



Des opportunités
accueillantes et stimulantes
pour les filles en éducation physique
et enseignement de la santé à l'école

Un guide

Des opportunités accueillantes et stimulantes pour les filles en éducation physique et enseignement de la santé à l'école

Éducation physique et santé Canada s'engage à assurer que tous/toutes les élèves aient la possibilité et la motivation de vivre une vie active et saine. Ceci sera seulement possible quand tous les élèves sentent qu'ils/elles ont un espace et un endroit où ils/elles peuvent apprendre et grandir dans un cadre sûr. Il est encore fréquent, malheureusement, que des filles et des jeunes femmes soient délaissées dans les cours d'éducation physique et d'enseignement de la santé ainsi qu'à l'occasion des programmes sportifs parascolaires — bien souvent, sans que ce soit intentionnel.

Pour aider les enseignant(e)s à mettre en place des milieux plus inclusifs et invitant dans les salles de classe d'éducation physique et d'enseignement de la santé un peu partout au pays, EPS Canada a travaillé avec le Dr Louise Humbert de l'Université de la Saskatchewan afin de déterminer quelles sont les meilleures pratiques et les conseils les plus utiles à cet égard afin de les compiler dans ce document.

À l'aide d'une analyse des recherches les plus significatives et de plusieurs entrevues réalisées avec des enseignant(e)s actifs, nous avons élaboré ce guide avec le soutien de Sport Canada.

Dans ce guide se trouvent 7 éléments que nous suggérons d'intégrer à votre salle de classe et à votre approche pédagogique au moment de mettre en oeuvre vos cours d'éducation physique et d'enseignement de la santé. Pour chacune d'entre elles, il y a des questions essentielles à vous poser ainsi que des conseils pratiques pour apporter des changements dans votre salle de classe.

Table des matières

1	Milieu d'apprentissage	3
2	La voix aux élèves ainsi que choix et leadership	7
3	Évaluation authentique	11
4	Liens et rapports sociaux	14
5	Développer la littératie physique	17
6	Diversité et mobilisation	21
7	Focus sur la forme physique et le bien-être à vie	25



1

Milieu d'apprentissage

Il s'agit de mettre en place un milieu d'apprentissage positif, sécuritaire et stimulant où tout le monde est mis en valeur en tant qu'élément-clé d'un programme d'éducation physique accueillant et stimulant.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Y a-t-il des images dans l'espace qui reflètent une diversité de capacités physiques, de tailles corporelles et d'apparences extérieures? Les étudiant(e)s peuvent-ils/elles « se voir » dans ces images?
- 2 Si changer de vêtements fait partie des attentes, l'espace prévu pour changer de vêtements est-il bien entretenu et invitant? Les attentes concernant le comportement à adopter dans l'espace pour se changer et comment l'utiliser ont-elles été clairement communiquées?
- 3 Utilise-t-on activement un langage inclusif et neutre sur le plan du genre au moment de donner les consignes et de demander une rétroaction?
- 4 Les habitudes, procédures et attentes que les élèves vont respecter pendant toute la durée du cours ont-elles été clairement communiquées?
- 5 Enseignez-vous, discutez-vous, donnez-vous en exemple et félicitez-vous les comportements qu'on souhaite voir, tels que le respect, la communication, le travail d'équipe et la coopération?
- 6 Quand c'est possible, la participation active et l'imitation de rôles dans le cadre des activités représentent-elles une priorité?
- 7 Avez-vous souligné aux élèves que l'apprentissage survient à différents rythmes d'une personne à l'autre, mais que l'apprentissage et l'amélioration en EP représente une possibilité pour tous les élèves au moyen de la prise de risques, de l'entraînement, de la définition d'objectifs et de la rétroaction?

Comment cela se traduit-il dans votre salle de classe?

