

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



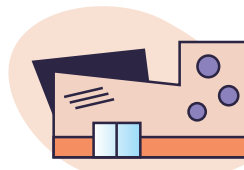
Soutien et coordination de l'enseignant.e en EPS



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

Pour en savoir plus



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.¹

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



Rôles des parents

1. Soutenir et encourager leurs enfants à participer quotidiennement à la période
2. S'assurer qu'ils arrivent à l'heure, prêts, dans de bonnes dispositions et habillés adéquatement

Rôles des élèves

1. Participer activement et positivement à la période
2. S'impliquer dans les choix et l'animation des activités
3. Démontrer de l'ouverture à la nouveauté
4. Respecter les règles et ses pairs

