

# Mai 2024



# Mois de l'activité physique

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
		1	2	3 			
<b>Semaine des récréations actives et musicales</b>							
	14h Lancement			DJ Vincent			
6	7	8	9	10			
<b>Semaine du conditionnement physique</b>							
13	14	15	16	17			
Course ou marche 5 min. pour tous (récré PM)	<b>Semaine de la marche et de la course</b>						
	Course 50						
20	21	22	23	24 			
<b>Semaine de la course WIXX</b>				10° Course WIXX			
27	28	29	30	31 			
<b>Semaine des récréations sautées</b>							
				Compétition Athlétisme			

Lancement 14h00 mardi PM + récré prolongée. Le 1<sup>er</sup> mai, s'habiller en SPORTIF et apporter une photo des profs et élèves qui pratiquent un sport ! Encourager les élèves à bouger plus aux récréations avec de la musique pour le donner le rythme et mettre une ambiance plus festive.

Séances de conditionnement physique proposées par le comité santé. Faire des pauses actives en classe à chaque jour. 2 Circuits d'entraînements musculaires affichés sur la clôture près de la rue Genest (à faire aux récrés ou autres moments)

Les groupes peuvent sortir courir (entraînements envoyés par courriel) sur le sentier de course ou sur le trajet de la course WIXX. Encourager les élèves à faire des jeux de course (5 minutes en continu, 50 m et jeux de poursuite) aux récréations. Inciter les familles à aller prendre des marches !!! Faites aller le compteur de vos podomètres. 10 000 est le nombre à atteindre par jour pour ta santé !

Semaine de la course WIXX 24 AM ou reprise 28 mai PM. Les élèves feront leur choix de rythme de course. Donc suite des entraînements de course.

Sauter à la corde aux récréations (des petites et grandes cordes seront disponibles), préparation pour le concours de corde à sauter du 6 juin PM, permettre aux élèves d'apporter leur corde au besoin. Il y aura la compétition d'athlétisme des élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> sélectionnés.

# MAI, Un mois complet consacré à l'activité physique afin de souligner ses bienfaits en milieu scolaire.



L'activité physique est un des moyens pour l'enfant de s'amuser et se sentir bien à l'école. Les avantages de l'activité physique pour les enfants sont nombreux. Être actif a des bienfaits sur plusieurs aspects :

- **Le développement.** L'activité physique favorise une croissance et un développement sains. En bougeant, l'enfant maîtrise de plus en plus d'habiletés motrices et fait travailler ses muscles. Il développe ainsi sa force, sa puissance et son endurance. Faire régulièrement des exercices d'étirement permet aussi d'augmenter sa flexibilité. Enfin, l'activité physique est une bonne occasion pour l'enfant d'améliorer sa coordination de même que sa posture, son agilité et son équilibre.
- **La condition physique.** Une personne active voit ses capacités cardiovasculaire et respiratoire augmenter, ce qui favorise le contrôle du poids ainsi que du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. L'activité physique diminue donc le risque de souffrir d'une maladie du coeur, de diabète, d'obésité et de certains types de cancers à l'âge adulte.
- **Le poids.** L'activité physique est une bonne façon d'augmenter la dépense énergétique. Bouger peut ainsi réduire le risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Cela est d'autant plus



important que les individus obèses dès l'enfance sont plus susceptibles de l'être toujours à l'âge adulte.

- **Les os.** Les activités qui demandent à l'enfant de supporter son poids, comme lorsqu'il grimpe, ou qui le font sauter permettent d'augmenter la densité de ses os, et donc leur résistance. Ce type d'activité améliorerait également l'organisation interne des os, ce qui les rendrait plus solides.



- **La santé affective.** Les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, ont davantage confiance en eux et ont une meilleure image de leur corps. L'activité physique contribue aussi à réduire le stress de même que les symptômes de dépression et d'anxiété.

- **La socialisation.** L'activité physique est une occasion pour l'enfant de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger permettrait donc de briser l'isolement et de favoriser l'intégration sociale.



- **La réussite scolaire.** L'activité physique peut améliorer les résultats à l'école pour plusieurs raisons. D'abord, les sports nécessitent de mémoriser des règles et des séquences de mouvements ou de prendre des décisions rapides. Par ailleurs, le fait de bouger activerait certaines zones du cerveau et augmenterait l'apport en sang que celles-ci reçoivent. Cela favoriserait aussi une meilleure qualité du sommeil et une meilleure consolidation de la mémoire. De plus, la confiance et la relaxation que procure l'activité physique stimuleraient les habiletés intellectuelles de l'enfant. Enfin, les jeunes qui sont actifs adopteraient un meilleur comportement et développeraient un plus grand sentiment d'appartenance à leur école. Tous ces facteurs aideraient l'enfant à mieux fonctionner à l'école.