- Demandez aux élèves de créer des affiches pour décorer votre espace qui mettent en valeur des filles et des femmes qui ont différentes capacités, tailles corporelles et apparences extérieures.
- Servez-vous de questionnaires pour en savoir davantage sur ce dont les élèves ont besoin pour se sentir en sécurité dans les espaces pour changer de vêtements.
- Demandez à vos élèves de vous aider à rendre l'espace pour se changer aussi accueillant que possible; travaillez ensemble pour trouver des articles de magazine, des messages inspirants ou tout autre visuel mettant en valeur les femmes fortes, et axez le tout sur des messages positifs ayant trait à la santé et au bien-être.
- Utilisez un langage inclusif qui est propice à donner une image positive du corps en décrivant les filles dans le contexte de l'activité physique (par ex., habile, concentrée, forte par opposition à délicate, petite, maigre).
- Abordez le sujet des expressions qui viennent faire écho aux stéréotypes négatifs à propos des filles (par ex., qualifier des pompes modifiées de pompes « de fille ») et soulignez à quel point cela peut avoir un impact sur la confiance en soi, l'assurance et le niveau de participation.
- Quand vous prenez la parole devant le groupe, utilisez des mots comme « personnes », « gens » ou « élèves » au lieu de termes plus genrés comme « les gars ».
- Prenez le temps en début d'année d'expliquer et de faire pratiquer les habitudes et les attentes qu'il y aura dans votre classe (par ex., entrer dans le gymnase et en sortir, où se passe la prise des présences, comment procéder pour placer/enlever l'équipement, etc.).
- Servez-vous de jeux de rôles, de discussions de groupe ou de messages-guides pour illustrer les attentes en terme de comportement comme le respect, la communication, le travail d'équipe, la coopération et l'encouragement.
- Utilisez des récits personnels pour montrer pourquoi une activité vous tient à coeur, et pourquoi elle est importante.
- Aidez les élèves à mettre l'accent sur le processus au lieu du résultat au moment de définir des objectifs en matière de santé et de bien-être.
- Envisagez d'utiliser des aspects du modèle TARGET pour maîtriser la motivation des élèves au moment de planifier (<https://www.thepeproject.com/motivation/index.html>).



2

La parole aux élèves ainsi que choix et **leadership**

Les filles sont plus engagées et affichent des taux de participation plus élevés dans les cours où elles sentent qu'on donne de l'importance à leurs opinions et à leurs sentiments. L'éducation physique doit offrir des opportunités en terme de choix, d'autonomie et de développement du leadership.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Les élèves se voient-ils/elles donner de nombreuses occasions de faire connaître régulièrement à leur enseignant(e) ce qu'ils/elles aiment et n'aiment pas, comment ils/elles se sentent?
- 2 La rétroaction des élèves est-elle reconnue, valorisée et utilisée pour mieux informer les stratégies pédagogiques? Utilise-t-on activement un langage inclusif et neutre au niveau des genres en contexte d'instruction et de rétroaction?
- 3 Y a-t-il des possibilités pour les élèves de faire de l'enseignement par les pairs, de choisir ou de diriger leurs camarades de classe durant une activité? Enseignez-vous, discutez-vous, modélisez-vous et félicitez-vous les comportements souhaités comme le respect, la communication, le travail d'équipe et la coopération?
- 4 Les élèves sont-ils/elles en mesure de choisir à partir de différentes options d'activités/d'équipements pour apprendre, pratiquer et faire la démonstration de leurs habiletés et connaissances?
- 5 Offrez-vous différents niveaux de compétition parmi lesquels les élèves peuvent choisir durant votre instruction?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Menez un sondage au début puis durant votre cours auprès des élèves sur leurs préférences en matière d'éducation physique et ce qu'ils/elles ont vécu par le passé en éducation physique.
- Utilisez des journaux de bord tenus par les élèves au fil du cours comme façon de vérifier continuellement ce qu'ils/elles pensent. Posez des questions ouvertes pour permettre aux élèves de réfléchir sur leurs propres expériences.
- Demandez aux élèves (individuellement et aussi en groupe) comment ils/elles se sentent durant une activité ou un module.
- Prenez la rétroaction des élèves au sérieux en intégrant leurs idées à votre planification (quand c'est possible).
- Validez et reconnaissez les sentiments des élèves. Soulignez que votre but est de les aider à trouver des activités qu'ils/elles aiment, mais qu'ils/elles n'aimeront pas nécessairement toutes les activités proposées.
- Reconnaissez et discutez des journées difficiles et de l'inconfort ressenti en EP et ensuite explorez ensemble les solutions possibles.
- Si possible, offrez aux élèves le choix entre des cours mixtes ou séparés.
- Demandez aux élèves de vous aider à créer une liste de chansons spécifique à leur classe qui servira de bande sonore pour leurs cours.
- Pour les élèves de l'école primaire, offrez la possibilité de choisir une activité d'échauffement ou de faire la démonstration d'une habileté devant la classe.
- Pour les élèves du premier cycle du secondaire, invitez-les à diriger la classe lors de l'échauffement ou une activité, à faire une démonstration ou à enseigner des activités dans lesquelles ils/elles ont des habiletés.
- Pour les élèves du deuxième cycle du secondaire, songez à un module avec leadership complet, incluant l'opportunité d'enseigner à de plus jeunes élèves et à leurs pairs.

