
MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS

(Politique sur les services alimentaires et les saines habitudes de vie)

OBJECTIFS

Assurer aux élèves de la Commission scolaire l'accès à des produits nutritifs, à des services alimentaires de qualité ainsi qu'une offre alimentaire qui favorise l'adoption de saines habitudes de vie.

Augmenter, pour l'ensemble des jeunes, les occasions d'être physiquement actif à l'école.

Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant la santé et l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.

Susciter l'adhésion des différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

PRINCIPES

- > Le milieu scolaire favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- > En agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes.
- > Il est nécessaire de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque école et des initiatives déjà mises en place.
- > Les actions en matière d'alimentation et d'activité physique sont arrimées aux grands encadrements scolaires tels que la politique-cadre du MÉLS, le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique de la Commission scolaire, les programmes des services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles.
- > La recherche d'une continuité est privilégiée entre les ordres d'enseignement quant à l'offre d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- > La présente politique est appliquée dans le cadre des budgets, des ententes et des règlements de délégation de pouvoirs existants.

VOLETS DE LA PRÉSENTE POLITIQUE

VOLET 1 – UNE SAINTE ALIMENTATION

VOLET 2 – UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

VOLET 3 – ÉDUCATION, PROMOTION, ADHÉSION DES PARTENAIRES

Un document d'accompagnement aide à la mise en œuvre des volets 2 et 3 de la présente politique.

VOLET 1 – UNE SAINTE ALIMENTATION

ORIENTATION 1-A¹

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une alimentation variée qui privilégie les aliments de bonne valeur nutritive et qui élimine les aliments à faible teneur nutritive. Pour obtenir une telle offre alimentaire, ils assurent des services alimentaires cohérents.

CLAUSES INTERPRÉTATIVES

Fondements légaux spécifiques aux services alimentaires

Le volet «une saine alimentation» de la présente politique se fonde, notamment, sur les articles suivants de la *Loi sur l'instruction publique* :

257. La commission scolaire peut organiser des services pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs, tels la restauration et l'hébergement.
258. Pour l'application des articles 255 à 257, une commission scolaire peut engager du personnel et conclure des ententes. Elle peut en outre exiger une contribution financière de l'utilisateur des services qu'elle dispense.

Compléments de principes spécifiques aux services alimentaires

Le volet «une saine alimentation» de la présente politique est élaboré en tenant compte des principes complémentaires suivants :

- > Les services alimentaires sont dispensés en cohérence avec le fait que les institutions d'enseignement favorisent le développement de saines habitudes de vie et le respect de l'environnement;

¹ La Commission scolaire endosse la politique-cadre du MÉLS. Les orientations et dispositions de la politique locale sont essentiellement issues de ladite politique-cadre; cependant, elles sont ici reformulées et teintées de la réalité particulière de notre milieu : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>

- > Les services alimentaires doivent s'autofinancer; ils ne doivent pas occasionner de frais supplémentaires à la Commission scolaire.

CHOIX DES ALIMENTS

Guide alimentaire et politique-cadre du MÉLS «Pour un virage santé à l'école»

1. La Commission scolaire exige l'application du *Guide alimentaire canadien* et le respect des critères de la politique-cadre du MÉLS «Pour un virage santé à l'école».

Composition du repas

2. Le repas comprend une entrée, un mets principal (parmi les deux qui sont proposés à l'élève, à chaque repas, dans les écoles secondaires), un légume d'accompagnement, un dessert et un breuvage.

Aliments et portions

3. Les services alimentaires doivent respecter les portions prévues à l'annexe 1, s'abstenir de servir les aliments qui sont prohibés à l'annexe 2, et ne vendre à la carte que les aliments dont on retrouve la liste à l'annexe 3.

Demandes particulières d'un établissement

4. Un établissement peut préciser ses attentes face au menu en spécifiant par voie de résolution du conseil d'établissement des besoins particuliers qui tiennent compte des objectifs de la présente politique.

Délais

5. Dans la mesure où des besoins particuliers sont spécifiés à l'article précédent et adoptés à l'extérieur des délais prévus à l'entente, les changements proposés devront faire l'objet d'un accord avec le concessionnaire en place.

Menus

6. Les menus sont élaborés par le concessionnaire et ils sont évalués par une ou un spécialiste de l'alimentation. Le Service des ressources matérielles engage et supervise le spécialiste de l'alimentation et il fait ensuite rapport à la direction de l'établissement. Les menus sont approuvés annuellement par le directeur de l'établissement, après consultation auprès du conseil d'établissement.

Événements spéciaux

7. Les conseils d'établissement interdisent ou encadrent l'offre ou la vente d'un ou plusieurs aliments non autorisés par la présente politique lors d'activités spéciales.

