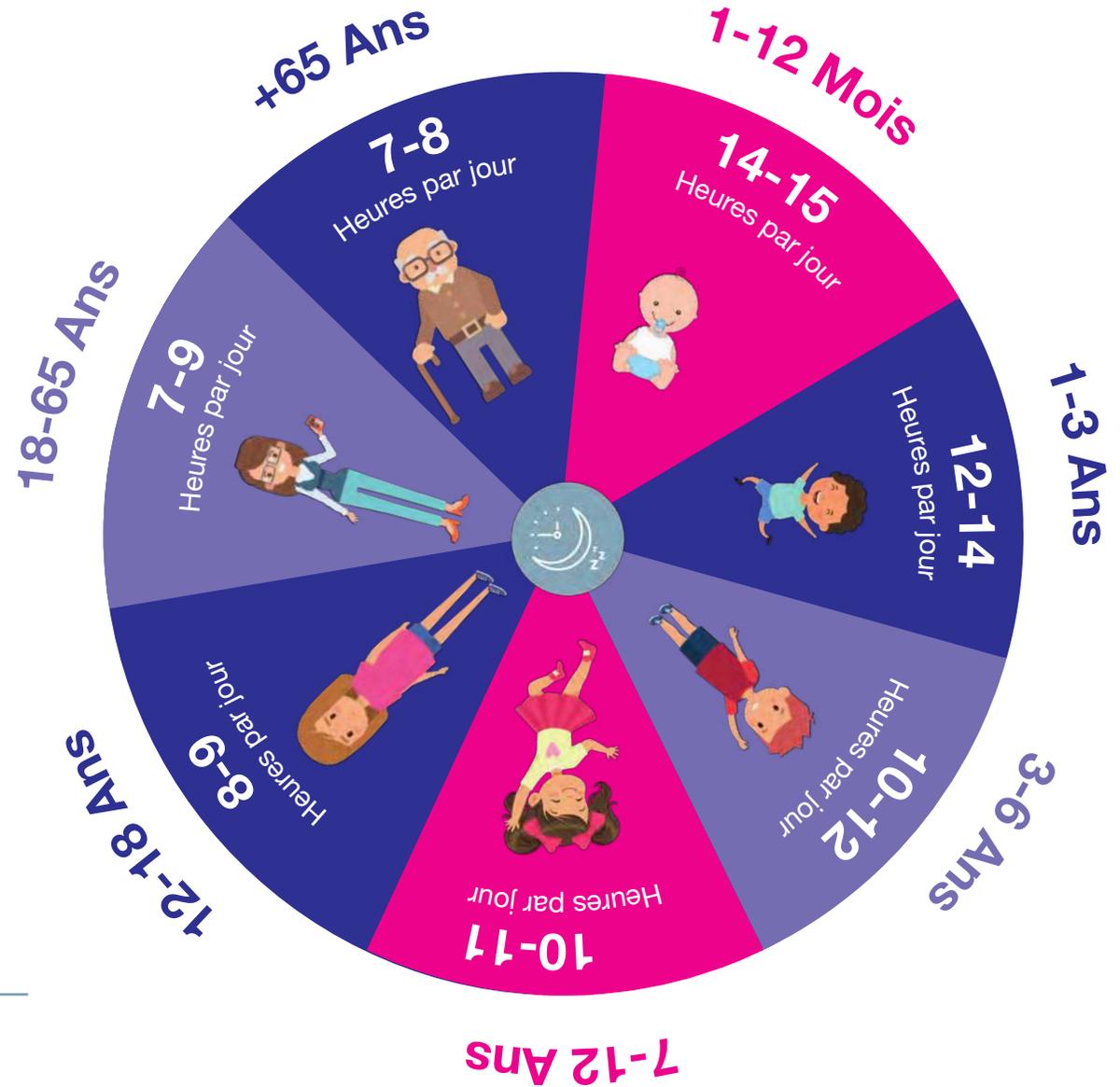


3.3 Consignes de sommeil

Bien que l'OMS considère qu'il n'y a pas suffisamment de preuves disponibles pour spécifier le temps de sommeil par âge, le mouvement canadien 24h/ 24 et les lignes directrices de la National Sleep Foundation recommandent [10, 11, 12] :

Pour les enfants et les adolescents, 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit pour les 5 à 13 ans et 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans.

Pour tous les âges, il est crucial d'avoir des heures de lit et de réveil cohérentes.



Adapté de The Sleep Charity from the United Kingdom (<https://thesleepcharity.org.uk/how-much-sleep-does-my-child-need/>)

3.4 Le problème: Niveaux et qualité du sommeil

En ce qui concerne les niveaux et la qualité du sommeil chez les enfants et les adolescents, il existe des preuves [7, 13, 14, 15, 16, 17] à l'appui que:

De nos jours, une quantité insuffisante de sommeil et une mauvaise qualité de sommeil sont fréquentes chez les adultes ainsi que chez les enfants et les adolescents.