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Lorsque le contexte s'y prête, permettez aux élèves de choisir leur pièce d'équipement.
- Offrez des choix parmi les éléments de conditionnement physique possibles, surtout durant l'échauffement.
- Offrez des choix dans les stations d'activités (par ex., choisir 3 des 5 stations auxquelles participer).
- Servez-vous de tableaux de choix, ou de jeux comme le bingo ou le tic-tac-toe pour permettre aux élèves de choisir parmi un certain nombre d'activités qui répondent à l'objectif de la leçon.
- Prévoyez des jours dans la semaine ou durant le mois où les élèves pourront « choisir leur propre aventure » (par ex., du yoga dans une moitié du gymnase, l'entraînement par intervalles dans l'autre avec une option Just Dance).
- Enseignez la même habileté mais offrez des activités compétitives et non-compétitives à pratiquer.
- Permettez aux élèves de faire des allers-retours entre les options compétitives et non-compétitives.
- Encouragez les élèves à changer de vêtements mais permettez-leur de prendre leur propre décision. Offrez plusieurs espaces pour se changer - notamment en groupe, privé ou non-généré.



3

Évaluation authentique

Les mesures d'évaluation qui sont authentiques, significatives et ont des applications dans le monde réel représentent un élément essentiel d'un programme d'éducation physique que les filles et les jeunes femmes trouveront stimulant.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Les évaluations sont-elles fondées sur le curriculum provincial?
- 2 Les évaluations servent-elles d'outil pour améliorer l'apprentissage des élèves? Utilisez-vous activement un langage inclusif et neutre sur le plan du genre en contexte d'instruction et de rétroaction?
- 3 Des explications claires sont-elles données en ce qui regarde le « pourquoi » qui motive chaque activité et évaluation?
- 4 Les élèves se voient-ils/elles donner différentes possibilités de faire la démonstration de leurs apprentissages au fil du cours?
- 5 Les élèves sont-ils/elles impliqué(e) s dans le processus d'évaluation?

Au moment de compléter les examens d'habiletés physiques ou tout genre de défi d'activité physique...

Vous assurez-vous que les élèves soient familiers avec ces examens, et ne soient pas forcés de se donner en spectacle durant ceux-ci?

Mettez-vous clairement l'emphase sur le fait que vous utilisez les résultats comme repères dans le but de motiver les élèves à s'améliorer?

Utilisez-vous les examens comme une opportunité que les élèves doivent saisir pour en apprendre davantage sur leur niveau actuel de forme physique?

Cherchez-vous à utiliser les données pour établir des objectifs significatifs et individualisés?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Consacrez du temps au début de chaque cours à identifier les objectifs éducatifs (tirés du curriculum), expliquant pourquoi ils sont importants, et démontrer à quoi ressemblerait un cours réussi.
- Utilisez un langage durant le cours qui fait écho à vos buts/objectifs/résultats éducatifs.
- Avant de présenter l'évaluation, réfléchissez sur le « pourquoi » qui motive l'évaluation. Assurez-vous de faire connaître votre processus de réflexion à vos élèves pour les aider à comprendre l'utilité de la mesure d'évaluation.
- Ajoutez des variantes à vos évaluations en y intégrant un certain nombre de mesures d'évaluation formatives et sommatives telles que des observations, des conversations, des listes de contrôle, une évaluation par les pairs, des rubriques, des questionnaires, des rapports d'enquête, des réflexions dans un journal, etc.
- Privilégiez l'utilisation de multiples mesures pour juger les progrès faits (par ex., au moment d'évaluer la forme physique par la course à pied, tenir compte des temps records, mais ajouter aussi des questions de réflexion ouvertes comme « comment t'es-tu senti(e)? » et « ai-je couru du début à la fin? »).
- Utilisez des critères établis en collaboration dans plusieurs dimensions de votre cours (par ex., quels sont les 5 éléments-clés à retenir au moment d'effectuer un lancer franc? Quels critères devrions-nous utiliser pour identifier les niveaux appropriés de respect et de communication?).
- Soulignez l'importance d'effectuer des examens comme repères qui peuvent servir à s'améliorer; assurez-vous que les élèves comprennent ce que leurs résultats d'examen signifient par rapport à leur niveau de santé actuel.
- Avant de passer à l'examen comme tel, assurez-vous que les élèves comprennent quelles sont les exigences pour chaque composante de l'examen et qu'ils/elles ont amplement le temps de s'entraîner à les faire.
- Créez des stations d'examen et faites une rotation d'élèves dans ces stations par petits groupes.
- Donnez aux élèves la possibilité de choisir quel aspect de leur forme physique ils/elles aimeraient améliorer.