ENTENTES AVEC LES CONCESSIONNAIRES

Négociation des ententes

- 8.** Le Service des ressources matérielles négocie les ententes relatives aux services alimentaires.

Compensation financière

- 9.** Les ententes relatives aux services alimentaires doivent contenir une clause établissant le montant qui devra être payé par le concessionnaire à la Commission scolaire pour les frais encourus par cette dernière pour l'opération du service alimentaire (énergie, entretien et remplacement de l'équipement, inspection des services, évaluation des menus etc.).

Choix du concessionnaire

- 10.** Lorsque le choix du concessionnaire s'effectue aux termes d'un processus d'appel d'offres, il est guidé par la conformité des soumissions à la présente politique et par la recherche du prix le plus bas pour le repas complet.

Application

- 11.** Le directeur d'établissement voit à l'application de la présente politique, de l'entente avec le concessionnaire de même qu'au respect des menus approuvés.

Produits québécois

- 12.** La Commission scolaire inclut à son entente avec les concessionnaires une clause incitant à l'achat de produits québécois et locaux.

Heures d'opération et de repas

- 13.** Le directeur de l'établissement détermine les heures d'opération des services alimentaires. Elle ou il planifie une période de temps raisonnable pour manger et veille à ce que celle-ci se déroule dans la meilleure ambiance possible.

Changement au calendrier scolaire

- 14.** Le directeur d'établissement avise le concessionnaire de toute dérogation au calendrier scolaire.

CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

Inspection

- 15.** Le Service des ressources matérielles voit à ce que soit effectuée annuellement une inspection des services alimentaires. Celle-ci a pour objet le respect de la présente politique de même que celui des règles d'hygiène et de salubrité en vigueur. À la demande du directeur d'établissement, une inspection hâtive peut être réalisée.

Rapport

- 16.** À la suite de l'inspection annuelle, le Service des ressources matérielles dépose au directeur de l'établissement un rapport sur la qualité des services alimentaires dispensés dans son établissement; la direction dépose ce rapport au conseil d'établissement.

Fautes

- 17.** Si à l'occasion de l'inspection annuelle des fautes sont constatées, le directeur de l'établissement assure un suivi auprès du concessionnaire pour que les fautes soient corrigées; si des situations fautives perdurent, le directeur de l'établissement peut demander au Service des ressources matérielles des inspections spécifiques à visée corrective qui seront facturées au concessionnaire.

ORIENTATION 1-B

La Commission scolaire et ses établissements s'assurent d'offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas. Pour ce faire, les directions d'établissements, avec la collaboration du personnel du Service des ressources matérielles, veilleront à :

Sécurité des lieux

- 18.** S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps.

Convivialité des lieux

- 19.** Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.

VOLET 2 – POUR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

ORIENTATION 2-A

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une augmentation des occasions d'être actif physiquement à l'intérieur même de la grille horaire de même qu'à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et dans le cadre des activités parascolaires. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

À l'intérieur de la grille horaire

- 20.** S'inspirer des heures indiquées par le Régime pédagogique en éducation physique et à la santé et intégrer en plus, dans la grille horaire, diverses possibilités d'activités physiques autres que celles vécues dans le cadre des heures d'enseignement de cette discipline.

Gamme d'activités et mise en commun

- 21.** Offrir une gamme élargie d'activités récréatives en mettant en commun les projets réalisés dans différentes écoles, faisant du partage une source d'inspiration mutuelle.

Des meneurs de jeu

- 22.** Former et soutenir de jeunes leaders et rendre cette visée le plus explicite possible dans la planification, la réalisation et l'évaluation des activités.

Les services de garde

- 23.** Former et soutenir le personnel des services de garde dans l'intégration régulière d'activités physiques.

ORIENTATION 2-B

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une offre d'activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et qui sont adaptées à leurs capacités; des activités qui misent sur le sport, le jeu et le plaisir d'être physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Condition motrice

- 24.** Offrir aux enfants du préscolaire et aux élèves davantage d'activités qui développent la condition motrice.

Implication et intérêt des jeunes

- 25.** Associer les jeunes à la détermination de l'offre de services, ce qui permettra, entre autres avantages, de prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles et aux intérêts des garçons.

ORIENTATION 2-C

La Commission scolaire et ses établissements favorisent l'aménagement et l'animation des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Matériel pour les activités physiques et récréatives

- 26.** Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante et s'en assurer de façon systématique.

Animation des lieux et temps de pause

27. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent et ce, en les impliquant dans l'organisation et l'animation.

Cour d'école

28. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage.