Une durée de sommeil insuffisante est associée à de mauvaises habitudes alimentaires, à un temps d'écran plus long et à l'obésité chez les enfants.

Le temps passé devant un écran est associé négativement aux résultats du sommeil et son utilisation a augmenté de façon exponentielle ces dernières années chez les enfants, les adolescents et les adultes.

La durée moyenne du sommeil a diminué chez les enfants au cours des dernières décennies. On estime qu'entre 20 et 40 % des enfants souffrent d'un mauvais sommeil, la moitié d'entre eux ayant des problèmes persistants au fil du temps.

La prévalence de l'insomnie a augmenté en Europe ces dernières années, avec une moyenne de 10%, en outre

3.5 Stratégies pratiques pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil

- 1 Créez une routine qui comprend une heure de coucher régulière : allez dormir à la même heure chaque nuit et levez-vous à la même heure chaque matin. Dans cette routine, essayez de vous détendre avant de vous coucher en lisant un livre ou en prenant un bain.
- 2 Éteignez les ordinateurs, les écrans de télévision, les jeux vidéo et autres lumières vives.
- 3 Si un appareil doit être utilisé (par exemple, un appareil électronique pour lire un livre), réduisez l'intensité lumineuse.
- 4 Évitez de faire de l'exercice avant de vous coucher et de dormir.
- 5 Dînez tôt et bien avant d'aller au lit.
- 6 Réduisez les siestes irrégulières ou longues pendant la journée.
- 7 Évitez de vous endormir sur le canapé ou tout autre endroit qui vous fait bouger pendant la nuit.
- 8 Si vos enfants et adolescents ont tendance à rester éveillés et à s'inquiéter des choses, faites une liste de choses à faire avant d'aller au lit. Cela peut vous aider à mettre leurs préoccupations de côté pour la nuit.
- 9 Évitez les contenus effrayants ou violents la nuit.
- 10 Choisir un animal en peluche ou une couverture de sécurité pour la nuit pour les tout-petits.
- 11 Si vos enfants et adolescents ne parviennent pas s'endormir la nuit, proposez une activité calme, comme lire au lieu d'utiliser votre téléphone ou de jouer à des jeux vidéo.
- 12 Ne vous agitez pas dans le lit, détendez-vous et ne prenez aucun appareil au milieu de la nuit.
- 13 Rendez la chambre confortable : sombre, calme et pas trop chaude ou trop froide.

4

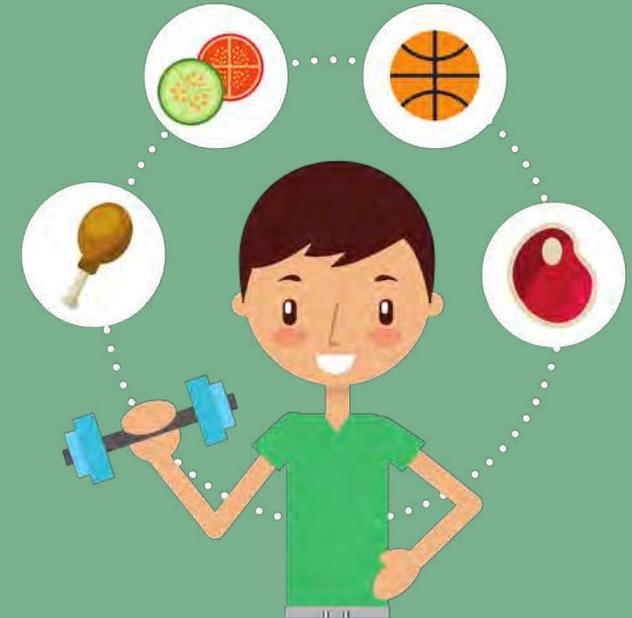
HABITUDES ALIMENTAIRES

4.1 Quelles sont les habitudes alimentaires?



Une alimentation complète et diversifiée est cruciale pour une croissance et un développement sains. Grâce à la consommation de boissons et de nourriture, le corps reçoit de l'eau et des nutriments essentiels à son développement, à son fonctionnement pour avoir de l'énergie et survivre.

Le corps humain a besoin d'énergie pour rester en vie et pour que les organes fonctionnent normalement. Plus une personne est active, plus elle devra consommer d'énergie pour pouvoir mener à bien la vie quotidienne. La quantité d'énergie dans un aliment ou une boisson est mesurée en calories.



Habitudes alimentaires



Ce sont les choix alimentaires préférés par les personnes dans leur vie quotidienne. Les bons choix alimentaires nécessitent une consommation variée de vitamines, de minéraux et de trois macronutriments : glucides, protéines et lipides / graisses. Les habitudes et les choix alimentaires jouent un rôle important dans la santé humaine [1].

Vitamines



Ce sont des composés organiques dont les personnes ont besoin en petites quantités. La plupart des vitamines sont présentes dans les aliments naturels et avoir trop peu de vitamines peut augmenter le risque de développer certains problèmes de santé.