4

Liens et rapports sociaux

Soulignez et favorisez le caractère social des activités physiques en nourrissant un sentiment d'appartenance et de communauté dans vos classes.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Discutez-vous de l'importance du soutien social, des rapports positifs entre pairs et de l'encouragement autant en éducation physique que dans d'autres milieux d'activité physique?
- 2 Cherchez-vous à développer continuellement un sentiment de communauté dans votre classe?
- 3 Regroupez-vous les élèves de différentes façons quand vous organisez les activités de votre cours?
- 4 Y a-t-il des stratégies en place qui permettent de s'assurer que tous les élèves se sentent intégrés?
- 5 Travaillez-vous dans le but d'établir des rapports de confiance entre vos élèves et vous autant à l'intérieur qu'à l'extérieur du milieu d'apprentissage?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Mettez l'accent sur l'aspect social de l'activité physique en discutant des façons qui permettent de tisser des liens avec les autres au moyen d'activités (par ex., marcher avec un(e) ami(e) le long de la rivière, aller au YMCA pour jouer au squash, participer à un camp de type militaire avec un membre de la famille, etc.)
- Prévoyez des moments et des activités au sein de votre programme qui permettront aux élèves de parler, de travailler ensemble et de socialiser (par ex., par activation ou à l'aide d'activités d'échauffement, avant les pauses d'eau, etc.)
- Intégrez des jeux coopératifs et des activités de consolidation d'équipe pour aider à établir un sentiment de communauté dans votre classe. Mettez explicitement l'accent sur les concepts de consolidation d'équipe comme la confiance, la coopération, la communication et la prise de risque.
- Planifiez vos groupes ou vos équipes avant votre cours, et communiquez-le afin que les élèves sachent exactement où ils doivent aller avant de commencer un jeu ou une activité de groupe.
- Utilisez différentes méthodes de regroupement pour aider les élèves à se sentir à l'aise et en sécurité (par ex., tous les chandails aux couleurs vives ensemble, divisez selon l'expérience pour créer des partenariats, commencez d'abord avec des groupes de pairs/ami(es) pour ensuite mélanger les groupes pendant que les élèves sont en pleine activité).
- Consacrez du temps à montrer ce qu'il faut faire quand vos élèves voient quelqu'un qui n'a pas de groupe.
- Au moment d'enseigner l'importance de créer un sentiment d'appartenance dans votre classe, utilisez le « Cercle du courage », un modèle positif de développement pour les jeunes.
- Servez-vous de récits personnels pour permettre aux élèves de mieux vous connaître; songez à leur faire savoir comment vous êtes actif/active dans vos temps libres, et comment ces activités vous aident à tisser des liens avec les autres.
- Cherchez à établir des liens avec les élèves à l'extérieur de votre milieu d'apprentissage (par ex., à l'entrée principale en début de journée, dans les couloirs entre les cours, pendant la pause du dîner, etc.).