VOLET 3 – ÉDUCATION, PROMOTION, ADHÉSION DES PARTENAIRES

ORIENTATION 3-A

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion liées à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Des programmes d'information et de promotion

- 29.** Intégrer à la vie scolaire des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie, notamment par la mise en place de programmes d'information sur des sujets afférents à la santé et par des activités de promotion qui encouragent de saines habitudes de vie.

Sensibilisation des parents

- 30.** Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.

Sensibilisation des éducateurs

- 31.** Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.

Sensibilisation des jeunes à de nouveaux mets

- 32.** Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.

Développement d'habiletés culinaires

- 33.** Promouvoir des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires en laissant une place importante aux idées et aux propositions des élèves, du personnel et de la communauté.

Services complémentaires en adéquation

- 34.** Conserver dans le programme de promotion et de prévention des services complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie.

ORIENTATION 3-B

La Commission scolaire et ses établissements favorisent le soutien, par le milieu, des différentes actions mises en place. Pour ce faire, est proposée la disposition suivante :

Information et sensibilisation

- 35.** Informer et sensibiliser les parents et la communauté sur les différentes actions mises en place.

ORIENTATION 3-C

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la conclusion et la consolidation de partenariats avec la communauté. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Partage

- 36.** Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté.

Bénévolat

- 37.** Faire place à la participation bénévole venant des familles et du milieu.

Projets concertés

- 38.** Réaliser, en collaboration avec différents groupes et partenaires, des projets intégrateurs concrets et des projets concertés de promotion.

RÉPONDANTS

Les directions des établissements sont responsables de l'application de la présente politique pour leur école ou centre. Pour la Commission scolaire, la responsabilité est partagée entre la direction du Service des ressources matérielles et la direction des Services éducatifs en fonction des éléments de la politique qui s'adressent à leur compétence respective.

ADOPTION : 1998-04-08 (P-98-04-66)

RÉVISION : 1999-05-18 (C-99-05-246), 2001-06-19 (C-01-06-177) et 2004
2007-03-20 (C-07-03-123), 2008-06-17 (C-08-06-189)

MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS
(Politique sur les services alimentaires et les saines habitudes de vie)
VOLET 1 – UNE SAINE ALIMENTATION

Responsabilités confiées au Service des ressources matérielles

1. La personne désignée comme responsable du dossier au Service des ressources matérielles se voit confier les responsabilités suivantes :
 - organiser la validation des menus (item 7) et traiter les besoins particuliers des établissements (cf. items 5 et 6), s'il y a lieu;
 - préparer les appels d'offres pour le recrutement de concessionnaires et recevoir les offres de service en cours d'année;
 - déposer au comité exécutif, pour approbation, les projets relatifs :
 - à la conclusion de nouveaux contrats d'opération, s'il y a lieu; ces contrats sont d'une durée initiale de trois ans et peuvent être reconduits tacitement d'année en année;
 - aux modifications à la liste des exigences relatives aux aliments et portions;
 - organiser l'inspection des services alimentaires;
 - s'assurer de la conformité de la police d'assurance et du permis détenus par la ou le concessionnaire;
 - transmettre aux directions d'établissement un rapport annuel sur la qualité des aliments et des services alimentaires dans l'école; transmettre au directeur du Service des ressources matérielles le rapport annuel pour l'ensemble des établissements (item 16);
 - s'assurer, à l'échéance du contrat et en collaboration avec l'école, de la remise en bon état de l'inventaire complet des équipements mis à la disposition des concessionnaires, conformément aux procédures propres à la Commission scolaire.

Approbation des menus

2. Le concessionnaire fait parvenir à la direction de l'établissement, avant le **15 mars**, la proposition de menus pour la prochaine année scolaire. Ces propositions sont immédiatement acheminées au Service des ressources matérielles pour évaluation. Une fois les résultats de l'évaluation reçus, la direction de l'établissement approuve les menus avant le 30 juin, sur consultation du conseil d'établissement.

MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS
(Politique sur les services alimentaires et les saines habitudes de vie)
VOLET 1 – UNE SAINE ALIMENTATION

A. Le repas complet inclut :

- soupe ou jus de tomates ou jus de légumes
- plat de résistance et légume d'accompagnement
- pain et beurre
- breuvage (lait ou jus ou thé ou café)
- dessert

B. Le demi-repas complet inclut :

- soupe ou jus de tomates ou jus de légumes
- demi-portion du plat de résistance et légume d'accompagnement
- pain et beurre
- breuvage (lait ou jus ou thé ou café)
- dessert

C. Portions minimales à inclure au repas complet (selon le Guide alimentaire canadien)

Groupe d'aliments	Primaire	Secondaire ou adulte
Légumes ou fruits	2 portions	3 portions
Produits céréaliers	2 portions	3 portions
Produits laitiers	1 portion	2 portions
Viandes et substituts cuits	1 portion = environ 75 g*	1,5 portion = environ 115 g

