



PLUS DE 25 ANNÉES D'EXCELLENCE



## GUIDE D'ÉTUDE

### *Projet ACTIF : la pièce*

RÉDIGÉ PAR : REX DEVERELL  
PIÈCE TRADUITE PAR : MARIE-ÈVE GAGNON  
GUIDE D'ÉTUDE TRADUIT PAR : GILLES LEFEBVRE  
RÉALISÉ PAR : SIMON MALBOGAT  
COORDONNATRICE DU PROJET : KRISTIN BARTLETT

157, rue Carlton, bureau 201, Toronto ON M5A 2K3  
Téléphone : 416-515-8080 Télécopieur : 416-515-1832  
[actif@mixedcompanytheatre.com](mailto:actif@mixedcompanytheatre.com)  
[www.mixedcompanytheatre.com](http://www.mixedcompanytheatre.com)

**Bienvenue au Projet ACTIF!**

Après la tournée provinciale réussie du *Project Act* effectué en anglais en 2010, *Mixed Company Theatre (MCT)* – en association avec le ministère de la Promotion de la santé et du Sport – reprend de nouveau le programme, mais cette fois-ci, en français! Il s'agit d'une représentation théâtrale axée sur l'activité physique, l'alimentation saine et la prévention du mésusage de substances, afin d'aider les élèves de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année à reconnaître et à surmonter les obstacles, les excuses, les barrières et les détournements qui peuvent empêcher les jeunes à mener une vie saine et active. Le **Projet ACTIF fera une tournée à travers l'Ontario durant l'automne et l'hiver 2012.**

À l'aide du théâtre-forum, le Projet ACTIF offrira, à son auditoire, une occasion interactive d'y incorporer les **Fondements d'une école saine du ministère de l'Éducation de l'Ontario**. Les membres de l'auditoire ont l'occasion d'être à la fois des spectateurs et des comédiens lorsqu'ils mettent le pied sur scène et se préparent à la réalité.

Nous fournissons également, aux élèves et à leurs enseignants, du matériel de soutien et des ressources qui s'appuient sur les idées de la représentation afin d'encourager et de faciliter l'apprentissage continu. Le Projet ACTIF permettra aux jeunes de mener une vie active et d'adopter un mode de vie sain. Les élèves auront l'occasion de mener eux-mêmes une vie saine et active, tout en inspirant les autres à faire de même. Ils seront encouragés à organiser des événements et des initiatives liées à des questions abordées dans la pièce. *Mixed Company* fournira aux élèves des informations sur les ressources disponibles et des organismes locaux, tels que les bureaux de santé de district, les clubs sportifs et d'activités.

Une autre composante importante du Projet ACTIF est le présent Guide d'étude, lequel comporte des renseignements et des ressources rattachés aux enjeux, et une trousse d'outils destinés aux élèves pour les aider à planifier étape par étape. L'objectif global du Guide d'étude est d'appuyer la mise en œuvre et la prestation du Projet ACTIF en facilitant la participation des enseignants et des élèves au projet.

## Remerciements

*Mixed Company Theatre (MCT)* partage les mêmes buts, objectifs et intérêts que les organismes suivants, pour ce qui est d'appuyer l'activité physique, l'alimentation saine et la prévention du mésusage de substances chez les jeunes dans les communautés à travers l'Ontario. Afin d'élargir les efforts de sensibilisation et les services aux jeunes à travers l'Ontario, *MCT* a établi des rapports avec chacun de ces organismes pour atteindre les objectifs qu'ensemble nous croyons sont importants pour améliorer la vie des jeunes de l'Ontario. Les objectifs de ces partenariats communautaires sont de collaborer au Projet ACTIF et de miser sur les forces respectives de chacun dans le but d'habiliter les élèves à vivre une vie saine et active.

*Mixed Company Theatre* désire remercier les organismes suivants de leur aide au développement de la portion pilote du Projet ACTIF :

**Élargir l'espace francophone**  
**Services de santé du Timiskaming**  
**Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound**  
**Service de santé publique de Sudbury et du district**  
**Conseil scolaire Viamonde**  
**Conseil scolaire de district des écoles catholiques**  
**du Sud-Ouest**  
**Le Conseil scolaire de district catholique Centre-Sud**  
**Conseil scolaire catholique du Nouvel-Ontario**  
**Conseil scolaire catholique de district des Grandes**  
**Rivières**  
**Conseil scolaire catholique Franco-Nord**  
**Ghislaine Brodeur - Conseillère régionale**  
**Conseil des Arts de l'Ontario**  
**Mise au jeu**  
**Branch Out Theatre**  
**Carrefour Jeunesse-Emploi NDG**

*Mixed Company Theatre* désire remercier les élèves, le personnel et les individus des organismes suivants, qui ont aidé au développement du Projet ACTIF en invitant *MCT* à animer ses ateliers de recherche et développement et en se faisant hôte de ses représentations pilotes :

**École secondaire Michel-Gratton**  
(Conseil scolaire Viamonde)  
**École élémentaire L'Envolée**  
(Conseil scolaire Viamonde)  
**École George P. Vanier**  
(Conseil scolaire de district des écoles catholiques du Sud-Ouest)  
**École publique des Navigateurs**  
(Conseil scolaire public du Nord-Est de l'Ontario)  
**École St-Joseph**  
(Conseil scolaire catholique du Nouvel-Ontario)  
**École secondaire Macdonald-Cartier**  
(Conseil scolaire public du Grand Nord de l'Ontario)  
**École élémentaire catholique St-Vincent**  
(Conseil scolaire catholique Franco-Nord)  
**École secondaire catholique Algonquin**  
(Conseil scolaire catholique Franco-Nord)

Le Guide d'étude a été créé par :

**Monica Nunes**, étudiante de l'École de santé publique Dalla Lana de l'Université de Toronto  
**Rebecca Desmarais**, enseignante, OISE (Institut d'études pédagogiques de l'Ontario)  
**Deidre Budgell**, coordonnatrice chargée des communications et de la liaison, *MCT*  
**Kristin Bartlett**, coordonnatrice de Projet ACTIF, *MCT*  
**Gilles Lefebvre**, traducteur

Le Projet Actif de *Mixed Company Theatre* a été rendu possible grâce à l'appui du Fonds pour les communautés en santé du ministère de la Promotion de la santé et du Sport.



# Table des matières

## Module 1 : Engagement

### **1.1 Présentation de Mixed Company Theatre. pg.7-8**

- A. Objectifs du *Projet ACTIF : la pièce*
- B. Qu'est-ce que le théâtre-forum?
- C. Avertissement : Énoncé et questions de divulgation
- D. Principes d'avant-spectacle

### **1.2 *Projet ACTIF : La pièce.* pg.8-9**

- A. Synthèse
- B. Description des personnages

### **1.3 *Activités et plans de leçon.* pg.10-16**

- A. Activités d'avant-spectacle
  - Activité 1 : Mise en situation : remue-méninges d'idées
  - Activité 2 : Cartographie conceptuelle : la façon dont on fait des choix sains
  - Activité 3 : Formuler une définition de « santé » en groupe

## Module 2 : Compréhension

### **2.1 *Alimentation saine* pg.16-19**

- A. Introduction : L'alimentation saine et les jeunes
- B. Information pour parler de l'alimentation saine
- C. Apprendre le langage de l'alimentation saine
- D. Alimentation saine, poids santé et image corporelle

### **2.2 *Activité physique* pg.19-20**

- A. Introduction : L'activité physique et les jeunes
- B. Messages clés et information pour parler de l'activité physique

### **2.3 *Prévention du mésusage de substances* pg.21-22**

- A. Introduction : La prévention du mésusage de substances et les jeunes
- B. Messages clés et information pour parler de la prévention du mésusage de substances
- C. Les milieux scolaires sains favorisent les choix positifs

### **2.4 *Activités et plans de leçon* pg.22-34**

- A. Activités d'après-spectacle
  - Activité 1 : Description du *Projet ACTIF : la pièce*

- Activité 2 : Une vision holistique de la santé à travers les images du Cercle d'influences
- Activité 3 : Pratiquer l'estime de soi
- Activité 4 : Analyse médiatique

B. Autres liens au curriculum pg.32

C. Lien au sondage d'après-spectacle de *SurveyMonkey* pg.34

### **Module 3 : Action**

#### **3.1 Ressources pour les comités d'initiatives étudiantes pg.34-39**

A. Activer les idées des élèves – pour le personnel enseignant

B. Activer les idées des élèves – document à distribuer

C. Liens utiles pour les élèves

#### **Annexes pg.40-50**

A. Plans de leçon et activités utiles pour les enseignants et les élèves

B. Ressources et organismes utiles

C. Statistiques

Ouvrages cités

## **NOTE AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

### **RESSOURCES ET LEÇONS**

Les ressources et les leçons fournies sont des gabarits de travail. Toutes les ressources devraient être adaptées à la dynamique unique de chaque classe pour faire en sorte que la salle de classe soit un lieu inclusif, équitable et respectueux pour tous les élèves.

## La structure du Guide d'étude

Le **Module 1 - Engagement** a pour but d'offrir du soutien au personnel enseignant et à leurs élèves face à la représentation théâtrale interactive. On y fournit aussi des renseignements au sujet du théâtre-forum et de la méthodologie d'engagement d'une représentation théâtrale. De plus, on y décrit diverses activités d'avant-spectacle pour aider le personnel enseignant à préparer les élèves à s'engager de manière critique à la représentation théâtrale, où ils seront tantôt spectateur, tantôt comédien.

Le **Module 2 – Compréhension** offre une mise en contexte et des activités pour mieux comprendre les questions de santé choisies. Le matériel documentaire examine les données en matière de santé publique (p. ex. statistiques pertinentes, renseignements de santé reconnus, etc.) Le Module 2 comporte aussi des activités d'après-spectacle et d'autres suggestions sur comment établir des liens entre le Projet ACTIF et les programmes d'études courants.

Le **Module 3 - Action** incite les élèves à agir face à l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances dans leur communauté scolaire. On y propose des initiatives étudiantes ainsi que des conseils pour la planification de projets dans les communautés scolaires. Cette section a pour but d'aider les conseils d'élèves à planifier des événements dans leur école, de concert avec le Projet ACTIF. Cette partie du Guide a déjà été entamée par l'entremise de la fiche Activer les idées des élèves.

# Module 1 : Engagement

## 1.1 Présentation de *Mixed Company Theatre*

### A. Buts de *Projet ACTIF : la pièce*

L'intention de la représentation *Projet ACTIF : la pièce* est d'aider les élèves à reconnaître les obstacles à une vie saine et d'explorer des stratégies pratiques pour aborder l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances. Plus généralement, le *Projet ACTIF : la pièce* a pour but de stimuler la pensée critique des élèves et de les engager dans la résolution de problèmes active.

