

Élèves du 2^e et 3^e cycles du primaire

Discipline suggérée : Éducation physique et à la santé

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau

ATELIER D'APPRENTISSAGE

ACTIF.IVE À MA MANIÈRE

Fiche d'animation – ACTIVITÉ 3

En mode privé

En partenariat avec

équilibre



CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M. Sc.,
cheffe de projets

Andréanne Poutre, Dt.P., agente de
développement

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Révision et appui d'expertise

Sophie Barlagne, conseillère accessibilité
universelle en loisir, AlterGo

Vicky Drapeau, professeure agrégée,
Département d'éducation physique,
Université Laval

Johanne Grenier, professeure,
Département des sciences de l'activité
physique de l'Université du Québec à
Montréal

Geneviève Leduc, conseillère principale
aux programmes, Fillactive

Mathieu Martel, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire des Patriotes

Jean-Maxime Robillard, conseiller
pédagogique, Centre de services scolaire
des Samares

Tania St-Laurent Boucher, Sexologue et
agente de développement en éducation à
la sexualité, Centre de services scolaire
de Saint-Hyacinthe

Comité d'expérimentation

Lucie Boutin, EÉPS, école Jardins-des-
Lacs, Centre de services scolaire de la
Région-de-Sherbrooke

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Isabelle Marois, EÉPS, Nouvelle école -
Édifice Brébeuf, Centre de services
scolaire des Draveurs

Guillaume Morin, EÉPS, école Du Phare,
Centre de services scolaire de la Côte-
du-Sud

SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le ministère
de l'Éducation du Québec.



© ÉquiLibre 2021

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage
Actif.ive à ma manière programme
Bien dans sa tête, bien dans sa peau
(2001-2021), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est présenté dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, le programme BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Il se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à l'égard de la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basée sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS DE LA FÉÉPEQ

Notre vision : que les citoyen.ne.s québécoi.e.s soient éduqué.e.s et autonomes afin de prendre en charge leur bien-être et leur santé.

Notre mission : intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de « l'éducation physique et à la santé » de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyen.ne.s québécoi.e.s.

Pour en savoir plus, [visitez leur site web](#).

Dans ce document,

- le sigle EÉPS est utilisé pour désigner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

ACTIVITÉ 3 EN MODE PRIVE

➤ **Objectif spécifique :**

Prendre conscience de tout ce que le corps des élèves leur permet d'accomplir et d'exprimer

🕒 **Durée :** 15 à 30 min

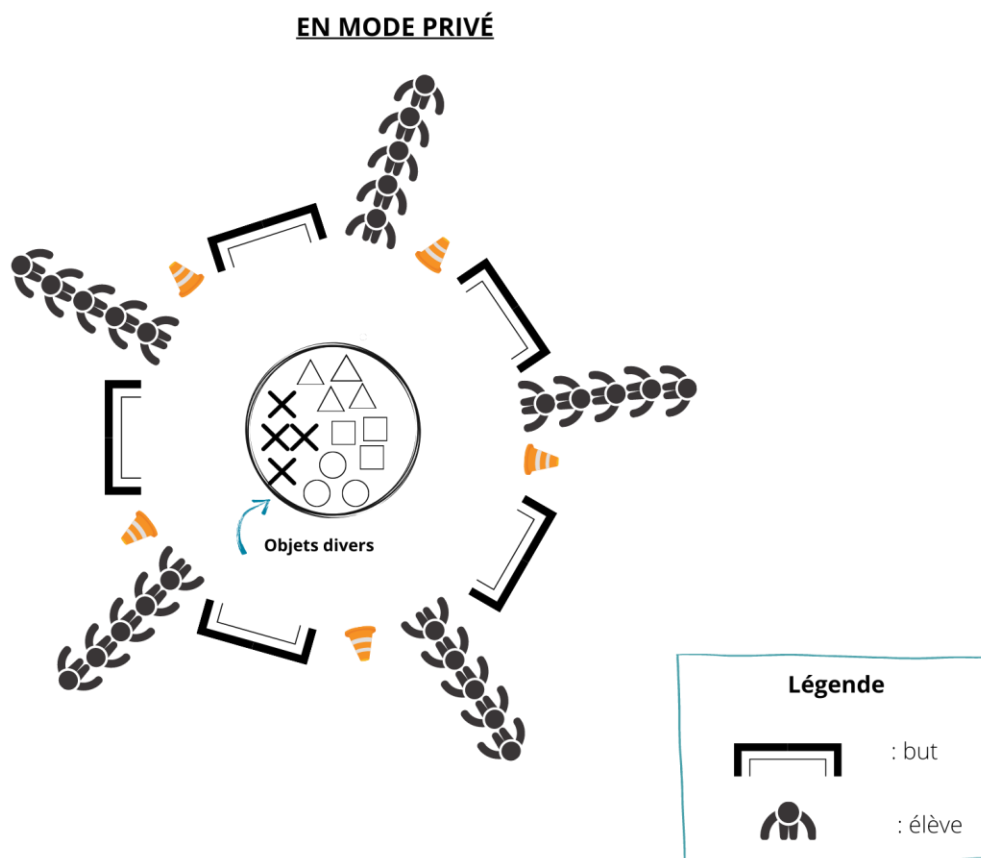
☑ **Matériel :**

- Cinq buts
- Cinq cônes
- Environ 30 objets divers (p. ex : anneaux, petits cônes, sacs de sable)

PHASE DE PRÉPARATION

Lors de cette activité, chaque équipe réalise une course à relais dont le but est de réunir cinq objets dans son but le plus rapidement possible. Les élèves sont privés de certaines parties de leur corps lors des déplacements afin de leur faire réaliser qu'on tient parfois pour acquis tout ce que notre corps nous permet de réaliser et qu'on se fixe nous-mêmes des barrières. Cette course peut être effectuée au début du cours en tant qu'échauffement.