AJOUT

** pour les jeunes de 4 à 8 ans une portion réduite peut être avantageuse pour la santé*

D. Quantités minimales par portion

Aliments	Quantité par portion
Légumes et fruits	
• frais	1 légume ou fruit de grosseur moyenne = balle de tennis
• surgelés ou en conserve	125 ml (½ tasse)
• salade (laitue et variété de trois autres légumes)	250 ml (1 tasse)
• jus de fruits 100 % pur	125 ml (½ tasse)

Produits céréaliers	
• pain tranché	1 tranche (minimum de 35 g)
• pain pita	(½ pain pita)
• céréales de commerce	30 g
• céréales chaudes	175 ml (¾ tasse)
• pâtes alimentaires cuites ou riz cuit ou couscous	125 ml (½ tasse)
• bagel	½ bagel
• muffin anglais	½ muffin anglais
• muffin au son	1 petit muffin (80 g)
• tortilla	½ tortilla (35 g)

Produits laitiers	
• lait (2 %, 1 %, écrémé)	200 ml (un berlingot)
• fromage contenant un maximum de 20 % de matières grasses	50 g
• yogourt	¾ tasse (175 g)

Viandes et substituts cuits	
• viandes, volailles ou poissons	½ tasse ou 125 ml ou 75 g
• œufs	2 œufs
• légumineuses (fèves, pois chiches, etc.)	¾ tasse ou 175 ml
• tofu	¾ tasse ou 175 ml ou 150 g

E. Mets avec spécifications particulières

Soupe, soupe aux pois, chaudrée de poisson ou crème de légumes avec lait seulement	Une louche minimale de 170 ml de bouillon de viande dégraissé avec produits céréaliers ou légumes ou un mélange des deux (125 ml ou ½ tasse). Le jus de légumes ou de tomates peut remplacer la soupe.
Jus de fruits	Jus de fruits 100 % pur
Ketchup	Le ketchup, même maison, ne peut remplacer une portion de légumes.
Hamburger	Ce mets ne doit pas être servi plus d'une fois par deux semaines et doit être fait à partir d'une viande maigre ou extra-maigre ou de poulet non pané; il ne peut être servi que lorsqu'il est offert comme plat de résistance.
Viande	Toutes les variétés de viande doivent être maigres et ne pas être achetées assaisonnées.
Pain	Le pain fait partie intégrante du repas complet. S'il est un supplément par rapport aux portions de produits céréaliers recommandées, il peut être offert sur demande seulement.

Desserts

NOTE : Les desserts seront analysés en fonction de l'article 1² du volet 1 de la présente politique et ses référents.

Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme «sucre» ou un équivalent.

Les desserts à base de produits céréaliers seront à grains entiers et contiendront aussi un minimum de ½ portion de fruits.

Il est autorisé de servir un dessert sous forme de tarte si la croûte n'est pas faite à base de *shortening* (ex. croûte à base d'avoine ou de chapelure *Graham*).

Le lait glacé ou le yogourt glacé doivent être aux fruits (75 ml). Des desserts au lait peuvent également être offerts.

Gelée aux fruits maison faite avec de la gélatine et du vrai jus de fruits.

² La Commission scolaire exige l'application du *Guide alimentaire canadien* et le respect des critères de la politique-cadre du MÉLS «Pour un virage santé à l'école».

MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS
(Politique sur les services alimentaires et les saines habitudes de vie)
VOLET 1 – UNE SAINTE ALIMENTATION

ALIMENTS PROHIBÉS

Aliments concentrés en sucre, en gras ou en sel tels que :

- toutes les variétés de bonbons et pastilles médicamenteuses;
- pâtisseries riches en gras et en sucre : maison ou type commercial garnies à la crème végétale ou animale enrobées de glaçage (croissants, brioches, beignes, muffins commerciaux);
- biscuits type commercial : éponge, à la crème ou recouverts de chocolat;
- boissons gazeuses;
- boissons aux fruits;
- céréales enrobées de sucre;
- gommes à mâcher;
- barres de chocolat;
- eaux glacées (slush, Mr Freeze, popsicle, etc.);
- hot dogs;
- aliments panés ou frits;
- pommes de terre frites ou rissolées dans l'huile;
- poutine.

MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS
(Politique sur les services alimentaires et les saines habitudes de vie)
VOLET 1 – UNE SAINE ALIMENTATION

Aliments permis à la carte

1. sandwichs et sous-marins
 - au fromage grillé (grilled cheese)
 - œufs-jambon-dinde
 - aux œufs
 - au rôti de porc ou à la salade de poulet ou dinde ou jambon ou poulet
 - œufs, jambon et fromage
 - sous-marin
2. bol de salade
3. légumes et trempette
4. salade César
5. soupe ou potage
6. bol de fromage en cubes ou en grains
7. fromage en filaments
8. jus de légumes
9. jus de fruits
10. lait glacé ou yogourt glacé avec des produits aux fruits
 - sorbet laitier à l'orange
 - coupe aux fraises (lait glacé)
 - barre aux vrais fruits
 - barre aux fraises
11. pouding ou gelée aux fruits
12. yogourt
13. yogourt en jus
14. muffin maison
15. bagel nature
16. barre tendre nature maison, sans enrobage de chocolat ou de glaçage
17. tarte, si la croûte est à base de céréales ou de chapelure *Graham*

18. arachides, noix sans enrobage de chocolat, fruits secs et croustilles (uniquement les produits énumérés ci-dessous)
 - Rold Gold bretzels spirales tressées, saveur de blé au miel, 43 g
 - Ruffles, croustilles cuites au four, crème sûre et cheddar, 33 g
 - Sun Chips multigrains, saveur oignon à la française, 43 g
 - NaturSource Tropix, 46 g
 - NaturSource Voyageur, 45 g
 - NaturSource Croque Montagne, 36 g
 - NaturSource Yin & Yang, 44 g
 - NaturSource Lite, 46 g
 - Krispy Kernels , Mélange des Îles, fruits séchés, 75 g
 - Cheerios, grignotises nacho fiesta 50 g
 - Quaker gruau sur le pouce, avoine et miel
 - Kellogg's All-Bran, saveur miel et noix
 - Kellogg's Vector barre énergétique, avalanche de baies 55 g
 - Blue Diamond amandes grillées et salées 23 g
 - Mondoux Mélange spécial 70 g
 - Munchies arachides grillées au miel 60 g
19. fruits en conserve (pêches, poires)
20. fruits frais locaux ou importés (pomme, banane, orange ou poire)
21. biscuit maison céréalier ou aux fruits ou aux fruits et céréales
22. galette au gruau
23. galette au gruau et raisins secs ou canneberges séchées
24. lait
25. lait au chocolat
26. thé, café
27. chocolat chaud
28. tisane
29. eau de source embouteillée
30. tout aliment autorisé par la ou le spécialiste de l'alimentation proposé en même temps que les menus

Déjeuner

- 2 rôties
- 2 rôties avec fromage
- 2 oeufs, viande, rôties

Articles pouvant être vendus à l'unité

- vinaigrette
- beurre
- confiture
- beurre d'arachides
- fromage à tartiner
- ketchup
- biscuits soda

Le beurre et le ketchup sont compris lors de l'achat d'un plat de résistance.

La vinaigrette est incluse avec la salade si elle fait partie du plat de résistance.

Document d'accompagnement des volets 2 et 3 de la politique «*Manger mieux et bouger plus*»

ÉTAT DE SITUATION

LES VOLETS DE LA POLITIQUE

VOLET 1 – UNE SAINTE ALIMENTATION

En mars 2007, la Commission scolaire avait adopté une politique alimentaire conforme aux objectifs et aux orientations de la politique-cadre du MÉLS³. L'adoption d'une politique plus globale en 2008 vient compléter l'opération de pleine cohérence entre la politique locale et la politique-cadre par une révision fonctionnelle de la politique alimentaire et par l'ajout à la politique locale des volets 2 et 3 ci-après.

VOLET 2 – UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET

VOLET 3 – ÉDUCATION, PROMOTION, MOBILISATION DES PARTENAIRES

Ces volets sont nouveaux dans la politique locale et le présent document d'accompagnement vient illustrer, par des exemples concrets issus de nos divers établissements, ces dimensions «nouvelles» de la politique locale *Manger mieux et bouger plus, de saines habitudes de vie*. Ainsi, la Commission scolaire s'assure «de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque école et des initiatives déjà mises en place». De plus, en regroupant les volets et «en agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes», conformément aux principes mêmes de la politique.

Le présent ÉTAT DE SITUATION constitue un document d'accompagnement très important de la politique puisqu'il en valide les objectifs et les principes. Il illustre les orientations, propose des pistes à explorer au-delà de ce qui se fait déjà et il établit des liens ou arrimages avec le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique de la Commission scolaire, les programmes des services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles, tout en démontrant la «continuité entre les ordres d'enseignement» primaire et secondaire.

Les objectifs de la politique locale sont ici concrètement attestés : on regroupe dans ce document quelques moyens utilisés dans notre milieu pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, par des services alimentaires de qualité certes, mais aussi par une augmentation des occasions d'être physiquement actif à l'école et par la promotion de la santé et la mobilisation de l'ensemble des partenaires de l'école vers de telles habitudes de vie.