### B. Qu'est-ce que le théâtre-forum?

Le théâtre-forum est une approche interactive qui cherche à faire participer l'auditoire au développement de stratégies en temps réel pour traiter de questions sociales et personnelles. Dans le cadre d'une représentation de *Mixed Company*, une histoire portant sur une question est créée, répétée et jouée sur scène. L'histoire est représentée de nouveau – mais lors de cette seconde représentation, les membres de l'auditoire peuvent intervenir durant l'histoire à titre de « comédiens-spectateurs », pour créer une autre fin positive à l'histoire. Un animateur chevronné du théâtre-forum (le joker) prépare et encourage les participants à remplacer les comédiens sur scène et de modifier l'histoire de manière constructive.

### C. Avertissement : Énoncé et problèmes de divulgation

*Mixed Company Theatre* ne demande pas aux élèves de divulguer des renseignements personnels durant la pièce et ne les encourage pas à le faire. Cependant, la pièce touche des questions plutôt sensibles. Parfois, durant certains segments de la représentation, un élève peut divulguer certains renseignements personnels ou être touché de manière négative en remémorant certaines choses qu'il puisse avoir vécues. Ainsi, *Mixed Company Theatre* recommande FORTEMENT qu'un représentant du service d'orientation de l'école soit présent lors de la pièce et qu'il soit à la disposition des élèves qui affrontent de telles questions. N'hésitez pas à faire parvenir le présent guide au service d'orientation de votre école, à titre d'information. Nous vous suggérons également d'y inviter l'infirmière de santé publique assignée à votre école, car elle peut aider le personnel enseignant à la mise en œuvre des activités de suivi et peut servir d'appui à la représentation, poursuivant ainsi le dialogue déjà entamé par *Mixed Company*. La section Annexes du présent document renferme aussi des ressources qui permettent au personnel enseignant et aux élèves d'accéder à l'information et au soutien offerts par des organismes qui possèdent une expertise dans les questions de santé abordées par le *Projet ACTIF : la pièce*.

## D. Principes d'avant-spectacle

Avant la pièce, veuillez passer en revue les directives suivantes avec vos élèves, telles qu'elles se rapportent au spectacle sur scène :

- ↳ Veuillez faire preuve de considération : parler, chuchoter, grignoter ou faire bouger constamment sa chaise distrait les comédiens et l'auditoire.
- ↳ Veuillez rester assis pendant la représentation. Prévoyez aller aux toilettes avant ou après la pièce.
- ↳ La prise de photos ou les enregistrements audio ou vidéo durant une représentation strictement interdits par les règlements de la *Canadian Actors' Equity Association*.

## 1.2 Projet ACTIF : la pièce

### A. Synthèse

*Projet ACTIF : la pièce* explore les obstacles à l'activité physique, l'alimentation saine et la prévention du mésusage de substances. Dans la présente représentation théâtrale, nous suivons les personnages de Rick, Shona, Halie et Gavin comme ils affrontent les défis rattachés aux choix personnels qu'ils doivent faire face à leur santé. Ce groupe de jeunes élèves du secondaire file à toute allure sur le chemin de la vie, affrontant les obstacles personnels et externes qui engendrent de différents résultats pour la santé.

*Questions pouvant découlées de la pièce :*

1. La question de contrôle : Comment certains des personnages essaient-ils de contrôler leur corps?
2. Comment le corps et l'esprit sont-ils liés lorsqu'il s'agit de la santé? Comment est-ce que cela crée un cycle de pensées et de comportements?
3. Quelles associations sont provoquées par la nourriture, l'activité physique et l'usage de substances?
4. De quelle façon les médias influent-ils sur les rôles sociaux et sur les rôles masculins et féminins, sur les perspectives de l'image corporelle, de la santé et de l'usage de substances?
5. Une personne n'est pas entièrement responsable des choix qu'elle fait en ce qui concerne sa santé. De quelle façon les facteurs externes, comme l'école, influencent-ils les choix que peut faire une personne?



## **B. Description des personnages**

**Halie** – Halie est une adolescente idéaliste qui aime prendre les choses en main. Elle est chef du Comité des initiatives étudiantes et porte le fardeau d'essayer d'organiser tout le monde, ce qui engendre une quantité considérable de stress.

**Shona** – Shona est une amie de Halie. Durant la pièce, elle est aux prises avec une faible estime de soi. Elle apprécie son apparence et s'invente des problèmes d'image corporelle comme moyen de composer avec les sentiments négatifs qu'elle a envers elle-même.

**Rick** – Rick est aussi un adolescent. Il aime probablement être un athlète, mais a commencé à expérimenter à faire usage de substances. Dans la pièce, son usage de substances devient problématique et l'empêche d'atteindre ses objectifs athlétiques.

**Gavin** – Gavin est du même âge que Rick. Il est aux prises avec son image corporelle en raison des messages qu'il reçoit des adultes modèles dans sa vie. Pour se distraire des expériences négatives qu'il vit, Gavin se livre à des passe-temps non actifs, comme jouer aux jeux vidéo.

**Le chœur** – Les personnages entrent et sortent du chœur durant les scènes. Le chœur est la voix qui fait part des liens qui existent entre les personnages de la pièce. Le chœur sert aussi à transmettre des messages qui décrivent comment le soi affectif, spirituel, mental et physique sont tous liés les uns aux autres.

## 1.3 Activités et plans de leçon

**\*À NOTER : Tous les codes des liens au curriculum sont tirés des programmes-cadres suivants du ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2011 :**  
- *Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Actualisation linguistique en français, édition révisée, 2010*  
- *Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation artistique, édition révisée, 2009*  
*Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation physique et santé, 2010 (version provisoire)*  
- *Le curriculum de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, 2011*  
- *Les écoles secondaires de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario, 1999*

### A. Activités d'avant-spectacle

## **ACTIVITÉ 1**

### **Mise en situation : Remue-méninges d'idées**

Matières : éducation physique et santé

Niveaux d'études : 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année

Durée : 20 minutes

### **LIENS AU CURRICULUM**

#### **6<sup>e</sup> ANNÉE**

Communication orale -- A1, A1.2

Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

#### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

#### **7<sup>e</sup> ANNÉE**

Promotion de la santé -- C3, C3.1

#### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

#### **8<sup>e</sup> ANNÉE**

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

#### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

#### **9<sup>e</sup> ANNÉE**

Communication orale, en lecture et en écriture. FRA1D, FRA1P

## OBJECTIFS

- ↳ Motiver les élèves à songer aux questions d'alimentation saine, d'activité physique et de prévention du mésusage de substances.
- ↳ Évaluer leurs connaissances antérieures en matière de santé.

### À NOTER :

Le terme *substance* est défini comme étant des drogues comme l'alcool, le tabac, les médicaments en vente libre, les médicaments d'ordonnance et tout autre drogue illicite (CAMH, 2010).

## MATÉRIEL

Feuilles de tableau de conférence  
Marqueurs

### 1<sup>re</sup> étape :

- Divisez la classe en trois groupes (alimentation saine, activité physique et mésusage de substances).
- Remettez les questions fournies ci-dessous à chacun des groupes.
- Demandez-leur de former trois sous-groupes, un pour chacune des questions.
- Demandez à chaque groupe de dresser un tableau à trois colonnes, avec une question par colonne.

### Questions pour les groupes :

#### ***Alimentation saine***

Quels sont certains des choix alimentaires qui sont considérés comme étant malsains? Quels sont certains des choix sains? Pourquoi les gens font-ils des choix alimentaires malsains?

#### ***Activité physique***

Quels sont certains des choix de modes de vie qui sont considérés comme étant physiquement inactifs? Quels sont certains des choix physiquement actifs? Qu'est-ce qui fait que certaines personnes sont physiquement inactives?

#### ***Mésusage de substances***

Quels sont certains des effets nuisibles du mésusage de substances? Quels sont certains des effets sains de l'usage de substances? Pourquoi une personne serait-elle enclin à faire un mésusage d'une substance?

*\*Assurez-vous que les élèves comprennent bien ce qu'on considère comme étant une « substance » – voir la note ci-dessus.*

### 2<sup>e</sup> étape :

- Lorsque les élèves auront remplis leur feuille, demandez à chaque grand groupe de présenter leurs réponses à la classe.

### 3<sup>e</sup> étape :

- Finissez la mise en situation avec cette question : Pourquoi est-il important de discuter de ces questions?

## ACTIVITÉ 2

### Cartographie conceptuelle : La façon dont on fait des choix sains

Matières : éducation physique et santé, français

Niveaux d'études : 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année

Durée : 50 minutes

#### LIENS AU CURRICULUM

##### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale -- A1, A1.2

Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

##### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

##### 7<sup>e</sup> ANNÉE

Promotion de la santé -- C3, C3.1

##### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

##### 8<sup>e</sup> ANNÉE

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

##### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

##### 9<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale, en lecture et en écriture. FRA1D, FRA1P

#### OBJECTIFS

- ✎ Réfléchir à la façon dont notre environnement social fait impact sur les gestes que nous posons face à l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances.

## MATÉRIEL

- Feuilles de papier 8 ½ po sur 11 po pour chaque élève
- Marqueurs



(Bennett et Rolheiser, 2008)

### 1<sup>re</sup> étape : Qu'est-ce que la cartographie conceptuelle?

- Expliquez aux élèves ce qu'est la cartographie conceptuelle.

Une carte conceptuelle est un diagramme qui illustre les liens entre les idées qui sont organisées à partir d'une idée centrale clé. Les cartes conceptuelles servent à faire un remue-méninges d'idées, à les visualiser, les organiser et les structurer.

### 2<sup>e</sup> étape :

- En petits groupes, demandez aux élèves de choisir l'un des sujets de santé abordés.
- Remettez une feuille de papier et des marqueurs à chaque groupe.
- Demandez aux élèves d'illustrer leur sujet de santé au centre de la feuille.

### 3<sup>e</sup> étape :

- Dites aux élèves d'illustrer ou d'écrire la première chose qui leur vient à l'idée lorsqu'ils se mettent à réfléchir à leur sujet choisi.
- Les élèves devraient permettre à leurs idées de s'étendre en s'éloignant du centre, sous forme de branches et de sous-branches.
- Accordez-leur **cinq minutes** pour réaliser une explosion d'idées exprimées sous forme de mots, d'images, de codes ou de symboles. Il s'agit d'une occasion pour les élèves de sortir des sentiers battus, c'est-à-dire de penser sans avoir d'idées préconçues et d'examiner toutes les possibilités.

### 4<sup>e</sup> étape :

- Après avoir terminé les cartes conceptuelles, demandez aux élèves d'identifier les rapports et les liens qui existent entre leurs idées et celles de l'ensemble de la classe.

### 5<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

La discussion se développera sans doute à partir des idées uniques présentées dans la carte conceptuelle de chaque groupe d'élèves. De plus, présentez-leur les questions ci-dessous.

1. En examinant notre carte conceptuelle, quels facteurs exercent une influence sur les décisions que nous avons prises à l'égard de la santé?
2. Quelles questions de santé nous sont importantes?
3. Votre carte conceptuelle offre-t-elle des solutions aux questions qui nous préoccupent?