Minéraux



Ce sont des éléments chimiques requis comme nutriments essentiels par les organismes pour remplir les fonctions nécessaires à la vie. Ils sont importants pour fabriquer des enzymes et des hormones et pour que les os, les muscles, le cœur et le cerveau fonctionnent correctement.

Glucides



Sont une source d'énergie pour l'activité du corps et du cerveau par les sucres, les amidons et les fibres présents dans les fruits, les céréales, les légumes et les produits laitiers. L'apport en glucides pour la plupart des gens devrait être d'environ 60% du total des calories [2]. Les glucides sont classés comme simples (fructose présent dans les fruits et galactose présents dans les produits laitiers) ou complexes (appelés féculents et comprennent les haricots, les pommes de terre, le maïs, les pains complets et les céréales) et la différence demeure entre les deux formes de la structure chimique et la rapidité avec laquelle le sucre est absorbé et digéré (les simples sont plus rapides).

Protéines

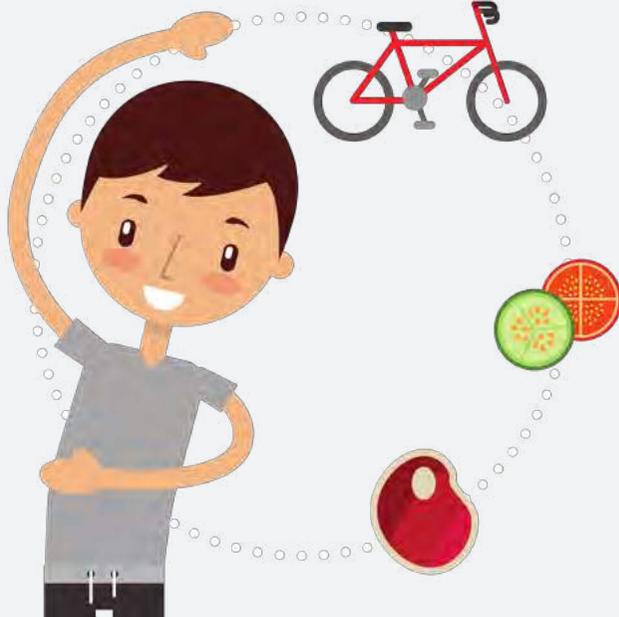


Sont présentes dans chaque cellule du corps, et un apport adéquat en protéines est important pour garder les muscles, les os et les tissus en bonne santé. Les aliments d'origine animale et végétale peuvent être d'excellentes sources de protéines. L'apport en protéines pour la plupart des gens devrait être d'environ 15% du total des calories [2].

Lipides



Principalement connus sous le nom de graisses, les lipides sont des sources d'énergie concentrées ainsi que des composants structurels des membranes cellulaires. Les graisses fournissent plus du double de l'énergie par gramme que les protéines ou les glucides, de sorte qu'elles ont plus de densité énergétique. Ils sont essentiels pour maintenir la température corporelle, amortir les organes vitaux, réguler les hormones, transmettre l'influx nerveux et stocker la mémoire. L'apport en lipides pour la plupart des gens devrait être d'environ 25% du total des calories [2].



L'apport énergétique (calories) doit être en équilibre avec la dépense énergétique.

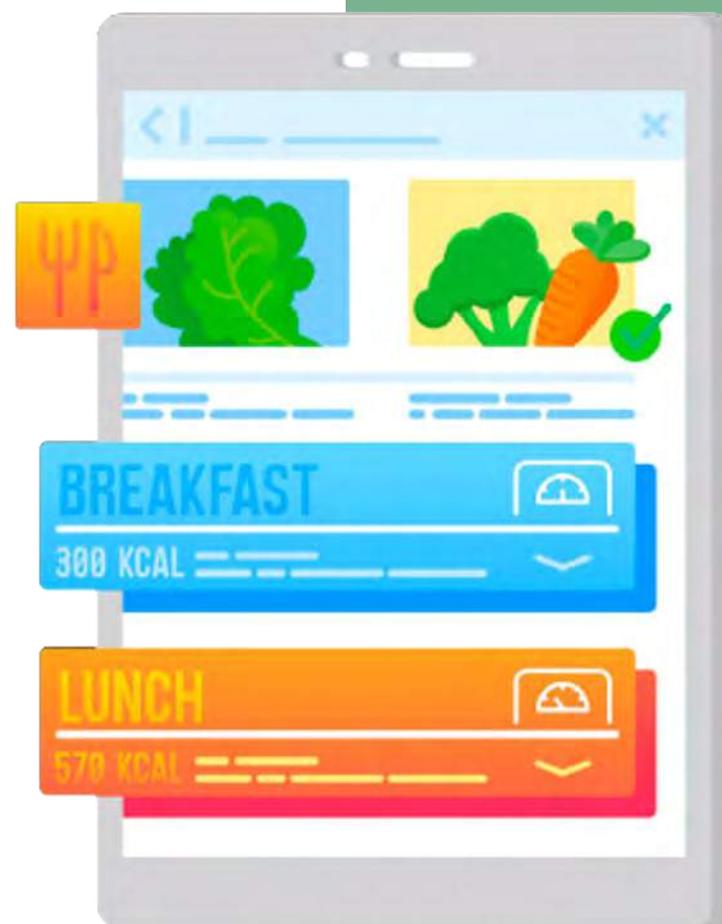
Si une personne ne consomme pas régulièrement l'énergie nécessaire à sa vie quotidienne ou si elle excède ses besoins d'apport d'énergie, on parle de malnutrition. Historiquement, deux grands groupes distincts de troubles ont été établis [3, 4]:

La dénutrition, qui comprend le retard de croissance (faible taille pour l'âge), l'émaciation (faible poids pour la taille), l'insuffisance pondérale (faible poids pour l'âge) et les carences ou insuffisances en micronutriments (manque de vitamines et de minéraux importants) ;

Le surpoids/l'obésité et les maladies non transmissibles liées à l'alimentation telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et le cancer.

Indice de masse corporelle

Il est normalement utilisé pour calculer une composition corporelle, ce qui permet de qualifier une personne comme étant en insuffisance pondérale, normale, en surpoids ou obèse. Le bémol c'est que la formule de l'indice de masse corporelle ne distingue pas le poids associé au muscle et le poids associé à la graisse qui n'est pas dépensée, mais seulement stockée sous forme de graisse.





4.2 Aperçu mondial des habitudes alimentaires

En ce qui concerne les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents, il existe des preuves [3, 4, 5, 6] suggérant que:

L'augmentation de la production d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont entraîné un changement dans les habitudes alimentaires. Les gens consomment maintenant plus d'aliments riches en énergie, en graisses, en sucres rapides et en sel / sodium, et beaucoup de gens ne mangent pas assez de fruits, de légumes et d'autres fibres alimentaires telles que les céréales complètes.

On estime que la prévalence de l'obésité représente 10 à 13 % des décès en Europe.

À l'échelle mondiale, en 2017, un décès sur cinq est associé à une mauvaise alimentation (environ 11 millions de décès).

En 2020, on estime que 39 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surpoids ou obèses.

Les enfants obèses sont très susceptibles de rester obèses à l'âge adulte et risquent de développer de graves maladies non transmissibles.

La plupart des gens consomment trop de sodium par le sel (ce qui correspond à la consommation moyenne de 9 à 12 g de sel par jour) et pas assez de potassium (moins de 3,5 g). Un apport élevé en sodium et un apport insuffisant en potassium contribuent à l'hypertension artérielle, ce qui augmente le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

En 2016, plus de 1,9 milliard d'adultes de 18 ans et plus étaient en surpoids. De ce nombre, plus de 650 millions étaient obèses.

En 2016, 39 % des adultes âgés de 18 ans et plus étaient en surpoids et 13 % étaient obèses.

Plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses en 2016.

4.3 L'importance d'avoir de saines habitudes alimentaires

Manger une variété d'aliments et consommer moins de sel, de sucres, de gras trans saturés et de produits transformés, est essentiel pour une alimentation saine.

L'obésité à l'âge adulte est un facteur de risque majeur pour les principales causes mondiales de mauvaise santé et de décès prématuré, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers et l'arthrose. La prévention de l'obésité a des avantages directs pour la santé et le bien-être des enfants, dans l'enfance et jusqu'à l'âge adulte [7].

Il est essentiel de garantir une consommation alimentaire adaptée aux besoins nutritionnels et à la dépense énergétique de chaque enfant et adolescent. Opter pour une alimentation équilibrée, adéquate et variée est une étape importante vers un mode de vie heureux et sain.

Les vitamines et les minéraux dans l'alimentation sont essentiels pour stimuler l'immunité et le développement sain.

Une personne ayant de saines habitudes alimentaires a tendance à être plus confiante, avec une meilleure estime de soi.

Lorsqu'ils sont inadéquats et chroniques, les comportements alimentaires contribuent au développement de maladies chroniques, telles que l'hypertension, l'obésité, le diabète de type 2, la dyslipidémie et les maladies cardiovasculaires. L'éducation alimentaire et nutritionnelle est un processus important pour inculquer des habitudes alimentaires saines [7]. De saines habitudes alimentaires peuvent également contribuer à un poids corporel adéquat. Les comportements alimentaires sont acquis à un jeune âge et ont tendance à persister à l'âge adulte.



4.4 Lignes directrices sur les habitudes alimentaires

Une alimentation saine comprend les éléments suivants :

Fruits, légumes, légumineuses (p. ex. lentilles et haricots), noix et céréales complètes (p. ex. maïs non transformé, millet, avoine et riz brun).

Au moins 400 g (soit cinq portions) de fruits et légumes par jour, à l'exclusion des pommes de terre, des patates douces et d'autres racines féculentes.