5

Développer la littératie physique

Pour les filles, se sentir compétentes dans leurs capacités qui viennent renforcer leur littératie physique est un déterminant majeur pour leur confiance. Les filles et les jeunes femmes font également état d'une envie de se livrer à des « activités de toute une vie ». Un programme d'éducation physique qui est axé sur le développement précoce de la littératie physique aidera les filles et les jeunes femmes à se sentir compétentes et à l'aise dans un cours d'EP.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Enseigne-t-on expressément aux élèves des habiletés en mouvements de base en utilisant des repères appropriés en terme de développement, et leur donne-t-on des occasions de les travailler dans des milieux sécuritaires et à faible risque?
- 2 Les expériences d'apprentissage sont-elles différenciées et/ou structurées?
- 3 Les élèves reçoivent-ils/elles une rétroaction fréquente et juste concernant les habiletés et les comportements qui sont enseignés?
- 4 Offrez-vous aux élèves de nombreuses façons différentes d'apprendre et de faire la démonstration de leurs habiletés, tactiques et stratégies?
- 5 Le vocabulaire spécifique au sport ou à l'activité qui est enseignée est-il utilisé correctement tout au long du cours?
- 6 Encourage-t-on les élèves à faire la démonstration d'une variété des comportements souhaités, notamment les objectifs socio-affectifs de l'éducation physique, et les félicite-t-on quand ils/elles le font?
- 7 Y a-t-il des possibilités de pratiquer des « activités de toute une vie » comme des activités non-sportives, individuelles, inventives et de conditionnement physique?
- 8 Fait-on connaître aux élèves des opportunités d'activité physique du quartier/dans la communauté?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Offrez amplement de temps pour l'entraînement et la rétroaction en petits groupes-confort ou individuellement avant de performer un jeu dans un groupe plus élargi, ou à des fins d'évaluation.
- Enseignez des habiletés en terme de mouvements de base tôt et souvent. Répétez l'instruction au besoin.
- Offrez différentes opportunités et différents milieux pour s'entraîner à faire les mouvements de base.
- Affichez clairement des repères, des diagrammes et des mots/phrases qui décrivent des mouvements communément utilisés que les élèves pourront consulter au besoin.
- Utilisez les bons repères en terme de développement. La quantité et le contenu des repères qu'on donne à un(e) élève en 1ère année ne devrait pas être le même qu'on donne à un(e) élève de 6e année.
- Au moment de présenter une nouvelle habileté, tactique ou stratégie, songez à utiliser le cadre « expliquer, démontrer, observer, corriger »
- Commencez par les formes de base, ou une partie de l'habileté et progressez vers une version de plus en plus complète de l'habileté. Concevez des façons pour que tous puissent travailler à leur rythme durant leur apprentissage.
- Allez-y progressivement jusqu'au jeu « complet » avec des activités comme des matchs à formations réduites, la moitié des joueurs, moins (ou plus) de règles, etc.
- Différenciez le développement des habiletés et les activités connexes quand c'est possible afin que les élèves puissent travailler de façon à ce que le niveau de défi soit optimal.
- Intégrez de la rétroaction dans chaque cours afin que les élèves puissent recevoir une rétroaction juste et régulière sur leurs habiletés. Cette évaluation formative peut être fournie par un(e) enseignant(e), un pair ou par autoréflexion.
- Utilisez différents modèles pédagogiques qui s'appuient sur la recherche tels qu'Apprendre et comprendre par le jeu, Enseignement du sport et Enseignement des responsabilités personnelles et sociales pour vos différentes unités dans l'année.
- Expliquez le pourquoi de la littératie physique en décrivant aux élèves la relation de complémentarité entre la participation, le développement des habiletés et les connaissances.
- La pratique permet de progresser! Aider les élèves à réaliser que comme pour la lecture, l'orthographe, les mathématiques et les jeux vidéo, il faut y mettre le temps, prendre des risques, répéter et connaître des échecs pour réussir à acquérir des habiletés.

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Suggérez aux élèves plusieurs façons d'apprendre des habiletés, des tactiques et des stratégies incluant (mais sans s'y limiter): verbalement, visuellement, par écrit/diagrammes et par kinesthésie.
- Faites le lien entre les habiletés en mouvements de base et les jeux et activités que les élèves connaissent bien.
- Enseignez un vocabulaire spécifique au sport et au mouvement et utilisez les termes dans leur contexte approprié. Encouragez vos élèves à faire de même.
- Félicitez les élèves pour différents comportements désirés tels que le développement des habiletés, l'effort, la prise de risque, etc.
- Expliquez et montrez-leur de quoi ont l'air des félicitations de pair à pair (par ex., « Quel superbe lancer! » ou « Je trouve que nous réussissons très bien à inclure tout le monde! »)
- Faites preuve de créativité en interprétant votre curriculum et présentez des activités physiques nouvelles et novatrices à vos élèves.
- Quand c'est sécuritaire de le faire, menez votre cours d'éducation physique sur différentes surfaces (par ex., sur glace, dans l'eau, sur la neige) pendant toutes les saisons et différents types de météo.
- Assurez-vous d'inclure des unités et activités non-sportives tels que des jeux extérieurs, d'orientation, de consolidation d'équipe et de coopération.
- Souvenez-vous que plusieurs activités différentes peuvent permettre de développer les mêmes habiletés et des habiletés similaires. Offrez différents choix et évitez la répétition ainsi que de longues unités fondées sur un même sport.
- Mettez en vitrine des activités physiques que votre communauté offre en faisant de courtes excursions aux courts de tennis, aux terrains de jeux, aux patinoires, aux studios de yoga/danse ou centres de conditionnement physique du quartier.
- Aidez à franchir la barrière qui existe au chapitre de l'activité physique entre l'école et la communauté en invitant des instructeurs, des entraîneurs, des infirmières et d'autres experts du quartier à venir rencontrer vos élèves en classe.
- Quand c'est possible, intégrez des possibilités de certification comme entraîneur en conditionnement physique, comme arbitre, pour la RCP et pour les premiers soins.