## ACTIVITÉ 3

**Formuler une définition de « santé » en groupe**  
Matières : éducation physique et santé, français  
Niveaux d'études : 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année      Durée : 30 minutes

### LIENS AU CURRICULUM

#### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale -- A1, A1.2

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

*Code de communication interpersonnelle* -- B1, B1.5

#### 7<sup>e</sup> ANNÉE

Promotion de la santé -- C3, C3.1

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

*Code de communication interpersonnelle* -- B1, B1.5

#### 8<sup>e</sup> ANNÉE

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

*Code de communication interpersonnelle* -- B1, B1.5

#### 9<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale, en lecture et en écriture. FRA1D, FRA1P

### OBJECTIFS

- ✎ Inciter les élèves à commencer à songer aux questions de santé et ce que cela veut dire pour eux.
- ✎ Permettre aux élèves de commencer à illustrer des liens entre les influences externes et les croyances et les choix personnels.

## MATÉRIEL

Feuilles de tableau à conférence  
Marqueurs  
Bâton de parole

### 1<sup>re</sup> étape :

- En tant que classe, les élèves feront un remue-méninges de mots ou de groupes de mots qu'ils associent au concept de la « santé ». Quelles sont les diverses dimensions ou composantes de la santé?
- À partir de la liste créée, chaque élève choisira quatre ou cinq mots qui, selon lui, portent une plus grande signification et définissent le mieux le terme « santé ». On passe ensuite à un vote pour réduire, à moins de dix mots ou groupes de mots, le nombre de mots qui figurent sur la liste.

### 2<sup>e</sup> étape :

- Affichez les mots ou groupes de mots choisis autour de la classe. Chaque élève choisira ensuite le mot ou le groupe de mots qu'il préfère en se déplaçant vers celui-ci dans la salle de classe.

### 3<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- La classe s'assoie en cercle et ouvre la discussion à l'aide d'un « bâton de parole ».

Le **bâton de parole** est utilisé au sein d'un groupe afin de discuter d'un sujet de façon égalitaire. Les élèves s'assoient en cercle et n'ont le droit de parler que s'ils ont possession du bâton de parole. Le but du bâton de parole est de permettre à chaque élève d'avoir la chance de s'exprimer et d'être écouté par le groupe.

- Chaque élève offre sa propre perspective à l'égard des questions suivantes :
  - Pourquoi ai-je choisi ce mot?
  - Qu'est-ce qui influence les décisions que je prends à l'égard de ma santé?
  - Quel contrôle ai-je sur ma santé?
  - Croyez-vous que la santé est importante pour les gens de notre âge? Veuillez expliquer votre réponse.

## Module 2 : Compréhension

### 2.1. L'alimentation saine

#### A. Introduction : L'alimentation saine et les jeunes

- ✎ Les enfants et les adolescents reçoivent de nombreux messages au sujet de la nourriture et de l'alimentation qui leur proviennent de nombreuses sources.



D'une part, on dit aux jeunes de consommer beaucoup de fruits et légumes, et d'autre part, ils sont exposés à des portions alimentaires déséquilibrées au sein des médias et de l'industrie alimentaire (p. ex. les super-portions) (*About Kids Health*, 2006).

- ✎ Plusieurs enfants aujourd'hui croient que toute quantité de graisse dans leur nourriture est mauvaise pour leur santé et ainsi, ils ont tendance à réagir de manière malsaine (p. ex. en éliminant toutes les sources de graisse de leur régime alimentaire) (*ibid*).
- ✎ Les jeunes font face à des obstacles environnementaux qui les empêchent de faire des choix sains, comme la disponibilité et l'accès à des aliments sains en raison de contraintes économiques. La recherche montre que l'embonpoint persiste chez les enfants de famille à faible revenu en Ontario (Evers et al, 2007).

## B. Information pour parler de l'alimentation saine

**Pour des renseignements nutritionnels de base sur l'alimentation saine, jetez un coup d'œil à :**

***Bien manger avec le Guide alimentaire canadien de Santé Canada.***

Le Guide discute de l'importance de consommer une variété d'aliments, des aliments qu'il est préférable de consommer de façon modérée ainsi que des plaisirs qu'offre la consommation d'aliments.

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf)

Le Guide est offert en d'autres langues à l'adresse suivante :

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php)

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/fnim-pnim/index-fra.php>

## C. Apprendre le langage de l'alimentation saine

*Pensées positives au sujet de la nourriture, de la nutrition et de l'alimentation*

- Songer aux aliments en termes de « mauvais » et « bon » peut engendrer des attitudes malsaines envers la nourriture (*About Kids Health*, 2006).
- La *Ontario Physical Health and Education Association (Ophea)* recommande de discuter des aliments et de la nutrition en termes de « occasionnels » ou

« habituels ». (*Ophea, Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons, Grade 3*).

**ALIMENTS HABITUELS :**

Forte teneur en éléments nutritifs dont on a régulièrement besoin (p. ex. fruits). Devraient former la majorité de notre régime alimentaire (*ibid*).

**ALIMENTS OCCASIONNELS :**

N'offrent pas un niveau élevé d'éléments nutritifs essentiels. Peuvent être consommés chaque jour en autant qu'il y a aussi une forte consommation d'aliments « habituels » (p. ex. prendre un biscuit avec son dîner) (*ibid*)

*Messages sur les aliments et la transmission de ceux-ci*

- La façon dont les messages au sujet de la nourriture sont transmis est toute aussi importante que l'information qui est partagée avec les jeunes. Par exemple, si une école n'a que des distributrices offrant des aliments à faible teneur en éléments nutritifs, cela pourrait suggérer que les aliments offerts sont ceux que les élèves devraient favoriser (*About Kids Health, 2006*).
- En tant qu'enseignant, réfléchissez à la façon dont vous transmettez, à vos élèves, les messages verbaux ou non verbaux au sujet de l'alimentation saine. Par exemple, un message positif non verbal pourrait être d'éviter de discuter de la restriction alimentaire ou du régime amaigrissant et de la catégorisation des aliments comme étant « mauvais », ou encore, il pourrait être d'aborder l'intimidation fondée sur le poids dans la salle de classe (*ibid*).

**D. Alimentation saine, poids santé et image corporelle**

- L'image corporelle est l'image qu'un individu se fait de son corps dans son esprit (*Ophea, Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons Grade 7*).
- L'adolescence est une période au cours de laquelle les enfants ressentent une très grande pression envers leur image corporelle et en sont très conscients. (*About Kids Health, 2006*).
- L'établissement de nouvelles relations, la puberté et d'autres facteurs sociaux peuvent faire en sorte que les jeunes soient d'autant plus conscients de leur poids, leur forme et leur taille. (McVey et al, 2007).

## DES FAÇONS DE PROMOUVOIR DES IMAGES CORPORELLES SAINES

Pour le personnel enseignant et au sein de la communauté scolaire!

- Malgré les pressions culturelles et sociétales pour ressembler à une image particulière, il est important d'encourager les jeunes à être critiques des messages qui présentent des images corporelles idéales et particulières comme étant des moyens d'obtenir le bonheur. (*About Kids Health*, 2006)
- Reconnaissez que les gens viennent dans une variété de formes et de tailles, chacune étant unique à l'individu (*Ophea, Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons Grade 7*).
- Encouragez les élèves à se concentrer sur l'alimentation saine et un mode de vie actif plutôt que sur la mesure du poids ou l'atteinte d'un poids particulier (p. ex. l'utilisation des modèles d'indice de masse corporelle, lesquels ne sont pas propices aux enfants ni aux adolescents) (*ibid*).
- Permettez aux élèves d'explorer les multiples facteurs qui exercent une influence sur le poids corporel, la forme et la taille (par exemple : l'hérédité, la culture, les choix personnels, l'activité physique, le sexe et la puberté), avec l'intention de les aider à comprendre les origines de leur propre forme et à apprendre à aimer leurs qualités uniques (*Ophea, Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons Grade 7; About Kids Health*, 2006).

## 2.2 Activité physique

### A. Introduction : L'activité physique et les jeunes

- ↳ Seulement 12 % des jeunes Canadiens et Canadiennes satisfont aux directives canadiennes en matière d'activité physique, lesquelles stipulent de faire au moins 90 minutes d'activité physique pour une croissance et un développement sain (*Jeunes en forme Canada*, 2010).
- ↳ En 6<sup>e</sup> année, 55 % des garçons et 53 % des filles pratiquent un sport à l'école (*ibid*).
- ↳ En 12<sup>e</sup> année, 41 % des garçons et 27 % des filles pratiquent un sport à l'école (*ibid*).
- ↳ 35 % des enfants ont indiqué leurs pairs comme étant la raison pour laquelle ils aimeraient pratiquer l'activité physique et un sport (*ibid*).
- ↳ L'activité physique offre d'importants bienfaits aux jeunes, comme former des os et des muscles solides, maintenir sa souplesse, atteindre un poids sain,

promouvoir une bonne posture et un bon équilibre, améliorer sa forme physique et son estime de soi, accroître la détente (ASPC, 2009).

- Il y a des déterminants sociaux qui influent sur la participation active des jeunes, tels que l'accès inéquitable aux activités physiques selon l'endroit où ils vivent, où leur école est située, ou si tous les élèves sont encouragés, peu importe leur taille, leur forme, leur niveau de compétences et leurs aptitudes (*About Kids Health*, 2006).

## B. Messages clés et information pour parler de l'activité physique

### Agence de la santé publique du Canada (ASPC)

Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)  
de l'ASPC :

<http://publications.gc.ca/site/fra/236526/publication.html>

*L'inclusion est la clé de l'activité physique et de la participation active.*

- Un environnement inclusif est un environnement qui offre à toutes les personnes l'occasion de participer le plus pleinement possible, peu importe leurs aptitudes et leurs intérêts.
- Plusieurs élèves peuvent se sentir décourager à participer à des activités physiques en raison de leur apparence (*About Kids Health*, 2006).
- Pour promouvoir équitablement l'activité physique, il faut inclure une variété d'activités physiques pour encourager la participation (ALA, 2006).
- Évaluer la participation selon les améliorations de l'élève plutôt qu'en fonction d'une hiérarchie d'habiletés (p. ex. le meilleur de la classe).
- Évitez de permettre aux élèves de former eux-mêmes les équipes, afin que le personnel enseignant puisse former des équipes plus équilibrées (*About Kids Health*, 2006).

*Pensez à l'approche de « La santé à n'importe quelle taille ».*

- L'Organisation mondiale de la santé appuie la promotion de l'activité physique chez les jeunes sans toutefois se concentrer sur le poids (*About Kids Health*, 2006).
- Évitez d'en faire une question de poids seulement et encouragez plutôt la santé de la personne entière, soulignant les dimensions physique, mentale, affective et sociale (*ibid*).
- L'activité physique en milieu scolaire encourage une programmation qui inclut l'amélioration de la résilience communautaire et individuelle, ainsi que la santé physique.

## **2.3 Prévention du mésusage de substances**

### **A. Introduction : La prévention du mésusage de substances et les jeunes**

- ↳ Le mésusage de substances est un sujet important relativement à la santé des enfants et des jeunes.
- ↳ Les substances incluent les drogues comme l'alcool, le tabac, les médicaments en vente libre, les médicaments d'ordonnance et autres drogues illicites (CAMH, 2010).
- ↳ Lorsqu'il s'agit du mésusage de substances chez les jeunes, la recherche dévoile que l'alcool, les drogues et le tabac sont les substances les plus disponibles et accessibles aux jeunes (*ibid*).
- ↳ À l'heure actuelle, un élève sur huit de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année fume la cigarette. De plus, 21 % des jeunes de ce même groupe d'âge manifestent des taux de consommation d'alcool dangereux, les mettant ainsi à risque d'accidents et de blessures (CAMH, 2009).