³<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>

ILLUSTRATIONS ET SUGGESTIONS

VOLET 2 – POUR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF **ORIENTATIONS, ILLUSTRATIONS, ARRIMAGES**

ORIENTATION 2-A

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une augmentation des occasions d'être actif physiquement à l'intérieur même de la grille horaire de même qu'à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et dans le cadre des activités parascolaires. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

À l'intérieur de la grille horaire

20.4 S'inspirer des heures indiquées par le Régime pédagogique en éducation physique et à la santé et intégrer en plus, dans la grille horaire, diverses possibilités d'activités physiques autres que celles vécues dans le cadre des heures d'enseignement de cette discipline.

ILLUSTRATIONS

Nos écoles qui offrent un programme « sport-études » ou des concentrations et volets à caractère sportif ou de « plein-air » constituent de belles illustrations de cette orientation.

Une école primaire nous signale qu'elle a choisi d'aller au-delà des heures suggérées et « d'inclure 150 minutes d'éducation physique par semaine à la maquette-horaire pour chacun des cycles ». Une autre école nous informe que « pour augmenter le temps de pratique de l'activité physique, des sorties éducatives communes sont offertes (deux sorties à la piscine, une sortie en ski de fond, des sorties à l'aréna) et tous les élèves de l'école iront deux (2) jours à une base de plein-air ». Ailleurs, « différentes activités sont offertes lors du mois de l'activité physique, une kermesse est organisée, pendant quatre (4) semaines dans l'année les récréations sont allongées et des activités structurées sont alors organisées ».

Dans une école secondaire, « les élèves des volets sportifs auront un « sportfolio » pour pouvoir suivre leur cheminement pour les trois compétences du cours d'éducation physique et à la santé ».

Pistes pour aller plus loin : privilégier prioritairement, et plus largement qu'on ne le fait déjà, le respect ou le dépassement des heures suggérées pour l'enseignement de l'éducation physique et à la santé; s'inspirer des illustrations précédentes en innovant judicieusement, pour intégrer à la grille horaire des activités physiques autres que celles vécues dans le cadre de l'enseignement en « éducation physique et à la santé ».

⁴ Les numéros utilisés réfèrent ici aux articles de la politique locale *Manger mieux et bouger plus, de saines habitudes de vie*,

ORIENTATION 2-A (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une augmentation des occasions d'être actif physiquement à l'intérieur même de la grille horaire de même qu'à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et dans le cadre des activités parascolaires. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Gamme d'activités et mise en commun

- 21.** Offrir une gamme élargie d'activités récréatives en mettant en commun les projets réalisés dans différentes écoles, faisant du partage une source d'inspiration mutuelle.

ILLUSTRATIONS

Selon la cueillette d'informations réalisée auprès des directions d'établissements, l'activité physique est déjà très présente dans nos écoles au-delà des heures d'enseignement en « éducation physique et à la santé ». Des activités sportives et des activités physiques sont organisées pendant les récréations, à l'heure du dîner, après les classes et aussi pendant les journées pédagogiques.

Voici des initiatives et des activités répertoriées par nos directions d'établissement : activités de l'organisme « Jeunes en santé » ; récréations actives ; activités midi et midis sports ; carnet défi-santé ; le Défi Gérard-Côté ; la caravane « Escouade santé » ; la « course de la santé » ; la course à relais une heure ; le club d'haltérophilie ; conditionnement physique ; escalade à la palestre ; ping-pong ; sports au gymnase ; semaine « Je bouge » ; des compétitions structurées après l'école, tournois de hockey ou de soccer (extérieur et intérieur), de drapeau, de basketball, de volleyball, de handball, de badminton, de tchoukball, de minikin ; ligue amicale de soccer ; carnaval ; golf ; danse ; saut à la corde ; disponibilité de tapis pour glisser en hiver, etc.

« Au primaire et au secondaire, les activités sont souvent organisées par le spécialiste d'éducation physique, allant parfois jusqu'à 90 minutes d'activités physiques supplémentaires à toutes les semaines ». En complément, au moins deux écoles ont organisé des conférences sur la persévérance dans l'activité physique.

Chez les adultes, on a lancé le Programme 0-5-30 du CSSSRY par une conférence sur l'importance de l'activité physique. On y organise des activités physiques, un circuit de marche pendant les pauses et le dîner, une activité récompense orientée vers l'actualisation d'une activité physique à l'extérieur de l'école.