Moins de 10% de l'apport énergétique total en sucres rapides, ce qui équivaut à 50 g (ou environ 12 cuillères à café) pour une personne de poids corporel sain consommant environ 2000 calories par jour, mais idéalement moins de 5% de l'apport énergétique total pour des avantages supplémentaires pour la santé. Les sucres rapides sont tous les sucres ajoutés aux aliments ou aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits [8].

Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Rappelez-vous qu'il faut en consommer plus dans les climats chauds et en cas de maladie ou pendant l'exercice physique.

Moins de 30% de l'apport énergétique total provient des graisses. Les graisses insaturées (présentes dans le poisson, l'avocat et les noix, ainsi que dans les huiles de tournesol, de soja, de canola et d'olive) sont préférables aux graisses saturées (présentes dans la viande grasse, le beurre, l'huile de palme et de noix de coco, la crème, le fromage, le ghee et le saindoux) et aux gras trans de toutes sortes. Il est suggéré de réduire l'apport en graisses saturées à moins de 10 % de l'apport énergétique total et les gras trans à moins de 1% de l'apport énergétique total. En particulier, les gras trans produits industriellement ne font pas partie d'une alimentation saine et devraient être évités.

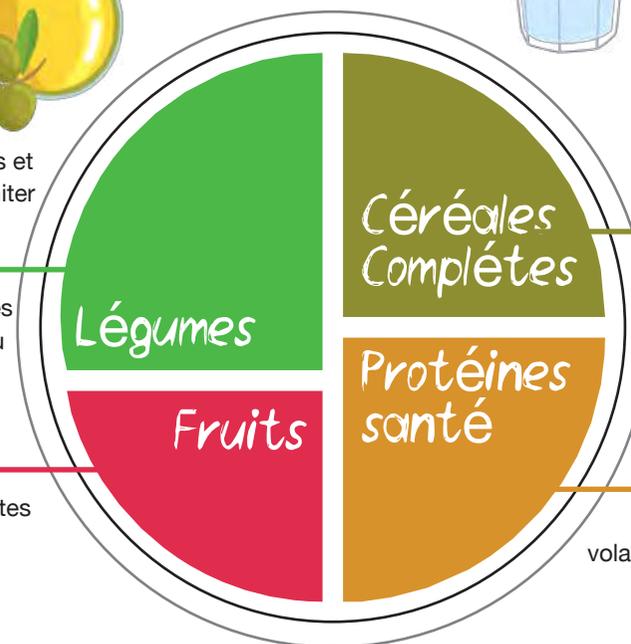
Moins de 5g de sel (équivalent à environ une cuillère à café) par jour. Le sel doit être iodé [9].

L'assiette santé

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras trans.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grain entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.



4.5 Stratégies pratiques pour avoir de bonnes habitudes alimentaires

- Mangez et fournissez un régime alimentaire nutritif basé sur une variété d'aliments provenant principalement de plantes plutôt que d'animaux.
- Faites attention à la taille des portions et aux ingrédients.
- Mangez et fournissez une variété de légumes et de fruits, plusieurs fois par jour (au moins 400 g par jour ou 5 portions) et incluez-les dans les collations des enfants et les vôtres.
- Planifiez les achats de nourriture et évitez d'aller faire les courses quand vous avez faim.
- Impliquez vos enfants dans les achats de nourriture et la préparation des repas.
- Encouragez vos enfants à manger lentement.
- Mangez et préparez des repas ensemble en famille aussi souvent que possible.
- Encouragez vos enfants à boire de l'eau régulièrement.
- Contrôlez l'apport en graisses (pas plus de 30% de l'énergie quotidienne) et remplacez la plupart des graisses saturées par des huiles végétales insaturées ou des margarines molles.
- Ne vous privez pas complètement, vous ou les enfants / adolescents, des aliments que vous aimez.
- Évitez de manger des bonbons et de boire des boissons gazeuses.
- Choisissez un régime pauvre en sel. L'apport total en sel ne doit pas dépasser une cuillère à café (6 g) par jour, y compris le sel contenu dans le pain et les aliments transformés, salés et conservés.
- Limitez le nombre de fois où vous allez dans les restaurants de restauration rapide.
- Évitez de manger immédiatement avant les repas principaux.
- Aux repas principaux, cherchez à avoir un plat avec des couleurs et des macronutriments variés.

5

ÉDUCATION PHYSIQUE

La matière scolaire qui favorise l'activité physique et les modes de vie sains.

5.1 Qu'est-ce que l'éducation physique?

C'est un domaine dans le contexte scolaire qui joue un rôle important et unique dans l'éducation et la promotion d'un mode de vie actif et sain chez les enfants et les adolescents.