### **B. Messages clés et information pour parler de la prévention du mésusage de substances**

- L'approche « Dites non à la drogue! » utilisée pour la sensibilisation aux drogues est parfois trop simpliste et ne tient pas compte des nombreux déterminants qui peuvent aider les jeunes à prendre une décision face aux drogues.
- Les efforts de prévention sont le plus efficace lorsque les programmes se concentrent sur aider les jeunes à comprendre les effets et les conséquences des drogues et lorsqu'on leur donne l'occasion d'acquérir les habiletés nécessaires pour prendre des décisions saines face aux drogues. Parmi ces nombreuses habiletés de la vie quotidienne, il y a la confiance, la prise de décision, la résolution de problème et la gestion du stress (Ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2009).
- L'acquisition d'aptitudes de la vie quotidienne est souvent appelée « la promotion de la santé mentale », laquelle comprend des stratégies universelles pour le développement globale de la santé mentale ou de la résilience (CAMH, 2010).
- Nourrir la résilience chez les jeunes leur permet d'affronter les défis de la vie de manière saine et positive (*ibid*).

### **C. Les milieux scolaires sains favorisent les choix positifs**

- Les milieux dans lesquels nous travaillons, vivons, apprenons et jouons ont un effet sur notre santé et jouent un rôle dans la détermination des choix que nous faisons face à l'usage de drogues.

- La recherche dévoile que les élèves qui ressentent une certaine appartenance à leur école sont moins susceptibles de faire usage de drogues (CAMH, 2010).

Les enseignants peuvent jouer un rôle dans la création de milieux scolaires favorables relativement à l'usage de substances en étant des modèles positifs de comportement interpersonnel, en stimulant la participation active parmi les élèves, en examinant les renseignements actuels liés à l'usage de substances, et en se rendant compte que leurs croyances personnelles liées à l'usage de substances sont susceptibles d'influencer les élèves (*ibid*).

## **2.4 Activités et plans de leçon**

**\*À NOTER : Tous les codes des liens au curriculum sont tirés des programmes-cadres suivants du ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2011 :**  
 - Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Actualisation linguistique en français, édition révisée, 2010  
 - Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation artistique, édition révisée, 2009  
 Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation physique et santé, 2010 (version provisoire)  
 - Le curriculum de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, 2011  
 - Les écoles secondaires de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, Préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario, 1999

### A. Activités d'après -spectacle

## ACTIVITÉ 1

### **Description du *Projet ACTIF : la pièce***

Matières : éducation physique et santé, langue et art dramatique

Niveaux d'études : 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année

Durée : 30 minutes

### LIENS AU CURRICULUM

#### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale - - A1, A1.2

Littératie critique - - B4, B4.1, B4.2

Art dramatique - - A3.3

Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2

### **7<sup>e</sup> ANNÉE**

Promotion de la santé -- C3, C3.1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Art dramatique -- A1.3

### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1

Sensibilisation à la société canadienne -- A2.

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2, C4.3

### **8<sup>e</sup> ANNÉE**

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

Communication orale -- A1, A1.2, A1.9

Lecture -- B3, B3.1

Littératie critique -- B4.1, B4.2, B4.3

Art dramatique -- A3.1 (Connaissance et compréhension)

### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1, A2. A2.7

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Lecture -- C2, C2.5

### **9<sup>e</sup> ANNÉE**

Communication orale, en lecture et en écriture -- FRA1D, FRA1P

Alimentation et nutrition -- HFN10, HFN20

Vie active et santé -- PPL10, PPF10, PPM10

Arts intégrés -- ALC10, ALC20

Les enseignants et enseignantes peuvent demander à recevoir une scène de  
*Projet ACTIF : la pièce* à des fins d'analyse littéraire.

## **OBJECTIFS**

- ✎ Décrire la représentation en se servant de questions qui favorisent la discussion en groupe.
- ✎ Encourager les élèves à déconstruire les sujets présentés et à les critiquer.
- ✎ Offrir l'occasion aux élèves de représenter leurs propres perspectives face aux questions abordées.

## MATÉRIEL

### Bâton de parole

#### 1<sup>re</sup> étape :

- Demandez aux élèves de former un cercle.
- En vous servant du « bâton de parole », demandez aux élèves d'indiquer un aspect de la représentation qu'ils ont *aimé* et une chose qu'ils ont *apprise*.

#### 2<sup>e</sup> étape :

- Lorsque chacun des élèves aura eu l'occasion d'adresser la parole au groupe, demandez-leur de souligner les questions dont ont à discuter. Quelles sont les questions qui ont été présentées? Est-ce qu'à un moment ou un autre leur ampleur a-t-elle augmenté ou diminué?
- Les élèves avaient-ils des préoccupations au sujet des questions ou des interventions présentées lors de la représentation?
- Quels changements auraient-ils apportés pour régler ces problèmes?

#### 3<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- Pourquoi est-il important de discuter de ces questions de façon générale et dans les écoles?

*À NOTER : Il se peut que ces sujets soient des sujets très sensibles pour certains individus et le fait d'en discuter ouvre parfois la voie sur d'autres questions. Pour assurer la sécurité de tous les élèves, veuillez gérer les discussions avec soin.*

## ACTIVITÉ 2

### **Une vision holistique de la santé à travers les images du Cercle d'influences**

Matière : art dramatique, éducation physique et santé, arts

Niveaux d'études : de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année    Durée : 120 minutes

### LIENS AU CURRICULUM

#### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale -- A1, A1.2

Littératie critique -- B4, B4.1, B4.2

Art dramatique -- A3.3



Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

**Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2

**7<sup>e</sup> ANNÉE**

Promotion de la santé -- C3, C3.1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2, C4.3

Art dramatique -- A1.4, A3.3

**Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1

Sensibilisation à la société canadienne -- A2.

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2, C4.3

**8<sup>e</sup> ANNÉE**

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

Communication orale -- A1, A1.2, A1.9

Lecture -- B3, B3.1 (Littératie critique) B4.1, B4.2, B4.3

Art dramatique -- A3.1 (Connaissance et compréhension)

**Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1, A2. A2.7

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Lecture -- C2, C2.5

**9<sup>e</sup> ANNÉE**

Communication orale, en lecture et en écriture -- FRA1D, FRA1P

Alimentation et nutrition -- HFN10, HFN20

Vie active et santé -- PPL10, PPF10, PPM10

Arts intégrés -- ALC10, ALC20

Théâtre -- ADA10

**OBJECTIFS**

- ↳ Présenter le concept du Cercle d'influences aux élèves et les multiples dimensions de la santé (p. ex. la santé physique, mentale, affective et spirituelle).
- ↳ Aider les élèves à examiner de quelle façon les multiples dimensions de la santé interagissent (p. ex. les effets de la santé physique sur la santé mentale).

## MATÉRIEL

Tableau  
Craie

Feuille illustrant le Cercle d'influences

### 1<sup>re</sup> partie

#### 1<sup>re</sup> étape :

- Avec la classe entière, dressez une liste des questions soulignées dans la pièce.
- Discutez du concept du Cercle d'influences et ce que chaque aspect signifie.

Dans la spiritualité amérindienne, le **Cercle d'influences** illustre l'harmonie et les liens et est considéré comme étant un symbole important des interactions pacifiques entre tous les êtres vivants de la planète Terre (<http://www.medicinewheel.com>, en anglais seulement). Le concept du Cercle d'influences est que les aspects physique, mental, affectif et spirituel de la santé humaine sont tous reliés.

#### 2<sup>e</sup> étape : Les quatre coins

- Faites en sorte qu'un aspect différent du Cercle d'influences occupe chacun des quatre coins de la salle de classe ou de l'endroit où vous vous trouvez (physique, mental, affectif et spirituel)
- Pour certaines questions ou pour toutes les questions de la liste dressée par la classe, demandez aux élèves de se déplacer vers le coin qu'ils croient convient le mieux à la question présentée.

À NOTER : Vous allez peut-être vouloir leur assigner des numéros (1, 2, 3, 4) car les élèves peuvent ne pas se répartir également et diriger les groupes aux quatre coins de la salle.

#### 3<sup>e</sup> étape :

- Demandez aux élèves dans chaque coin de discuter des raisons pour lesquelles ils ont choisi ce coin pour la question.
- Chaque groupe présente ensuite ses raisons à la classe entière.

#### 4<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- Comment les questions s'inséraient-elles dans les catégories du Cercle d'influences?
- Pourquoi est-il important de considérer, comme un tout, les aspects physique, mental, spirituel et affectif de la personne pour atteindre un mode de vie sain?

## 2<sup>e</sup> partie

### 1<sup>re</sup> étape :

- En tant que classe, entendez-vous sur un personnage de la pièce à utiliser pour cette activité.
- Demandez à la classe de choisir un élève qui sera sur la sellette, tout en jouant le rôle de ce personnage. Il s'agit de mener la classe à créer une mise en contexte et à analyser le personnage.

**Être sur la sellette** est lorsqu'une personne qui joue le rôle d'un personnage s'assoie au centre d'un demi-cercle et qu'elle se fait poser des questions par les autres au sujet d'elle, en tant que personnage. Cette technique sert à développer le personnage et à obtenir plus de détails à son sujet.

**À NOTER :** *Pour assurer la sécurité au sein de la classe, les questions dirigées à l'élève sur la sellette doivent rester centrées sur le personnage de la pièce et ne doivent pas évoluer de manière à être au sujet de l'élève même. L'enseignant voudra peut-être se mettre lui-même sur la sellette ou être celui qui choisit l'élève qui sera sur la sellette afin d'éviter toute possibilité d'intimidation. Il est également important pour les élèves d'accepter ce que dit le personnage sur la sellette, sinon l'activité ne sera pas efficace.*

### 2<sup>e</sup> étape :

- Divisez la classe en quatre groupes : affectif, physique, spirituel et mental.
- Chaque groupe, selon la perspective de leur segment du Cercle d'influences, prend quelques minutes pour identifier les questions que le personnage doit affronter.

### 3<sup>e</sup> étape :

- Chaque groupe crée une courte scène qui illustre le personnage en train de se livrer à un mode vie malsain sur le plan affectif, physique, spirituel ou mental.
- La scène doit préciser la question que le personnage doit affronter et doit illustrer comment le personnage arrive à la résoudre.

### 4<sup>e</sup> étape :

- Chaque groupe joue sa scène devant la classe entière.
- Après chaque scène, réunissez les élèves pour discuter des questions soulevées durant la scène, tel que :
  1. Sur le plan spirituel, physique, affectif ou mental, quels choix le personnage fait-il et de quelle façon ces choix influent-ils sur sa santé globale?
  2. Quelles étaient les causes de ces choix malsains?
  3. Quels changements ont-ils effectués pour améliorer leur santé?