Pistes pour aller plus loin : s'inspirer des meilleures idées et des meilleurs projets qui se réalisent dans d'autres écoles; outre le spécialiste d'éducation physique, impliquer davantage d'autres membres du personnel...

ORIENTATION 2-A (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une augmentation des occasions d'être actif physiquement à l'intérieur même de la grille horaire de même qu'à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et dans le cadre des activités parascolaires. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Des meneurs de jeu

- 22.** Former et soutenir de jeunes leaders et rendre cette visée le plus explicite possible dans la planification, la réalisation et l'évaluation des activités.

ILLUSTRATIONS

Le programme « sport-études » et les volets ou concentrations à caractère sportif dans quelques-unes de nos écoles primaires et secondaires illustrent cette orientation. On nous signale aussi que de nombreux élèves participent aux « différents tournois organisés lors des journées pédagogiques (tchoukball, minikin, etc.) ainsi qu'au Défi Gérard-Côté et à la course à relais une (1) heure ». On y forme aussi des jeunes à l'arbitrage. Ce sont de belles occasions pour soutenir et développer de jeunes leaders.

Voici quelques exemples encore visant à favoriser l'émergence de leaders dans les écoles. Dans une école primaire, « l'organisation des activités est gérée par un comité d'enseignants qui recrute des élèves pour l'animation ». Dans une autre école primaire, « des équipes sont formées et durant deux mois, des rencontres quotidiennes sont organisées ; à la fin l'équipe gagnante affronte l'équipe du personnel de l'école ». Au secondaire, « nous avons des équipes de basketball qui font partie de la ligue Richelieu-Yamaska ; ces équipes ont un entraînement par semaine et participent aux parties de la ligue et à quelques tournois ; à la fin de la saison, les éducateurs physiques organisent une ligue de printemps ouverte à tous les élèves de l'école intéressés à s'inscrire. Les parties ont lieu le midi et le soir après les classes ».

Chez les adultes, « plusieurs types d'activités viennent en support à la formation, sous forme de conférences ou encore d'ateliers offerts gratuitement aux élèves. Ceux-ci s'orientent vers des préoccupations de santé physique et psychologique et surtout vers une réussite scolaire exemplaire ».

Piste pour aller plus loin : élargir ailleurs et structurer davantage cette orientation; devenir plus explicite dans la planification, la réalisation et l'évaluation de cette visée en identifiant et en actualisant des objectifs précis et ciblés, tel celui de développer un certain nombre de « meneurs de jeu »...

ORIENTATION 2-A (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une augmentation des occasions d'être actif physiquement à l'intérieur même de la grille horaire de même qu'à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et dans le cadre des activités parascolaires. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Les services de garde

- 23.** Former et soutenir le personnel des services de garde dans l'intégration régulière d'activités physiques.

ILLUSTRATIONS

Voici tout d'abord la liste des formations qui ont été données ces dernières années au personnel de nos services de garde par des enseignants en « éducation physique et à la santé » :

- *une formation sur la sécurité au gymnase ;*
- *le jeu coopératif ;*
- *la danse ;*
- *cours de yoga.*

De façon générale, les services de garde font bouger les élèves à tous les jours. Plusieurs services de garde incluent des activités sportives à leur planification de journées pédagogiques et de l'activité physique régulière après les heures de classe.

Voici un exemple des activités qui sont citées pour illustrer l'activité physique au service de garde : « chaque groupe va au gymnase au moins une fois par semaine ; une activité physique est proposée à tous une fois par semaine ; les éducatrices vont patiner et glisser avec les jeunes ».

Piste pour aller plus loin : *il y a lieu de poursuivre la formation et le soutien du personnel de nos services de garde dans l'intégration régulière d'activités physiques.*

Référence : *un guide intitulé « Ateliers de formation continue offerts aux surveillants d'élèves et au personnel en service de garde » a été préparé en collaboration par la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, la Commission scolaire des Sommets, Kino-Québec et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et ce guide a été mis à la disposition des directions d'école.*

ORIENTATION 2-B

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une offre d'activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et qui sont adaptées à leurs capacités; des activités qui misent sur le sport, le jeu et le plaisir d'être physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