Éducation physique

Tous les élèves devraient avoir accès à des expériences d'éducation physique de qualité, c'est-à-dire :

Éducation physique de qualité

Préparer les enfants et les adolescents à une vie d'activité physique et les engager dans des activités physiques. En éducation physique, les élèves apprennent à aimer les activités physiques et c'est là que les enseignants, connaissant étroitement leurs élèves, peuvent organiser des activités et des processus d'entraînement appropriés, adaptés à leurs besoins individuels. [1, 3, 4]

L'objectif de l'éducation physique

L'école, à travers l'éducation physique, est le lieu où se trouvent tous les enfants et les jeunes, où le processus d'éducation de l'enfant est guidé par des critères validés par des enseignants qualifiés ayant une formation scientifique et pédagogique accréditée, engagés dans un développement professionnel continu, afin de fournir des expériences d'apprentissage et de développement adéquates et inclusives.

« L'éducation physique est le moyen le plus efficace de fournir à tous les enfants et à tous les jeunes les compétences, les attitudes, les valeurs, les connaissances et la compréhension nécessaires pour participer, tout au long de la vie, à la société. »
La Déclaration de Berlin 2013 – Conférence mondiale des ministres des Sports de l'UNESCO (MINEPS V) [9]

« L'expérience d'apprentissage planifiée, progressive et inclusive qui fait partie du programme d'études dans les premières années, l'enseignement primaire et secondaire. À cet égard, une éducation physique de qualité constitue la base d'un engagement tout au long de la vie dans l'activité physique et le sport. L'expérience d'apprentissage offerte aux enfants et aux jeunes par le biais de cours d'éducation physique devrait être appropriée sur le plan du développement pour les aider à acquérir les compétences psychomotrices, la compréhension cognitive et les compétences sociales et émotionnelles dont ils ont besoin pour mener une vie physiquement active ». (UNESCO) [9]

« L'éducation physique, c'est comme construire une maison: chaque activité physique, exercice ou jeu représente une brique que l'enseignant pose sur une autre pour ériger un mur en s'assurant que toutes les pierres sont interconnectées pour être solides ; il y a un mur pour chaque année scolaire, et la maison est terminée lorsque le toit est fixé à la fin de la scolarité obligatoire. La maison devrait être prête à être utilisée à vie. » [7]

5.2 Avantages de l'éducation physique

L'éducation physique présente de nombreux avantages [1, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21]:

- 1 Favorise les bienfaits physiques, sociaux, affectifs et cognitifs;
- 2 C'est un moyen privilégié de développer la littératie physique;
- 3 C'est la seule matière du programme dont l'accent soit mis sur la compétence corporelle et physique avec l'apprentissage et la communication fondés sur des valeurs, fournissant une passerelle d'apprentissage pour développer les compétences requises pour réussir au 21^{ème} siècle ;
- 4 La participation régulière à une éducation physique de qualité et à d'autres formes d'activité physique peut améliorer la capacité d'attention d'un enfant, améliorer son contrôle cognitif et accélérer son traitement cognitif ;
- 5 C'est un investissement rentable dans l'éducation qui peut conduire à des améliorations de la cognition et de la réussite scolaire ;
- 6 C'est le point d'entrée pour la pratique à vie de l'activité physique. À l'échelle mondiale, bon nombre des principales causes de décès sont liées aux maladies non transmissibles (MNT) associées à l'inactivité physique.
- 7 C'est un moyen privilégié de développer la motricité, l'agilité et la forme physique, en augmentant les capacités physiques d'une manière harmonieuse et appropriée aux besoins de développement de l'élève ;
- 8 Dans le monde entier, la participation à des cours d'éducation physique était positivement associée à la pratique de l'activité physique chez les adolescents, quel que soit leur sexe ou leur groupe d'âge ;
- 9 Elle permet un développement multilatéral et harmonieux, à travers la pratique d'activités physiques sportives, d'activités d'expression physique et d'activités physiques explorant la nature;
- 10 Favorise la sociabilité parce qu'elle se fait toujours avec les autres ;
- 11 Promeut le plaisir pour la pratique régulière d'activités physiques et assure la compréhension de son importance en tant que facteur de santé et composante de la culture, dans la dimension individuelle et sociale ;
- 12 C'est un contexte d'inclusion sociale: c'est une plate-forme d'inclusion dans la société au sens large, en particulier en termes de lutte contre la stigmatisation et de dépassement des stéréotypes.



5.3 Recommandations pour l'éducation physique à l'école

Il existe plusieurs recommandations importantes pour l'éducation physique dans les écoles [9, 21, 22, 23] et que les parents devraient connaître. Certaines d'entre elles sont:

Dès la naissance et pendant la petite enfance, l'éducation physique devrait inclure le jeu actif quotidien, les jeux agréables et les sports visant à développer les compétences psychomotrices de base, les attributs physiques, psychologiques et sociaux. Dans l'enseignement primaire et econdaire, l'éducation physique devrait inclure une grande variété de jeux, de danses, de sports et d'exercices physiques différents. L'éducation physique doit être amusante, agréable, motivante et apporter de la nouveauté pour maximiser la volonté et le désir des enfants d'apprendre et de participer.

Le contenu du programme d'éducation physique devrait inclure des activités physiques en fonction des phases de développement humain en tenant compte des périodes favorables qui permettent le développement complet des capacités et des compétences psychomotrices.