### 5<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- Y avait-il des thèmes communs parmi les groupes?
- De quelle façon les quatre segments du Cercle d'influences ont-ils influé sur la santé globale du personnage?
- Pourquoi est-il important pour nous de considérer notre santé affective, physique, spirituelle et mentale?
- En tenant compte des quatre segments du Cercle d'influences, comment peut-on mener une vie saine? À quelles stratégies peut-on avoir recours?

## ACTIVITÉ 3

### Pratiquer l'estime de soi

Matières : éducation physique et santé, arts

Niveaux d'études : 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année

Durée : 60 minutes

### LIENS AU CURRICULUM

#### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale -- A1, A1.2

Art dramatique -- A3.3

Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Initiation à la société canadienne -- A1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

#### 7<sup>e</sup> ANNÉE

Promotion de la santé -- C3, C3.1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Art dramatique -- A1.4, A3.3

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Initiation à la société canadienne -- A1

Sensibilisation à la société canadienne -- A2.

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

#### 8<sup>e</sup> ANNÉE

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

Communication orale -- A1, A1.2, A1.9

Art dramatique -- A3.1 (Connaissance et compréhension)

## Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Initiation à la société canadienne -- A1, A2. A2.7

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

### 9<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale, en lecture et en écriture -- FRA1D, FRA1P

Alimentation et nutrition -- HFN10, HFN20

Vie active et santé -- PPL10,PPF10,PPM10

Arts intégrés -- ALC10, ALC20

Théâtre -- ADA10

## OBJECTIFS

- ↳ Développer les interactions entre le corps et l'esprit présentées par les personnages du *Projet ACTIF : la pièce*.
- ↳ Examiner de quelle façon l'estime de soi influe sur la façon dont on se sent par rapport à soi-même et à son corps.
- ↳ Amener les élèves à comprendre que l'estime de soi est une chose qui se développe sur une base continue.
- ↳ Aider les élèves à examiner les stratégies qui permettent d'améliorer l'estime de soi, comme laisser aller les mauvaises pensées et penser plutôt à nos forces.

## MATÉRIEL

Tableau  
Craie

### 1<sup>re</sup> étape :

- Demandez aux élèves s'ils ont noté des situations dans la pièce où le comportement des personnages était dirigé par les sentiments qu'ils éprouvaient envers eux-mêmes.

*Expliquez aux élèves que dans plusieurs situations durant la pièce, les personnages se sentaient mal envers eux-mêmes ou avaient une « faible estime de soi ». Dites aux élèves qu'il n'est pas nécessaire de toujours se sentir confiant, mais que la confiance nous aide à prendre des décisions au sujet de notre corps et notre santé. Être confiant ou avoir une « haute estime de soi » peut nous permettre de prendre des décisions difficiles dans nos vies qui nous apporteront beaucoup de satisfaction.*

### 2<sup>e</sup> étape :

- Dressez une liste des façons de gérer le stress et d'acquérir une vision positive de soi-même.
- Dressez aussi une liste des façons que le stress et les pensées et gestes négatifs peuvent s'escalader.
- Au tableau, dressez une liste des situations dans la pièce qui étaient gênantes ou effrayantes pour les personnages.

### 3<sup>e</sup> étape : Jeu de rôle

- En groupes, demandez aux élèves de prétendre qu'ils sont les personnages et d'improviser une situation et d'y réagir selon les diverses façons décrites au tableau.

### 4<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- De quelle façon chacune des différentes réactions à la situation a-t-elle influé sur le résultat? Quelles réactions ont aggravé la situation et lesquelles l'ont désamorcée?
- Discutez du concept de « pratiquer l'estime de soi » (p. ex. se pratiquer à avoir de la confiance et des pensées positives à son sujet) et comment les scènes improvisées se sont servies de cette stratégie. Demandez aux élèves si à un moment donné ils ont eu recours à cette stratégie.
- Encouragez les élèves à réfléchir si pratiquer l'estime de soi veut dire que vous êtes en train de cacher vos sentiments.
- Quand est-il propice de pratiquer l'estime de soi? Quand est-il important de dire aux autres que vous êtes mal à l'aise envers vous-même?

## ACTIVITÉ 4

### Analyse médiatique

Matières : langue, arts, français

Niveaux d'études : 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année

Durée : 60 minutes

### LIENS AU CURRICULUM

#### 6<sup>e</sup> ANNÉE

Communication orale -- A1, A1.2

Littératie critique -- B4, B4.1, B4.2

Art dramatique -- A3.3

Éducation physique et santé (version provisoire, 2010)

#### Programme d'appui aux nouveaux arrivants

Initiation à la société canadienne -- A1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2

#### 7<sup>e</sup> ANNÉE

Promotion de la santé -- C3, C3.1

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littératie critique -- C4, C4.2, C4.3

Art dramatique -- A1.4, A3.3

### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1

Sensibilisation à la société canadienne -- A2.

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Littérature critique -- C4, C4.2, C4.3

### **8<sup>e</sup> ANNÉE**

Compréhension de la santé -- C1, C1.3

Communication orale -- A1, A1.2, A1.9

Lecture -- B3, B3.1 (Littérature critique) B4.1, B4.2, B4.3

Art dramatique -- A3.1 (Connaissance et compréhension)

### **Programme d'appui aux nouveaux arrivants**

Initiation à la société canadienne -- A1, A2. A2.7

Code de communication interpersonnelle -- B1, B1.5

Lecture -- C2, C2.5

### **9<sup>e</sup> ANNÉE**

Communication orale, en lecture et en écriture -- FRA1D, FRA1P

Alimentation et nutrition -- HFN10, HFN20

Vie active et santé -- PPL10, PPF10, PPM10

Arts intégrés -- ALC10, ALC20

Théâtre -- ADA10

## **OBJECTIFS**

- ✎ Identifier de quelle façon Rick et Shona, dans le *Projet ACTIF : la pièce*, sont influencés, par les médias, à poser des gestes qui ont des effets nuisibles sur leur santé.
- ✎ Identifier comment les influences sociales et culturelles ont un effet sur les choix que nous faisons à l'égard de notre santé.
- ✎ Motiver les élèves à critiquer les images qui leur sont présentées dans les médias.
- ✎ Présenter aux élèves la façon dont les normes sont établies par la société, notamment en ce qui a trait à la santé.

## **MATÉRIEL**

Tableau  
Craie

### **1<sup>re</sup> étape :**

- Divisez les élèves en petits groupes.
- Discutez des annonces publicitaires que les élèves ont vu dans l'actualité et de comment elles sont liées à l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances (p. ex. les mannequins sur les panneaux publicitaires).

- Demandez aux élèves de songer aux questions suivantes écrites au tableau :
  1. Qu'avez-vous vu? Qui ou quel produit était dans cette annonce?
  2. Qu'est-ce que l'annonce tentait de vendre?
  3. Qui était le public cible?
  4. Quels messages, images ou mots l'annonce utilisait-elle pour convaincre les gens à s'intéresser aux produits qu'elle cherchait à vendre?

### 2<sup>e</sup> étape :

- Assignez à chaque groupe la tâche de reproduire une annonce qu'il a vu récemment en créant un tableau vivant de celle-ci.

### 3<sup>e</sup> étape :

- Demandez au groupe de présenter leur tableau vivant à la classe.

### 4<sup>e</sup> étape : Discussion en groupe

- Demandez aux élèves de réfléchir au sujet des images et des thèmes communs des annonces publicitaires.
  1. Que nous disent ces annonces?
  2. Comment ces annonces pourraient-elles influencer la façon dont nous prenons des décisions à l'égard de notre santé?
  3. Comment ces annonces influencent-elles nos choix alimentaires, notre activité physique et usage de substances?

### Activité d'approfondissement :

Demandez aux élèves de retourner dans leur groupe et de créer une annonce télévisée qui aborde l'une des questions de santé du *Projet ACTIF : la pièce* d'une manière qui aiderait les téléspectateurs à faire des choix sains. Les élèves devraient tenir compte des éléments suivants :

- Qui est leur auditoire?
  - Quel message désirent-ils transmettre dans leur annonce?
  - Comment vont-ils rendre l'annonce attrayante pour leur auditoire?
- 

## C. Autres liens au curriculum

Il existe plusieurs façons d'augmenter l'importance du bien-être et de la santé des jeunes au-delà des matières d'éducation physique et de santé. Les activités et les sujets de santé discutés peuvent être intégrés à différentes matières de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année. Vous trouverez ci-dessous une liste d'exemples. Pour les codes des liens au curriculum du ministère de l'Éducation de l'Ontario, vous pouvez vous reporter aux exercices dans le Guide d'étude même. On encourage le personnel enseignant à adapter les sujets et les activités à d'autres matières et à établir d'autres liens au curriculum.



## Langue

- Songez à demander aux élèves de rédiger une critique du *Projet ACTIF : la pièce* pour améliorer leurs compétences en écriture.
- Les élèves peuvent aussi être intéressés à prétendre qu'ils sont les personnages du *Projet ACTIF : la pièce* et de faire des entrées dans un journal personnel comme si un des personnages étaient en train de décrire comment il se sent au début, au milieu ou à la fin de la pièce.
- Les élèves peuvent rédiger des propositions, des lettres ou des articles de fond.

## Arts

- Examinez les activités d'art dramatique dans le présent guide d'étude!
- Dans la pièce, le Chœur partage de nombreux messages à travers le chant. Dans la salle de classe, les élèves peuvent apprendre au sujet de la santé en composant leurs propres chansons.
- Favorisez la sensibilisation en créant des affiches avec toute une gamme de médias artistiques.
- Réfléchissez à l'impact de la machine de propagande médiatique. Comment les publicitaires arrivent-ils à vendre des produits qui nuisent à notre santé et notre image corporelle? Peut-on inverser cela de manière à créer des annonces pour notre école qui sont positives?
- Invitez les élèves à créer une pièce sous forme de théâtre-forum semblable à celui-ci, au sujet des questions de santé qu'ils aimeraient mettre au défi, et demandez-leur de la présenter à toute l'école à l'heure du dîner.

## Mathématiques

- Les activités en mathématiques peuvent être adaptées pour apprendre au sujet des différents types d'aliments et des portions, en se servant du *Guide alimentaire canadien*.
- Elles peuvent également servir à apprendre aux élèves au sujet du coût des aliments et comment une famille établit un budget d'alimentation.
- Il est possible d'utiliser des graphiques pour organiser les données recueillies à partir de sondages effectués dans l'école.

## Sciences et technologie

- Demandez aux élèves de créer une carte conceptuelle qui illustre les effets des choix qu'ils font relativement à leur santé, dans le contexte de l'alimentation saine, l'activité physique et le mésusage de substances.
- La nourriture en tant que carburant pour le corps : concevez des projets qui examinent l'apport énergétique alimentaire et la quantité d'énergie dépensée

et ce qui advient de l'énergie excédentaire lorsque l'apport énergétique est plus grand que la quantité d'énergie dépensée.

- Faites des recherches et des expériences au sujet des ingrédients alimentaires et des effets que les substances chimiques ajoutées et les organismes génétiquement modifiés ont sur notre corps.  
Les boissons gazeuses – étude des dents – donnez l'occasion aux élèves d'examiner la détérioration de l'émail dentaire lorsqu'il entre en contact avec une boisson gazeuse.