Disposez le matériel dans le gymnase en vous référant au schéma ci-dessous.



PHASE DE RÉALISATION

Présentez l'activité aux élèves :

« *Aujourd'hui, nous allons participer à un jeu qui nous permettra de prendre conscience des forces et du potentiel de notre corps tel qu'il est, peu importe son apparence ou ses capacités.* »

Expliquez ensuite les directives du jeu aux élèves :

1. Formez cinq équipes et demandez à chaque équipe de se placer à côté d'un but. Les joueurs doivent se placer en file derrière le cône. Selon le nombre d'élèves et la dimension du gymnase, vous pouvez former plus d'équipes pour que les élèves soient plus souvent en action.
2. À votre signal, le premier joueur de chaque équipe court le plus vite possible chercher un objet au centre du gymnase et le ramène dans son but.
3. Lorsque le premier joueur revient, le deuxième peut partir et ainsi de suite.
4. La première équipe à réunir cinq objets dans son but s'assoit et applaudit pour signaler qu'elle a terminé. Elle remporte la première manche. Les manches durent moins de deux minutes.
5. Les élèves rapportent ensuite tous les objets au centre du jeu.
6. Le jeu se poursuit de la même façon pour les manches subséquentes, mais des contraintes corporelles s'appliquent. Par exemple, les joueurs n'ont pas le droit d'utiliser :
 - a. leurs mains
 - b. leurs pieds
 - c. leurs yeux (avec cette contrainte, les joueurs se déplacent en duo : un des deux joueurs a les yeux fermés et son coéquipier le guide.)
7. Invitez les élèves à encourager leurs coéquipiers pour qu'ils aient du plaisir à jouer.

VARIANTE

Les joueurs peuvent voler les objets dans les buts des autres équipes.

PHASE D'INTÉGRATION

Demandez à chaque équipe de ranger les objets qu'elle a récoltés puis regroupez les élèves afin de discuter de leur expérience en leur posant les questions suivantes :


- « . *As-tu trouvé difficile de ne pas pouvoir utiliser tes mains? Tes pieds? Tes yeux?*
- . *Penses-tu que sans l'usage de tes mains, de tes pieds ou de tes yeux il te serait impossible de faire une activité physique?*
- . *Quelle contrainte était la plus facile à appliquer? La plus difficile? Qu'as-tu pu mettre en place pour surmonter cette limitation?*
- . *Qu'est-ce que cette activité t'a permis de connaître par rapport à ton corps?* »

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Même sans l'usage de tes mains, de tes pieds ou de tes yeux, tu as pu réaliser cette activité! Peu importe tes habiletés ou les capacités de ton corps, avec des adaptations ou des stratégies tu peux pratiquer toutes sortes d'activités physiques!*
- *Ton corps est bien plus qu'une enveloppe extérieure. Prends le temps de t'arrêter pour penser à toutes les choses qu'il te permet de ressentir, d'exprimer et d'accomplir au quotidien comme marcher, dessiner, faire des câlins, goûter aux aliments, écouter de la musique, etc.*
- *En considérant tout ce qu'il te permet d'accomplir, de ressentir et de vivre, ton corps mérite que tu sois bienveillant et gentil envers lui, prends-en soin.*



ACTIVITÉ DE RÉINVESTISSEMENT MON CORPS, MON ALLIÉ

 **Durée :** 5 minutes

☒ **Matériel :** *Grâce à mon corps* - un exemplaire (documents à imprimer)


Cette courte activité permet d'entamer une discussion avec les élèves pour les amener à être bienveillants envers leur corps. Elle peut être faite de façon ponctuelle à quelques reprises suivant la réalisation de l'activité principale afin de renforcer les messages.

Imprimez un exemplaire de la feuille *Grâce à mon corps* et affichez-la au mur du gymnase.

À la fin d'un cours, si possible, demandez aux élèves de nommer des choses qu'ils ont pu ressentir ou réaliser aujourd'hui grâce à leur corps. Inscrivez sur la feuille une ou plusieurs réponses données par les élèves.

Discutez ensuite avec les élèves de tout ce que leur corps leur permet de faire au quotidien en leur posant les questions suivantes :



- *As-tu déjà pris le temps de penser à toutes les choses que ton corps te permet de ressentir et d'accomplir au quotidien?*
- *Est-ce que ton corps devient meilleur pour réaliser certaines choses avec le temps? Lesquelles? Pourquoi deviens-tu meilleur?*
- *Trouves-tu que ton corps mérite que tu lui accordes de l'attention?* 

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Ton corps va au-delà de l'apparence physique, il te permet de courir, de sauter, de lancer, mais aussi de jouer, de rire, de chanter, de te détendre, de faire plaisir ou rendre des services aux gens que tu aimes, etc.*
- *Tes forces peuvent évoluer dans le temps en fonction des changements qui se produisent dans ton corps, du temps que tu accordes à la pratique de certaines activités physiques, du niveau de plaisir qu'elles te procurent, etc.*
- *Considérant tout ce que ton corps te permet de ressentir et d'accomplir au quotidien, prends-en soin.*
- *Pour tout ce qu'il te permet d'accomplir et de vivre, ton corps mérite que tu sois bienveillant et gentil envers lui. Essaie de le traiter comme si c'était ton meilleur ami!*



DOCUMENTS À IMPRIMER

- *Grâce à mon corps* : un exemplaire

GRÂCE À MON CORPS

Grâce à mon corps, j'ai pu accomplir...

.....

.....

.....