Le programme d'éducation physique devrait inclure des concepts d'éducation à la santé tels que le bien-être personnel et social, la promotion de la santé et les modes de vie sains dans une perspective plus large au-delà de la pratique de l'activité physique et du sport.

Tout le monde devrait pouvoir participer à l'éducation physique et aux activités parascolaires grâce à des méthodologies et des activités inclusives, différenciées et adaptées, en particulier les enfants moins actifs et moins à l'aise.

Dans le monde entier, plusieurs documents ont identifié d'énormes différences entre les pays en ce qui concerne le temps minimum enseigné en éducation physique. Ainsi, le temps minimum d'enseignement de l'éducation physique recommandé pendant la période de scolarité obligatoire devrait être porté à au moins 5 leçons par semaine (environ 5 heures).

L'éducation physique est une partie nécessaire du programme scolaire, et les exemptions ne devraient être accordées que dans des circonstances exceptionnelles.

Les professeurs d'éducation physique qualifiés et spécialisés devraient être préférés à tous les niveaux d'éducation. Lorsque cela n'est pas possible, au minimum, les professeurs d'éducation physique qualifiés ou les entraîneurs certifiés devraient consulter et soutenir les enseignants généraux.



5.4 Stratégies pratiques pour les parents afin de soutenir l'éducation physique

Les parents ont un rôle décisif à jouer pour assurer une éducation physique de qualité à leurs enfants [10]. Ils peuvent influencer l'activité des enfants de deux façons :



1

En étant un modèle, en adoptant et en maintenant un mode de vie actif et sain.

2

En encourageant (p. ex. motivation verbale) leurs enfants/adolescents à apprendre activement et à participer à des cours d'éducation physique et à mener une vie active.

Les parents devraient [9]:

Encourager les enfants à être compétents dans le domaine de l'éducation physique ;

Veiller à ce que l'éducation physique soit au cœur des programmes scolaires ;

Exiger et assurer la qualité des installations d'éducation physique dans lesquelles elle est développée ;

Exiger et assurer la qualification et la qualité des enseignants d'éducation physique ;

Connaître les buts et les objectifs des programmes d'éducation physique ;

Aider les élèves à continuer à développer leurs habiletés physiques à la maison en continuant ce qui est fait dans le cadre des cours d'éducation physique ;

S'engager à soutenir les partenariats sport scolaire – communauté.



Références chapitre 1

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* (Washington, D.C. : 1974), 100(2), 126-131.
2. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
3. UNESCO (2015). Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers. Paris: UNESCO. Retrieved from <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/sites/default/files/learning/document/2017/1/231101E.pdf>.
4. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663-1688.
5. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M.S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>.
6. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327.
7. U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
8. Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1093/cot/cfy011>.
9. Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02000-0>.
10. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
11. HBSC (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>.
12. Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de pediatria*, 96(2), 217–224.
13. Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P. C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., ... Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2).
14. Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.
15. Australian Government (2014). Australia Physical Activity and sedentary guidelines. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/make-your-move-sit-less-be-active-for-life-family-guide> [pdf].
16. Australian Government (2019). Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australian-24-hour-movement-guidelines-for-children-5-to-12-years-and-young-people-13-to-17-years-an-integration-of-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep> [pdf].
17. British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health. (2016). Early years: Practical strategies for promoting physical activity. Retrieved from: https://www.islingtonnhs.org/sites/default/files/Early%20years%20practice%20briefing%20info%20for%20staff_0.pdf.
18. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Making Physical Activity a Part of a Child's Life. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>.
19. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Parents for Healthy Schools Resources. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/healthyschools/>

1. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
2. U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
3. Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
4. Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M., Turrell, G. & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 174–177. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-093107>
5. Chaput, J. P., Carson, V., Gray, C. E., & Tremblay, M. S. (2014). Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International journal of environmental research and public health*, 11(12), 12575–12581. <https://doi.org/10.3390/ijerph111212575>
6. Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kremler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., ... Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 113. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0274-5>
7. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S., Altenburg, T. M., Chinapaw, M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
8. Olds, T. S., Maher, C. A., Ridley, K., & Kittel, D. M. (2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 92. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-92>
9. Klitsie, T., Corder, K., Visscher, T. L., Atkin, A. J., Jones, A. P., & van Sluijs, E. M. (2013). Children's sedentary behaviour: descriptive epidemiology and associations with objectively-measured sedentary time. *BMC public health*, 13, 1092. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1092>
10. World Health Organization (2017). Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf.
11. Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., Sjöström, M., & IPS Group (2011). The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American journal of preventive medicine*, 41(2), 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
12. Bauman, A., Petersen, C., Blond, K., Rangul, V., & Hardy, L. (2018). The Descriptive Epidemiology of Sedentary Behaviour. In C. J. M. Leitzmann, D. Schmid (Ed.), *Sedentary behaviour epidemiology* (pp. 73-106). Switzerland: Springer.
13. Tremblay, M.S.; Carson, V.; Chaput, J.P.; Connor Gorber, S.; Dinh, T.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Gray, C.E.; Gruber, R.; Janson, K.; et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab* 41, S311-327, doi:10.1139/apnm-2016-0151.
14. Department of Health, Australian Government, Canberra (2019). Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5-17 years) – An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. <https://achper.vic.edu.au/public/news/news-items/New-Australian-24-Hour-Movement-Guidelines-for-Children-and-Young-People--5-17-years--released.aspx>
15. Jones, A., Armstrong, B., Weaver, R.G. et al. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 18, 126 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6>
16. Australian Government (2014). Australia Physical Activity and sedentary guidelines. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/make-your-move-sit-less-be-active-for-life-family-guide> [pdf].
17. Australian Government (2019). Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australian-24-hour-movement-guidelines-for-children-5-to-12-years-and-young-people-13-to-17-years-an-integration-of-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep> [pdf].