#### **D. Sondage d'après-spectacle**

Lien au site de *SurveyMonkey*

#### **Sondage Étudiants**

<http://www.surveymonkey.com/s/8TVLDX9>

#### **Sondage Éducateurs**

<http://www.surveymonkey.com/s/N6Q3BVW>

## **Module 3 : Action**

### **3.1 Ressources pour les comités d'initiatives étudiantes**

#### **A. Activer les idées des élèves – pour le personnel enseignant**

Projet ACTIF cherche à motiver les élèves de manière à ce qu'ils se mettent à appliquer les notions apprises dans le cadre du *Projet ACTIF : la pièce* pour faciliter les changements positifs au sein de l'école ou de la communauté. On encourage les élèves à faire un remue-méninges des questions qui leur sont importantes relativement à l'alimentation saine, l'activité physique et l'usage de substances. Le personnel enseignant peut inciter davantage les élèves à développer leurs propres plans d'action en prenant également part au processus. Le personnel enseignant peut offrir du soutien aux élèves en se faisant superviseur ou cosuperviseur de projet et en aidant les élèves à développer et à activer leurs idées. Les *Fondements d'une école saine* du ministère de l'Éducation de l'Ontario est une excellente source d'idées pour les enseignants et enseignantes qui veulent participer aux projets d'action de leurs élèves.

#### **Fondements d'une école saine**

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/foundations.pdf>

*Le document de quatre pages ci-dessous peut être distribué aux comités d'élèves pour aider au lancement des projets d'action dans leur école.*



## **B. ACTIVEZ LES IDÉES DES ÉLÈVES!**

*Projet ACTIF est une nouvelle initiative de Mixed Company Theatre. Il s'agit d'une représentation théâtrale interactive qui permet aux élèves de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année d'entrevoir des stratégies qui permettent de mener une vie saine et active. Voici quelques conseils à suivre pour planifier des projets qui favorisent l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances.*

### **1<sup>RE</sup> ÉTAPE : Nouez des liens!**

- Si vous désirez passer à l'action face à une question dans votre école, un conseil utile pour effectuer un changement est de nouer des liens avec les autres élèves dans votre école. Est-ce que vous formerez un nouveau groupe ou est-ce que des groupes déjà en place collaboreront les uns avec les autres? Votre initiative comporte-t-elle une activité qui n'aura lieu qu'une seule fois ou s'agit-il d'une initiative qui se poursuivra sur une base continue?
- Établissez un lien avec un membre du personnel de votre école afin qu'il puisse appuyer et surveiller votre groupe et votre projet.
- Soyez inclusifs. Favorisez la participation des élèves de tous les âges, peu importe leurs aptitudes.

### **2<sup>E</sup> ÉTAPE : Inspirez-vous, informez-vous!**

- Vous avez besoin d'aide pour songer à un sujet à l'égard duquel vous pouvez agir? Circulez dans votre école et découvrez les questions qui sont importantes pour les élèves et le personnel enseignant. Songez à effectuer un sondage auprès des élèves de votre école pour déterminer ce qui les intéresse.
- Qui connaissez-vous personnellement (p. ex. parents, parentés, amis de la famille), qui pourrait posséder des connaissances sur les sujets qui vous intéressent? Quels projets ont été entrepris dans les autres écoles?
- Lorsque vous êtes prêt, concentrez vos efforts sur au moins un sujet qui vous intéresse.

### **3<sup>E</sup> ÉTAPE : Planifiez!**

- Après avoir choisi une activité du Projet ACTIF, élaborer votre plan d'action.
- Jetez un coup d'œil à la page suivante pour des conseils sur la façon d'élaborer un plan d'action.
- Lorsque votre plan est terminé, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de votre superviseur du personnel ou de votre école.

### **4<sup>E</sup> ÉTAPE : Passez à l'action!**

- Mettez votre plan en marche et suscitez la participation des autres.
- Tenez tout le monde au courant afin d'accroître la sensibilisation et l'enthousiasme pour l'activité. Pour tenir les gens informés et conscients de votre activité, vous pouvez avoir recours aux annonces

scolaires, aux bulletins d'information de l'école, aux sites Web et aux affiches. Que pouvez-vous faire de plus pour les sensibiliser davantage?

## 5<sup>E</sup> ÉTAPE : Célébrez!

- ✎ Félicitations pour avoir atteint vos objectifs! N'oubliez pas de célébrer vos réalisations.
- ✎ En célébrant la réussite en tant qu'équipe, vous maintenez l'intérêt et l'enthousiasme de chacun! Les célébrations peuvent contribuer à sensibiliser davantage les élèves aux initiatives d'écoles saines et à inciter de nouveaux élèves à y participer.
- ✎ Une célébration peut être tout simplement une annonce faite dans votre école qui félicite tous les participants et participantes! De quelle autre façon pourriez-vous remercier tous ceux et celles qui vous ont aidé tout au long de votre initiative?



## 6<sup>E</sup> ÉTAPE : Assurez un impact durable!

- ✎ À la fin de votre projet, songez à ce que vous avez accompli. Avez-vous accompli ce que vous vouliez accomplir? Le cas échéant, qu'est-ce que le groupe pourrait faire de différent la prochaine fois? Commencez par organiser une réunion de récapitulation pour parler des succès et des défis de votre initiative. Comment arriverez-vous à préserver cette dynamique au sein de votre groupe?

## LISTE D'IDÉES POUR DES PROJETS D'ACTION

*Voici une liste de quelques idées que vous pouvez considérer lorsque vous planifiez un projet d'action sur l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances :*

- ✎ Organisez une « Journée de sensibilisation » ou une « Semaine de sensibilisation » dans votre école sur un des sujets du Projet ACTIF que votre groupe trouve intéressant. Il pourrait s'agir de créer des affiches à placer dans votre école ou de créer des annonces qui seront diffusées tous les jours de la semaine pendant les annonces scolaires.
- ✎ Songez à des façons que votre groupe pourrait écrire sur les sujets présentés dans Projet ACTIF. Y a-t-il des concours d'écriture auxquels vous pourriez participer? Avec un autre groupe d'élèves, pourriez-vous créer une bande dessinée, un livre ou un magazine qui porte sur un ou plusieurs des sujets présentés dans le Projet ACTIF?
- ✎ Invitez un ou plusieurs conférenciers qui sont experts dans les questions que vous et votre école trouvez intéressantes.
- ✎ Montez une campagne d'envoi de lettres à un représentant élu, au sujet d'une question portant sur l'alimentation saine, l'activité physique et la prévention du mésusage de substances ou portant sur toute autre question en matière d'écoles saines qui vous préoccupe. Par exemple, vous allez peut-être vouloir écrire une lettre à votre conseiller municipal au sujet du besoin de créer un plus grand nombre de parcs où les enfants peuvent jouer dans votre communauté.
- ✎ Le ministère de l'Éducation offre lui aussi des idées de projets scolaires. Veuillez y jeter un coup d'œil!

<http://edu.gov.on.ca/fr/healthyschools/tipsStudents.html>

- ✎ L'initiative *Écoles saines, communautés saines* de l'Ophea offre aussi de merveilleuses ressources pour la planification d'initiatives d'écoles saines. Vous pouvez y jeter un coup d'œil ici :

<http://www.ophea.net/fr/coles-saines-communaut-s-saines/banque-did-es-dactivit-s>

## L'ÉLABORATION D'UN PLAN

*Après avoir choisi une activité d'écoles saines, élaborez votre plan d'action. Assurez-vous d'avoir obtenu l'autorisation de votre superviseur du personnel et de votre directeur d'école. Affichez une copie de votre plan à la vue de tous les élèves.*

*Habituellement, un plan comprend :*

- ✦ **Un ou plusieurs objectifs.** Dans votre plan, vous pouvez avoir un ou plusieurs objectifs à atteindre. Il est important de les écrire afin que vous puissiez suivre les progrès de votre équipe. Les objectifs sont souvent des activités très spécifiques qui doivent être complétées.
- ✦ **Un calendrier.** Un calendrier précise quand votre projet débutera, quand il se terminera, ainsi que toutes les dates rattachées aux objectifs et aux activités de votre projet, du début à la fin. Lorsque vous débutez votre projet, il est bon d'avoir une idée générale de sa durée prévue. Examinez vos dates limites afin de déterminer si elles sont réalistes. Jetez-y un coup d'œil régulièrement pour vous assurer que votre équipe est sur la bonne piste! Au besoin, modifiez votre plan.
- ✦ **Outils et ressources.** Les outils et les ressources sont les choses dont vous avez besoin pour atteindre les objectifs de votre projet. Déterminez si oui ou non il y a des coûts monétaires associés aux objectifs et au projet. Un membre du personnel peut vous aider à les calculer, le cas échéant. Quelles sont les choses que vous avez déjà et que pouvez-vous vous procurer gratuitement pour appuyer votre projet?
- ✦ **Responsabilités.** Dans votre plan d'action, déterminez, en tant qu'équipe, qui fera quoi et quand lors de la durée entière du projet.

### TABLEAU MODÈLE D'UN PLAN D'ACTION

*Nous avons inclus un Tableau d'un plan d'action que les groupes remplissent lorsqu'ils planifient un projet d'action. Il s'agit d'un exemple que nous avons constitué pour illustrer comment vous pourriez possiblement remplir un Tableau d'un plan d'action si vous étiez un groupe intéressé à inviter un conférencier à venir parler aux élèves de votre école au sujet de l'alcool et d'autres drogues. Servez-vous du tableau vide plus loin pour aider à votre groupe à se mettre en marche!*



#### EXEMPLE D'UN TABLEAU D'UN PLAN D'ACTION

| Titre du projet : parlons du mésusage de substances   |                         | Nom de l'école : École intermédiaire Projet ACTIF  |   |
|---|-------------------------|--|---|
| Élèves participant au projet : __ Amir S., Shane W., Lina P. _____                                    |                         |  |   |
| Membres du personnel participant au projet : _____ M <sup>me</sup> Klotz et M. Tse _____              |                         |  |   |
| Objectifs   | Calendrier              | Outils et ressources   | Responsabilités                             |
| S'informer au sujet des conférenciers possibles dans notre communauté                                 | Au plus tard le 4 mai   | Téléphone au bureau de l'école, ordinateurs dans la bibliothèque pour accéder à Internet | Amir S. , Shane W. et M <sup>me</sup> Klotz |
| Inviter le conférencier à notre école.  | Au plus tard le 11 mai  | Téléphone au bureau de l'école   | Lina P. et M. Tse.                          |
| Effectuer un suivi auprès du conférencier et confirmer la date à laquelle il se présentera à l'école. | Au plus tard le 17 mai. | Téléphone au bureau de l'école   | Lina P. et M. Tse                           |

|   |   |                                       |   |
|---|---|---------------------------------------|---|
| Annoncer la venue du conférencier dans votre école.                             | Au plus tard le 25 mai et de manière continue jusqu'au jour de l'activité | Lors des annonces scolaires, affiches | Amir S. , Shane W. et M <sup>me</sup> Klotz |
| Le jour de l'activité, votre groupe accueille le conférencier dans votre école. | Le jour même de l'activité  | Membres du groupe                     | Tout le monde                               |
| Présenter le conférencier.  | Le jour même de l'activité  | Membres du groupe                     | Amir S., Lina P.                            |
| Remercier le conférencier en personne.  | Le jour même de l'activité  | Membres du groupe                     | Amir S., Lina P.                            |



