

PROGRAMMATION ET HORAIRES

Planification et organisation de l'activité physique quotidienne

La planification et l'organisation de l'activité physique quotidienne pourront se faire de différentes façons à l'école et au sein d'une classe. On veillera bien entendu à ce que l'activité physique ait lieu durant les heures de classe.

Les jours où il n'y a pas de gymnase, de salle polyvalente ou d'espace extérieur disponible, la séance d'activité physique quotidienne pourra se dérouler ailleurs (p. ex., dans la salle de classe). Chaque séance doit inclure une activité d'intensité modérée à vigoureuse pour accroître la fréquence cardiaque et la maintenir pendant un certain temps.

Pour toutes les séances d'activité physique quotidienne, il faut prévoir des exercices d'échauffement et de retour au calme. L'échauffement est important, car il permet d'accroître l'apport sanguin aux principaux groupes de muscles et de prévenir les blessures graves aux muscles. Après des activités soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse – qui visent à améliorer la condition cardiorespiratoire en général ainsi que la force et l'endurance musculaires – les exercices de retour au calme servent à rabaisser la fréquence cardiaque à son niveau de repos.

On pourra planifier et coordonner l'activité physique quotidienne en faisant preuve de créativité au niveau de la classe, de l'école et du conseil scolaire. Il sera en effet possible d'intégrer fréquemment la séance d'activité physique quotidienne (20 minutes) aux classes d'éducation physique. En pareil cas, il n'y aura pas lieu de prévoir une séance d'activité physique. Par contre, les jours où il est impossible de le faire ou encore les jours où il n'y a pas de classe d'éducation physique prévue à l'horaire, il faudra intégrer au temps d'enseignement au moins 20 minutes d'activité physique soutenue, ce qui pourra se faire en retranchant le même nombre de minutes de chacune des périodes de la journée, par exemple, s'il y a sept périodes dans la journée, on peut réduire chaque période de 3 minutes pour accumuler les 20 minutes nécessaires. Les écoles peuvent aussi prévoir l'activité physique quotidienne à différents moments de la journée, par exemple, durant la 1^{re} période du lundi, la 2^e période du mardi, la 3^e période du mercredi, et ainsi de suite. De cette façon, l'activité physique quotidienne n'empiéterait sur une période donnée qu'une fois par cycle. (Voir les 3 modèles de grille horaire proposés à l'annexe B de ce document.)

Voici quelques façons d'intégrer l'activité physique quotidienne au programme.

L'activité physique quotidienne durant une classe d'éducation physique

L'activité physique quotidienne ne constitue qu'un élément d'un programme d'éducation physique et santé de qualité et ne doit aucunement remplacer les classes d'éducation physique. On incite donc le personnel enseignant à n'intégrer l'activité physique quotidienne aux classes d'éducation physique que si les élèves peuvent y exercer une activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant au moins 20 minutes.

La durée de la classe d'éducation physique variera en fonction du niveau des élèves, des installations disponibles ainsi que de l'activité elle-même. La composante « Mise en application des habiletés/activité physique » d'une classe d'éducation physique offre la possibilité d'au moins 20 minutes d'activité physique soutenue. Ces classes doivent comprendre des exercices d'échauffement, l'acquisition et l'application d'une habileté ainsi qu'une période de retour au calme pour que les élèves puissent apprendre, pratiquer et démontrer les compétences et stratégies nécessaires associées au programme-cadre d'éducation physique et santé.

EXEMPLE DE PLAN DE LEÇON – Séance d'APQ durant la classe d'éducation physique

Échauffement : 3 à 5 minutes

Acquisition des habiletés : 10 à 20 minutes

**Mise en application des habiletés/
activité physique** : 15 à 30 minutes

Retour au calme : 3 à 5 minutes

La composante mise en application des habiletés/activité physique pourrait offrir 20 minutes d'activité physique soutenue.

L'activité physique quotidienne en dehors des classes d'éducation physique

Le ou la titulaire de classe dispose de plusieurs stratégies pour intégrer l'activité physique quotidienne à son horaire. En voici quelques-unes à titre d'exemple.

- Intégrer l'activité physique quotidienne pour renforcer les compétences en littératie et numératie. Les élèves ont ainsi l'occasion d'approfondir par l'action leur compréhension des notions enseignées dans le cadre des programmes de français et de mathématiques.
- Intégrer d'autres matières à l'activité physique quotidienne. Cette stratégie permet aux élèves d'apprendre par l'activité physique certaines notions enseignées dans d'autres domaines du curriculum.
- Intégrer certaines attentes rattachées au programme-cadre d'éducation physique et santé à une ou plusieurs autres matières. Les élèves ont alors l'occasion d'être physiquement actifs dans le cadre d'une unité ou d'une leçon intégrée ainsi que d'être évalués en fonction des attentes des deux matières.
- Réserver du temps pour l'activité physique quotidienne. Cette stratégie offre au ou à la titulaire de classe plus de souplesse pour prévoir l'activité physique quotidienne.

EXEMPLE DE PLAN DE LEÇON – Séance d'APQ en dehors de la classe d'éducation physique

Séance de 20 minutes

Échauffement (2 à 3 min)

Activité d'intensité modérée à vigoureuse
(15 à 16 min)

Retour au calme (2 à 3 min)

L'activité physique quotidienne au niveau de l'école

L'activité physique quotidienne peut être intégrée de différentes façons à l'horaire de toute l'école, par exemple :

- Elle peut avoir lieu dans chacune des classes après les annonces du matin ou de l'après-midi.
- Elle peut avoir lieu à l'échelle de l'école en réunissant tous les élèves au gymnase ou à l'extérieur, suivant un horaire établi.
- Elle peut être programmée à divers temps suivant un cycle de sept jours de manière à ne pas perturber l'enseignement d'une matière donnée.
- Elle peut s'inscrire dans le cadre d'événements spéciaux prévus à l'horaire de la journée de classe (p. ex., célébrations saisonnières, rallyes scolaires, événements communautaires).