1. American Sleep Association (2021, September 5). What is Sleep and Why is It Important? <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/what-is-sleep/>.
2. Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
3. Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
4. World Health Organization (2004). WHO technical meeting on sleep and health. Bonn: World Health Organization Europe. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_118388.pdf
5. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5), S7–S10.
6. Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
7. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
8. Dutil, C. & Chaput, J. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & Diabetes*, 7(5), 1-13. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>
9. Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246–256. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.006>
10. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
11. Ross, R., Chaput, J. P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., McLaughlin, E. C., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-Cheung, A. E., Chulak-Bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., Healy, G. N., ... Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S57–S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
12. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
13. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>
14. Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2018). Insufficient Sleep Duration Is Associated With Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. *Journal of clinical sleep medicine*, 14(10), 1689–1696. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7374>
15. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10.
16. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H. G., ... Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of sleep research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
17. Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep medicine reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>

1. World Health Organization (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf.
2. Hooper, L., Abdelhamid, A., Bunn, D., Brown, T., Summerbell, C. D., & Skeaff, C. M. (2015). Effects of total fat intake on body weight. *The Cochrane database of systematic reviews*, (8), CD011834. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011834>.
3. World Health Organization (2021). Nutrition, overweight and obesity. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341982/WHO-EURO-2021-2574-42330-58595-eng.pdf>.
4. UNESCO, World Health Organization & World Bank Group (2020). Levels and trends in child malnutrition. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>.
5. Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
6. World Health Organization (2021). Obesity and overweight [factsheet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
7. World Health Organization (2018). Taking Action on Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf>.
8. World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.
9. World Health Organization (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>.

1. Bailey, R.; Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. DOI: 10.1080/02671520701809817
2. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
3. Onofre, M (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. *Calidad de la Educación Física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31(31):1-328
4. Tappe, M.K. & Burgeson, C.R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (4), 281-299
5. Beets, M., Cardinal, B.; Alderman, B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*. 2010;37(5): 621-644. doi:10.1177/1090198110363884
6. Lundvall, Suzanne (2015) Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science* 4:2, 113-118 doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001
7. Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas. Retos*, 31, 245-251
8. McDavid, Lindley & Cox, Anne & Amorose, Anthony. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 13. 99–107. 10.1016/j.psychsport.2011.10.003.
9. UNESCO. Quality physical education: Guidelines for policy-makers; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Paris, France, 2015.
10. Dudley, D.; Burden, R. What effect on learning does increasing the proportion of curriculum time allocated to physical education have? A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review* 2019, 26, 85-100, doi:10.1177/1356336X19830113.
11. Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Gouveira, E.R.; Sardinha, L.; Marques, A. Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PlosOne* 2020, 15, 0237019, doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019.
12. García-Hermoso, A.; Alonso-Martínez, A.M.; Ramírez-Vélez, R.; Pérez-Sousa, M.; Ramírez-Campillo, R.; Izquierdo, M. Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2020, 174, e200223, doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0223.
13. García-Hermoso, A.; Ramírez-Vélez, R.; Lubans, D.R.; Izquierdo, M. Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2021, doi:10.1136/bjsports-2021-104112.
14. Lorås, H. The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports (Basel)* 2020, 8, doi:10.3390/sports8060088.
15. Martins, J., Onofre, M., Mota, J. Murphy, C. Repond, R., Vost, H. Cremosini, B., Svrdlim, A. Markovic, M., Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50, 13-30. DOI: https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1
- 20 Uddin, R.; Salmon, J.; Islam, S.M.S.; Khan, A. Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports* 2020, 10, 22128, doi:10.1038/s41598-020-79100-9.
21. OECD. OECD future of education 2030. Making physical education dynamic and inclusive for 2030. International curriculum analysis.; 2019.
22. EGHEPA (2015). Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector.
23. Martins, J.; Marques, A.; Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Costa, J.; Onofre, M.; González Valeiro, M. A Comparative Study of Participation in Physical Education Classes among 170,347 Adolescents from 54 Low-, Middle-, and High-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 5579.