**TABLEAU DU PLAN D'ACTION DE VOTRE GROUPE (Comment votre groupe le remplirait-il?)**

| Titre du projet : _____ Nom de l'école : _____     |            |                      |                 |
|--|------------|----------------------|-----------------|
| Élèves participant au projet : _____               |            |                      |                 |
| Membres du personnel participant au projet : _____ |            |                      |                 |
| Objectifs  | Calendrier | Outils et ressources | Responsabilités |
|  |            |                      |                 |
|  |            |                      |                 |
|  |            |                      |                 |
|  |            |                      |                 |

## C : Liens utiles aux élèves

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vie active 2010 du gouvernement de l'Ontario  
<http://www.mhp.gov.on.ca/fr/active-living/physical-activity.asp>

Ministère de l'Éducation de l'Ontario  
<http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/activity.pdf>

L'Alliance de vie active pour Canadiens et Canadiennes ayant un handicap  
<http://www.ala.ca/Content/Home.asp?textonly=0>

Guides d'activité physique canadiens de l'Agence de la santé publique du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

### ALIMENTATION SAINE

*The Student Body : Promoting Health at Any Size*  
[www.aboutkidshealth.ca/fr/](http://www.aboutkidshealth.ca/fr/)

Le chef Titane en ligne  
[http://titaniumchef.ca/fr/pages/teachers\\_and\\_parents\\_single/why\\_it\\_works](http://titaniumchef.ca/fr/pages/teachers_and_parents_single/why_it_works)

Mission Nutrition  
<http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/families/index.html>

Roue de la salubrité des aliments  
<http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaaffr/educ/gamejeu/wheeroue/wheerouf.shtml>

### PRÉVENTION DU MÉSUSAGE DE SUBSTANCES

Parlons alcool (Centre de toxicomanie et de santé mentale)  
[http://www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_alcohol\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_alcohol_fr.html)

Parlons tabac (Centre de toxicomanie et de santé mentale)  
[http://www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_tobacco\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_tobacco_fr.html)

Parlons marijuana (Centre de toxicomanie et de santé mentale)  
[http://www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_marijuana\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_marijuana_fr.html)

Campagne de Santé Canada : Odroguespourmoi  
<http://www.not4me-0drogue.ca/not4me0drogue.aspx>

Si à n'importe quel moment vous avez besoin d'aide à l'égard d'un de ces sujets, que ce soit pour vous-même ou une personne que vous connaissez, vous pouvez toujours composer le :

**1-800-668-6868**

JEUNESSE, J'ÉCOUTE  
<http://www.jeunessejecoute.ca>

## Annexes

### **ANNEXE A :**

#### ***Plans de leçon et activités utiles pour le personnel enseignant et les élèves Alimentation saine***

*Les ressources présentées ci-dessous proviennent d'organismes externes et comprennent des plans de leçon et des activités de salle de classe au sujet de l'alimentation saine.*

#### ***Le chef Titane en ligne***

[http://titaniumchef.ca/fr/pages/teachers\\_and\\_parents\\_single/why\\_it\\_works/](http://titaniumchef.ca/fr/pages/teachers_and_parents_single/why_it_works/)

Ce site Web offre un jeu éducatif et interactif en ligne qui exige que les élèves aient accès à un ordinateur. Ce jeu de modèles de rôles a été créé en Flash<sup>MD</sup> spécifiquement pour les enfants canadiens de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année et est utilisé dans les écoles canadiennes pour enseigner le *Guide alimentaire canadien*. Le site offre du matériel et des guides d'information aux enseignants et enseignantes ainsi que des renseignements à l'intention des parents.

#### **Activité physique**

*Les ressources présentées ci-dessous ont été élaborées par des organismes externes et comprennent des plans de leçon ou des activités de salle de classe au sujet de l'activité physique.*

#### ***Écoles saines Ontario : Activité physique quotidienne***

<http://www.atelier.on.ca/edu/dpa/sc01.cfm>

Il s'agit d'un site Web interactif qui offre des idées d'activité physique que les enseignants et enseignantes peuvent utiliser dans leur salle de classe. Les activités sont structurées en fonction des niveaux d'études suivants : 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année, 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année, et 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année. Le site Web offre des exemples animés et vidéo d'activités physiques qui peuvent être effectuées en salle de classe et à différents endroits dans l'école. Les activités sont conçues de manière à promouvoir un mode de vie actif sain et stimulant pour les élèves.



**Fondation des maladies du cœur**

<http://www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664609/k.BB40/Acceuil.htm>

Il s'agit d'un excellent site Web qui offre une variété de plans de leçon et d'activités pour les enseignants et enseignantes de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année. Chaque niveau d'études comporte environ quatre plans de leçon qui traitent des différents choix de modes de vie sains. Il s'agit d'une excellente ressource pour établir des liens entre l'alimentation saine, l'activité physique et le mésusage de substances. Les leçons intègrent d'autres questions, comme l'image corporelle, l'estime de soi et les relations, qui incitent les élèves à découvrir les liens plus profonds entre ces sujets.

**Agence de la santé publique du Canada : Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine**

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Ce guide à l'intention des enseignants et enseignantes leur offre des renseignements ainsi que des activités prévues qui favorisent un mode de vie actif auprès des élèves, au sein de l'école, à l'extérieur et à la maison. Les activités varient entre des exercices rapides en salle de classe et des activités physiques qui exigent une journée scolaire complète. Le guide offre aussi des façons d'intégrer les activités physiques à d'autres matières, comme le français.

**Stratégies et renseignements en matière d'activité physique**

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/dpa.html>

Ce document ministériel décrit des moyens de mettre en œuvre des activités physiques au sein de la salle de classe et comment motiver les élèves à s'investir dans les activités. Le document souligne les avantages de l'activité physique quotidienne et la façon de l'intégrer en toute sécurité au sein et en dehors de la classe. Le document comprend également des mini-plans pour des activités qui peuvent être pratiquées dans la classe, au gymnase ou à l'extérieur. La plupart des activités sont structurées d'une manière qui permet aux enseignants et enseignantes de les adapter à la matière étudiée en salle de classe.

**Ophea : acti v**

<http://www.ophea.net/fr>

Il s'agit d'un programme d'activité physique stimulant et gratuit, qui est fondé sur le programme-cadre pour aider les jeunes à améliorer leur forme et leurs compétences physiques, peu importe leurs aptitudes. Il présente huit leçons préétablies pour chaque niveau d'études, soit du jardin d'enfants à la 8<sup>e</sup> année. Ces leçons se composent d'activités d'échauffement, de retour au calme et de défis d'activité physique amusants, afin de motiver tous les élèves, peu importe leurs aptitudes et leur niveau de compétence physique.

## Prévention du mésusage de substances

Les ressources ci-dessous offrent des plans de leçon et des activités pour la salle de classe au sujet de la prévention du mésusage de substances qui ont été élaborés par des organismes externes.

### **Centre de toxicomanie et de santé mentale : Éducation des élèves sur la toxicomanie et la santé mentale**

[http://www.camh.net/fr/education/Resources\\_teachers\\_schools/Drug\\_curriculum/index.html](http://www.camh.net/fr/education/Resources_teachers_schools/Drug_curriculum/index.html)

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a développé des plans de leçon en anglais et en français qui répondent aux attentes de la composante sur l'usage et le mésusage de substances du nouveau programme-cadre ontarien *Éducation physique et santé, de la 1<sup>re</sup> à la 10<sup>e</sup> année*. Les plans de leçon abordent l'identification des influences et des effets de l'usage de substances, de la pression des pairs, de l'influence des médias et des aptitudes de prise de décision.

### **Ophea : Banque de ressources**

<http://www.ophea.net/fr/coles-saines-communaut-s-saines>

*Agir* est une ressource qui comporte un programme pour le palier élémentaire ainsi qu'un guide de référence pour le palier secondaire. Le programme pour le palier élémentaire aide les jeunes à choisir des modes de vie sains et à développer leurs aptitudes à la résolution de problèmes et à la prise de décisions. La ressource destinée au palier élémentaire comporte quatre composantes transdisciplinaires, lesquelles comprennent des plans de leçon faciles à utiliser et des rubriques qui établissent des liens avec le programme-cadre ontarien *Éducation physique et santé*.

## **ANNEXE B :**

### *Ressources et organismes utiles*

|                          |
|--------------------------|
| <b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> |
|--------------------------|

#### **À l'échelle de la province :**

*Ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario*

<http://www.mcsc.gov.on.ca/fr/mcsc/programs/accessibility/index.aspx>

---

*Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario*

<http://www.mhp.gov.on.ca/fr/active-living/physical-activity.asp>

---

*Ministère de l'Éducation de l'Ontario : Écoles saines*

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/activity.pdf>

---

*L'Alliance de vie active pour Canadiens et Canadiennes ayant un handicap*

<http://www.ala.ca/content/home.asp?langid=2>

---

*Agence de la santé publique du Canada : L'activité physique*

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

---

*Ophea : Écoles saines, communautés saines*

<http://www.ophea.net/fr/coles-saines-communaut-s-saines>

---

Agence de la santé publique du Canada, Guide d'activité physique canadien pour les enfants

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

---

Santé Canada, Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/index-fra.php>

---

Fondation des maladies du cœur

<http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm>

---

Moving on the Spot, Daily Physical Activity Poster

[http://www.toronto.ca/health/movingonthespot/movingonthespot\\_classroomposter.htm](http://www.toronto.ca/health/movingonthespot/movingonthespot_classroomposter.htm)

---

Danone, le programme « Faut que ça bouge! »

<http://www.institutdanone.org/professionnels-enfance/faut-que-ca-bouge-2/les-fiches-terrains/>

---

Kellogg's, Fiches pédagogiques Enseignants

<http://www.kelloggs.fr/espace-pro/enseignants/fiches-pedagogiques>

---

SécuriJeunes Canada

<http://www.safekidscanada.ca/Home/tabid/40/language/fr-CA/Default.aspx>

## ALIMENTATION SAINÉ

### À l'échelle de la province :

*Guide alimentaire canadien*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

---

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis. Santé Canada, 2007.*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php>

---

*Plans d'activités de la Trousse éducative Mangez bien et soyez actifs. Santé Canada.*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-fra.php>

---

*« Des collations bien pensées » et des idées de « Collations à emporter pour manger sur le pouce ». Santé Canada.*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/snacks-collations-fra.php>

---

*Boissons gazeuses : rafraîchissantes...mais à quel prix?, et Superflus, les jus? Ministère de la santé et des services sociaux du Québec.*

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca>

---

*Éducation à la nutrition. Les producteurs laitiers du Canada.*

<http://www.educationnutrition.org/>

---

*Collations et boîtes à lunch sans arachides, et Donnez aux enfants le goût des collations saines. Saine alimentation Ontario.*

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=412>

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=86>

---

*Ministère de l'Éducation de l'Ontario : une politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles*

<http://www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/150.html>

---

*Fais le plein d'énergie. Centre de ressources en nutrition, Ontario.*

[http://www.nutritionrc.ca/resources/pdfs/how-to-order\\_02DE09.pdf](http://www.nutritionrc.ca/resources/pdfs/how-to-order_02DE09.pdf)

---

*Saine alimentation Ontario*

<http://www.eatrightontario.ca/fr/default?aliaspath=%2fen%2fdefault>

---

*Ophea : École saines, communauté saines*

<http://www.ophea.net/about-us>

---

*Le jeu Roue de la salubrité des aliments. Jeu interactif du site Canadiens en santé*

<http://www.healthycanadians.gc.ca/init/kids-enfants/food-aliment/safety-salubrite/index-fra.php>

---

*Obésité juvénile. Information du site Canadiens en santé du gouvernement du Canada.*

<http://www.canadiensensante.gc.ca/init/kids-enfants/obesit/index-fra.php>

---

Centre de ressources en nutrition, Ontario.