6

Diversité et mobilisation

Il y a de la diversité chez les filles! Soyez conscient(e) de l'intersectionnalité et évitez d'avoir des présomptions sur les filles. Donner des possibilités d'explorer des questions de justice sociale dans le cadre de l'éducation physique peut être un puissant moyen d'amener les filles à s'impliquer.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Les différences entre élèves sont-elles célébrées?
- 2 Y a-t-il des espaces où les personnes LGBTQ2S+ puissent se sentir à l'aise et inclus en éducation physique?
- 3 Les activités, les approches pédagogiques, les évaluations et le langage utilisés tiennent-ils compte des réalités culturelles?
- 4 Offrez-vous des possibilités aux élèves de réfléchir à, et de discuter des barrières à l'éducation physique imposées par eux-mêmes et par les autres?
- 5 Encourage-t-on les élèves à bâtir et/ou trouver une communauté d'éducation physique où les membres se soutiennent les uns les autres?
- 6 Les élèves sont-ils/elles traité(e)s en tant qu'individus qui ont des expériences diverses et intersectionnelles en matière d'éducation physique?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Reconnaissez les façons dont les élèves dans vos classes diffèrent les uns des autres et célébrez ces différences.
- Invitez les élèves à faire connaître des activités physiques qui sont populaires dans leur famille ou leur culture.
- Soulignez le fait que les élèves dans la classe peuvent différer en terme d'origines, de niveaux d'habileté, de stratégies, de niveaux de confort et de styles mais montrez-leur qu'ils/elles peuvent tous/toutes travailler ensemble.
- S'il faut porter un uniforme en éducation physique, donnez plusieurs options d'habillement incluant des pantalons, des culottes courtes, des jupes, des robes, des couvre-chefs ainsi que des maillots à manches longues et courtes.
- Offrez et normalisez l'utilisation d'espaces privés et non-genrés pour changer de vêtements et de toilettes, ainsi que l'utilisation de pronoms non-genrés.
- Invitez les élèves à discuter ouvertement des stéréotypes sur les filles dans le contexte du sport, de l'activité physique et de l'éducation physique.
- Demandez aux élèves quel est le(s) nom(s) et pronom(s) qu'ils/elles préfèrent et utilisez-les.
- Enseignez aux élèves les origines socio-historiques des préjugés sur les filles et les femmes dans le sport.
- Faites connaître à vos élèves des athlètes, des entraîneurs de conditionnement physique, des enseignant(e)s et des leaders qui ressemblent, ou ont possiblement les mêmes origines que les élèves dans votre classe.
- Favoriser les possibilités (par ex., écriture dans son journal, penser-jumeler-partager, discussions de groupe) pour que les élèves puissent identifier les barrières à leur propre participation et appréciation de l'éducation physique.

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Travaillez avec les élèves afin de comprendre quelles sont les barrières et concevez des mesures qui permettront de réduire ou d'éliminer leur effet sur les opportunités, la motivation et l'appréciation de l'éducation physique.
- Identifiez les barrières que les élèves ont en commun et celles qui peuvent différer en raison de la culture, de la couleur de la peau, de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle, du statut autochtone, de la situation socioéconomique et d'autres identités.
- Ne tenez jamais pour acquis qu'un(e) élève a une expérience, des sentiments, des limites ou des dispositions en matière d'activité et d'éducation physique en se fondant seulement sur leur identité de genre. En cas de doute, posez la question!
- Songez à offrir des options en terme d'activités physiques non-sportives dans le cadre de l'offre parascolaire, des clubs, etc.
- Songez à lancer un projet de justice sociale dans votre cours qui pourrait nécessiter du travail bénévole, qu'on éduque les autres, qu'on fasse des recherches sur des athlètes, des personnalités et des leaders qui travaillent à apporter des changements sociaux.



