

Programme quotidien d'activités physiques mis en place par le personnel enseignant de l'Écollectif en 2009, en collaboration avec la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke

**OBJECTIF :**  
**FAVORISER L'ÉMERGENCE DES FACTEURS PRÉDISPOSANT LES ÉLÈVES À LA RÉUSSITE SCOLAIRE.**



D'activités physiques / jour d'intensité modérée à élevée intégrées à l'horaire scolaire



Animation par les titulaires de classe



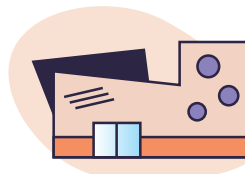
Soutien et coordination de l'enseignant.e en EPS



Soutien de partenaires externes/professionnels spécialisés en activités physiques



Types d'activités variés



Utilisation optimale de l'école et de son environnement

# PROJET JE BOUGE

**JE CONTRIBUE À MA RÉUSSITE SCOLAIRE**

## RETOMBÉES

### Motrices

Augmentation de la pratique régulière d'activités physiques

Développement des habiletés motrices

Amélioration de la condition physique

Dépense énergétique avant le retour en classe

### Cognitives

Élèves plus calmes et disposés aux apprentissages

Augmentation de la concentration, de l'attention et de l'écoute

Augmentation des comportements souhaités des élèves (gestion de classe facilitée)

### Socioaffectives

Favorise la socialisation des élèves avec les pairs

Création ou approfondissement d'un lien affectif avec leur titulaire de classe



Selon la littérature scientifique, la pratique d'une activité physique pendant la journée scolaire stimule les fonctions cognitives, comme l'attention et la mémoire, ce qui favorise l'apprentissage.<sup>1</sup>

(1) Berrigan et al., 2022; Chu et al., 2019; Luan et al., 2022; Ogrodnik et al., 2020; Pontifex et al., 2015

Pour en savoir plus



### Rôles de la direction d'école et du conseil d'établissement

1. Adhérer au projet et le valoriser
2. Soutenir financièrement le projet en utilisant notamment les mesures gouvernementales disponibles
3. Reconnaître l'implication des intervenant.es (libération et bonification de la tâche)
4. Représenter / soutenir le projet aux instances externes

### Rôles du centre de services scolaire

1. Faire rayonner le projet à l'interne
2. Promouvoir le projet auprès des instances ministérielles et autres CSS
3. Faire preuve de flexibilité pour faciliter l'implication des acteurs du projet
4. Soutenir financièrement le projet