<http://www.nutritionrc.ca>

---

Diététistes du Canada

[http://www.dietitians.ca/public/content/information\\_francais/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp)

---

**Ottawa :**

*Alimentation juste*

<http://www.alimentationjuste.ca/farming.php>

---

**Toronto :**

*FoodShare*

<http://www.foodshare.net/school01.htm>

---

|   |
|---|
| <b>PRÉVENTION DU MÉSUSAGE DE SUBSTANCES</b> |
|---|

**À l'échelle de la province :**

*Parlons alcool : Centre de toxicomanie et de santé mentale*

[http://camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_alcohol\\_fr.html](http://camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_alcohol_fr.html)

---

*Parlons tabac : Centre de toxicomanie et de santé mentale*

[http://camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_tobacco\\_fr.html](http://camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_tobacco_fr.html)

---

*Parlons marijuana : Centre de toxicomanie et de santé mentale*

[http://camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_Addiction\\_Information/about\\_marijuana\\_fr.html](http://camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_marijuana_fr.html)

---

*Ontario Drug Awareness Partnership*

<http://www.odap.org/Default.aspx?SID=1236118974>

---

*Stratégie nationale antidrogue*

<http://www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/prevention/jeunes-youth/index.html>

---

**Ottawa :**

*Le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*

<http://www.ccsa.ca/fra/pages/home.aspx>

---

**Toronto :**

*Parent Action on Drugs (PAD) en bref*

<http://www.parentactionondrugs.org/frenchpage.php>

---



## ANNEXE C : Statistiques

### Alimentation saine

- ↳ 1 adolescente sur 4 en Ontario (âgées de 13 à 18 ans) a déclaré avoir manifesté au moins un symptôme d'un trouble de l'alimentation (Jones et al. 2001).
- ↳ 25 % des garçons et 30 % des filles (âgés de 10 à 14 ans) suivent un régime amaigrissants malgré le fait que leur poids se trouve dans la gamme de poids santé (McVey et al. 2002, McVey et al. 2005)
- ↳ De 15 à 22 % des garçons et de 10 à 13 % des filles (de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année) croient qu'ils et elles sont trop minces (ASPC, **Des cadres sains pour les jeunes du Canada**).
- ↳ 4 % des élèves obèses (de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année) croient qu'ils sont trop minces (*ibid*).
- ↳ 75 % des élèves obèses (de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année) croient qu'ils sont trop gras (*ibid*).
- ↳ 62 % des jeunes (de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année) ayant un poids normal croient que leur corps est à peu près de la bonne grandeur (*ibid*).

### Activité physique

- ↳ Seulement 12 % des jeunes Canadiens et Canadiennes satisfont aux directives canadiennes en matière d'activité physique, lesquelles stipulent de faire au moins 90 minutes d'activité physique pour une croissance et un développement sain (Jeunes en forme Canada, 2010).
- ↳ En 6<sup>e</sup> année, 55 % des garçons et 53 % des filles pratiquent un sport à l'école (*ibid*).
- ↳ En 12<sup>e</sup> année, 41 % des garçons et 27 % des filles pratiquent un sport à l'école (*ibid*).
- ↳ 35 % des enfants ont indiqué leurs pairs comme étant la raison pour laquelle ils aimeraient pratiquer l'activité physique et un sport (*ibid*).
- ↳ 1 élève sur 5 en Ontario est obèse ou fait de l'embonpoint (ASPC, **Des cadres sains pour les jeunes du Canada**, 2008).
- ↳ 57 % des élèves ayant une note moyenne de 85 % et plus sont actifs pendant 60 minutes ou plus, cinq jours ou plus par semaine (*ibid*).
- ↳ 40 % des élèves ayant une note moyenne inférieure à 50 % sont physiquement actifs pendant 60 minutes ou plus, cinq jours ou plus par semaine (*ibid*).

## Mésusage de substances

**À NOTER : Les statistiques suivantes sont tirées du Sondage de 2009 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (SCDEO), administré par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). À moins d'avis contraire, « élèves » s'entend des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.**

- ↳ 1 élève sur 8 entre la 7<sup>e</sup> et la 12<sup>e</sup> année fume la cigarette.
- ↳ 21 % des jeunes de ce même groupe manifestent des taux de consommation d'alcool dangereux, les mettant ainsi à risque d'accidents et de blessures.
- ↳ 58,2 % des élèves ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois.
- ↳ 25,6 % ont déclaré avoir pris du cannabis au cours des 12 derniers mois.
- ↳ 17,8 % des élèves ont pris des analgésiques opioïdes sur ordonnance (codéine, Percocet<sup>MD</sup>, Percodan<sup>MD</sup>, Demerol<sup>MD</sup> ou Tylenol<sup>MD</sup> 3) à des fins non médicales.
- ↳ 11,7 % ont déclaré avoir fumée la cigarette au cours de l'année précédente.
- ↳ 5 à 7 % des élèves ont déclaré avoir pris des hallucinogènes (LSD, champignons magiques), des stimulants, et des médicaments en vente libre contre la toux et le rhume (Robitussin<sup>MD</sup>).
- ↳ Moins de 5 % des élèves consomment d'autres drogues comme la méthamphétamine en cristaux, l'héroïne et le Rohypnol.
- ↳ 3 % des élèves consomment du cannabis quotidiennement.
- ↳ 17 % des garçons et 14 % des filles déclarent consommer de l'alcool ou des drogues à l'école.
- ↳ Les élèves de la 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année sont les plus susceptibles de déclarer avoir consommé de l'alcool ou des drogues à l'école (21 à 26 %).

## Ouvrages cités

À noter : Le présent guide d'étude a d'abord été rédigé en anglais et ensuite traduit en français. Donc, les ressources citées sont des ouvrages en anglais. *Mixed Company Theatre* vous encourage à soumettre des liens, des ressources et le nom d'organismes qui nous aideraient à améliorer le contenu de la version française du présent guide d'étude.

Active Living Alliance for Canadians with a Disability. *Youth Ambassador Advocacy Kit*. Active Living Alliance for Canadians with a Disability, 2006. Print.

Bennett, Barrie, and Carol Rolheiser. *Beyond Monet : the Artful Science of Instructional Integration*. Toronto : Bookation, 2008. Print.

Bourne, Chris. 17 Apr. 2010. E-mail.

"Educating Students about Drug Use and Mental Health - Building Teacher Confidence and Comfort about Substance Use and Abuse : Grades 1-10." *Curriculum Guides For Ontario - CAMH*. Centre for Addiction & Mental Health, 2009. Web. 5 May 2010.  
<[http://www.camh.net/education/Resources\\_teachers\\_schools/Drug\\_Curriculum/Primary/curriculum\\_buildingconfidence.html](http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/Drug_Curriculum/Primary/curriculum_buildingconfidence.html)>.

Evers, S., R. Arnold, T. Hamilton, and C. Midgett. "Persistence of Overweight among Young Children Living in Low Income Communities in Ontario." *Journal of the American College of Nutrition* 26.2 (2007) : 219-24. Print.

"Healthy Settings for Young People in Canada." Public Health Agency of Canada (PHAC), 3 Oct. 2008. Web. 07 Sept. 2010. <[http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/yjc/ch3\\_59\\_62-eng.php#b](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/yjc/ch3_59_62-eng.php#b)>.

McVey, Gail, and Joanne Gusella. "The Student Body : Promoting Health at Any Size." *About Kids Health*. The Hospital for Sick Children. Web. 03 Sept. 2010. <<http://www.aboutkidshealth.ca/thestudentbody/>>.

McVey, Gail, Stacey Tweed, and Elizabeth Blackmore. "Healthy Schools-Healthy Kids : Controlled Evaluation of a Comprehensive Universal Eating Disorder Prevention Program." *Body Image* 4.2 (2007) : 115-36. Print.

OPHEA. "Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons Grade 3." *Menu of Choices*. Ontario Physical and Health Education Association (OPHEA). Web. 5 May 2010. <[http://menuofchoices.ca/curriculum\\_links-eating\\_lessons\\_gr3.cfm](http://menuofchoices.ca/curriculum_links-eating_lessons_gr3.cfm)>.

OPHEA. "Menu of Choices - Ophea's H&PE Healthy Eating Lessons Grade 7." *Menu of Choices*. Ontario Physical and Health Education Association (OPHEA). Web. 5 May 2010. <[http://www.menuofchoices.ca/curriculum\\_links-eating\\_lessons\\_gr7.cfm](http://www.menuofchoices.ca/curriculum_links-eating_lessons_gr7.cfm)>

Paglia-Boak, A., R.E. Mann, E.M. Adlaf, and J. Rehm. *Drug Use among Ontario Students, 1977-2009 : OSDUHS Highlights*. Rep. no. 28. Toronto : Centre For Addiction and Mental Health, 2009. CAMH Research Document Ser. Centre for Addiction & Mental Health, 2009. Web. <[http://www.camh.net/Research/Areas\\_of\\_research/Population\\_Life\\_Course\\_Studies/OSDUS/Highlights\\_DrugReport\\_2009OSDUHS\\_Final\\_Web.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/Highlights_DrugReport_2009OSDUHS_Final_Web.pdf)>.

"The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth." Active Healthy Kids Canada, 2010. Web. 5 May 2010. <<http://www.activehealthykids.ca/ecms.ashx/2010ActiveHealthyKidsCanadaReportCard-longform.pdf>>.

"The Ontario Curriculum, Grades 1-8 : Health and Physical Education, Interim Edition." Ontario Ministry of Education, 2010. Web. 5 May 2010. <<http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/healthcurr18.pdf>>.

"Youth Scoop : Substance Use and Mental Health Concerns in Youth." Centre for Addiction and Mental Health, 2002. Web. 6 May 2010. <[http://www.camh.net/education/Resources\\_teachers\\_schools/Youth%20Scoop/youth\\_scoop\\_subuse\\_menthealth.pdf](http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/Youth%20Scoop/youth_scoop_subuse_menthealth.pdf)>.