7

Focus sur la forme physique et **bien-être à vie**

Apprendre les comportements sains tels que l'activité physique quotidienne, la saine alimentation, le bien-être mental et la définition d'objectifs peut donner à vos élèves les outils dont ils/elles ont besoin pour avoir un bien-être qui durera toute leur vie.

Les questions que vous devez vous poser

- 1 Prévoyez-vous des activités qui se fondent sur une variété d'éléments de conditionnement physique ayant un rapport avec la santé (force physique, souplesse, endurance) au fil de vos cours?
- 2 Prévoyez-vous des activités physiques nouvelles, novatrice et populaires?
- 3 Les élèves savent-ils comment trouver et s'informer sur les possibilités d'activité physique qui existent dans leurs communautés?
- 4 Éduquer les élèves sur l'importance de définir des objectifs et de prendre des habitudes saines est-il un des axes du programme?
- 5 Cherchez-vous en mettre l'accent sur le lien qui existe entre la santé mentale et physique?

Comment cela se traduit-il dans **votre salle de classe**?

- Essayez d'élaborer un horaire d'échauffement qui est axé sur un élément lié à la santé par jour (par ex., du cardio les lundi/mercredi, force physique les mardi/jeudi, souplesse le vendredi, etc.).
- Aidez les élèves à bien comprendre la vaste gamme d'options d'entraînement et de conditionnement physique qui sont disponibles sur YouTube, ou tout appli gratuite sur le conditionnement physique. Montrez-leur en classe comment bien se servir de ces vidéos et applis gratuites.
- Travaillez pour rester à jour au niveau des activités de mise en forme nouvelles et novatrices — barre, l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), Zumba, Pow-Fit, Drum Fitness, etc. Si vous ne les connaissez pas, trouvez des vidéos à montrer en classe!
- Si possible, trouvez et rendez visite au plus grand nombre possible d'endroits dans votre communauté qui offrent des cours d'activité physique. S'il n'est pas possible d'aller sur place, demandez aux élèves de cartographier le quartier en identifiant les espaces et les possibilités d'activité physique dans leur communauté (par ex., parcs, gymnases, cours, etc.).
- Utilisez les technologies qui vous sont accessibles (par ex., moniteur de fréquence cardiaque, podomètre, applis, etc.) pour aider les élèves à observer différents aspects de la forme physique (par ex., la fréquence cardiaque, calcul du nombre de pas, distance franchie).
- Aidez les élèves à établir un horaire pour leurs activités physiques quotidiennes afin de les aider à apprendre comment intégrer des périodes d'activité dans leur journée (par ex., se rendre à l'école à pied, participer à un sport intramural le midi, promener le chien après le souper, etc.).
- Donnez aux élèves l'opportunité d'établir des objectifs tôt et souvent à l'occasion de vos cours d'éducation physique en utilisant le cycle de l'auto-évaluation — définition d'objectifs selon le concept SMART — choisir des activités — élaborer un plan — observation du comportement (Guy LeMassieur 2020).
- Cherchez à établir des objectifs fondés sur une variété des dimensions de votre propre santé globale (par ex., objectifs physiques liés à la nutrition, l'activité ou le sommeil; objectifs de santé mentale liés à la méditation ou la tenue d'un journal).
- Identifiez le lien entre la santé mentale et physique en réfléchissant sur les changements d'humeur et de niveau d'énergie avant, durant et après l'activité physique.
- Mettez en valeur des statistiques, des études et des articles qui soulignent le lien entre la santé mentale et physique.
- Donnez à vos élèves du temps à chaque jour ou à chaque semaine pour se reposer et mieux écouter leur corps en tenant des séances guidées de relaxation, de lecture ou de méditation en classe.

Pour mieux élaborer et co-créer une programmation qui est inclusive pour tous les élèves, explorez les ressources d'EPS Canada en matière d'égalité des genres, que vous trouverez ici:

eps-canada.ca/activez/lequite-des-genres

