

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



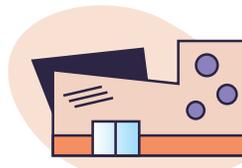
Soutien et coordination de l'enseignant.e en EPS



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 titulaires et des stagiaires

1. Adhérer au projet
2. Mettre en place et animer la période
3. Choisir et offrir des activités variées
4. Collaborer avec l'enseignant.e en EPS
5. Motiver et encadrer les élèves

Rôles de l'enseignant.e en EPS

1. Gérer les horaires et plateaux
2. Modéliser et partager des idées d'activités
3. Transférer l'information et former les personnes intervenant dans le projet