ILLUSTRATIONS

Dans un premier temps, nous avons choisi d'illustrer globalement cette orientation. Nos écoles secondaires, par exemple, tentent avec succès de tenir compte des intérêts variés des jeunes. « Cette année, nous offrons aux élèves des cours de danse Hip Hop pendant la période du dîner. Ces cours sont donnés par une école de danse. Nous offrons des volets sportifs, le volet multisports, le volet hockey et nous offrirons une nouvelle concentration en basketball. À chaque année, les éducateurs physiques de l'école organisent des activités qui sont offertes à tous les niveaux : il y a trois tournois par année et un « cross-country ». Ces activités ont lieu pendant les heures de classe ». Voici ce que nous écrit la direction d'une autre école : « pour l'activité physique, nous offrons des activités au gymnase tous les matins et tous les midis. Nous offrons aussi des cours de danse au dîner, de l'entraînement en haltérophilie après l'école. Nous avons trois équipes de compétition en soccer et le sport-études. En tout, 280 jeunes de l'école sont inscrits dans le volet et la concentration soccer, ils ont donc trois (3) à quatre (4) heures d'activités par semaine ». Dans une autre école, c'est la liste des activités offertes qui fait foi de la diversité des intérêts : « badminton, club plein-air, golf, ski (journée ou soirée), ping-pong, escalade, basketball – et attention - en fauteuil roulant, danse, musculation, conditionnement physique, tournois sportifs »...

De même, nos écoles primaires ne sont pas en reste et « les choix s'effectuent en fonction de leur niveau d'âge ». Voici quelques citations à cet égard : « À chaque année, les élèves vont patiner, vont nager et vont skier au parc les Salines. De plus, les activités éducatives (entrées et sorties) tiennent compte de leurs intérêts ». Ailleurs on écrit : « Nuit des sports. Plusieurs sorties dans le cadre du volet sport : baignade, patin, soccer intérieur, activités liées au cirque, randonnée en montagne »... « Fête folklorique, musique et danse. L'enseignant d'éducation physique organise des activités parascolaires quatre (4) midis semaine. Ces activités sont offertes aux élèves de nos 2^e et 3^e cycles. Présentement, les élèves peuvent jouer au soccer, au basketball et à la corde gymnique ». Au primaire encore dans l'une de nos écoles : « Un volet soccer a vu le jour depuis près d'une dizaine d'années. Les enfants inscrits à ce volet se rendent au Centre BMO, tous les jours pairs en après-midi. Régulièrement, des tournois « profs-élèves » font partie de la grille-horaire (basket, soccer...). Des festivals de toutes sortes, à différents moments dans l'année, permettent également aux jeunes de commencer à développer des compétences dans les sports tout en restant actifs ».

Chez les adultes, un questionnaire a été distribué pour mieux circonscrire les intérêts des étudiantes et étudiants et pour orienter le plan d'action des divers pavillons au regard de la promotion et de l'intégration bien concrète de l'activité physique régulière.

ORIENTATION 2-B (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent une offre d'activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et qui sont adaptées à leurs capacités; des activités qui misent sur le sport, le jeu et le plaisir d'être physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Condition motrice

- 24.** Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice.

ILLUSTRATIONS

Un exemple local l'explique : « pour les jeunes du préscolaire, ceux de la classe de développement et pour les élèves de première année, nous avons des ateliers de psychomotricité deux (2) fois par semaine ».

Piste pour aller plus loin : l'action proposée ici par la politique-cadre du MÉLS constitue en soi une piste pour aller plus loin ; il y a lieu de multiplier, surtout pour les plus jeunes du primaire, les ateliers et les activités qui développent la condition motrice...

Implication et intérêt des jeunes

- 25.** Associer les jeunes à la détermination de l'offre de services, ce qui permettra, entre autres avantages, de prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles et aux intérêts des garçons.

ILLUSTRATIONS

Une école nous signale que « les activités parascolaires sont variées ; certaines sont adressées principalement aux filles, d'autres aux garçons. Les élèves s'inscrivent selon leurs intérêts. En 6e année, à quelques reprises, les élèves des deux classes sont mélangés durant la période d'éducation physique. Nous formons un groupe de garçons et un groupe de filles afin de permettre aux élèves de travailler dans un contexte différent et de se dépasser ». Ailleurs, on souligne « des projets de saut à la corde et de « cheerleading »... ».

Pistes pour aller plus loin : encore ici, les actions proposées par la politique-cadre du MÉLS constituent des pistes pour aller plus loin ; il y a lieu d'associer davantage les jeunes à la détermination de l'offre de services et de mieux questionner les intérêts particuliers des filles et des garçons...

ORIENTATION 2-C

La Commission scolaire et ses établissements favorisent l'aménagement et l'animation des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Matériel pour les activités physiques et récréatives

- 26.** Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante et s'en assurer de façon systématique.

ILLUSTRATIONS

Dans une école primaire, on écrit «le Conseil d'établissement, par ses campagnes de financement, permet à l'établissement d'acquérir du nouveau matériel pour l'éducation physique à chaque année». Ailleurs, on nous signale que «le matériel se doit d'être fourni en grande quantité si nous voulons que les enfants s'en servent et prennent un plaisir à jouer à l'extérieur comme à l'intérieur. C'est ce que nous mettons en pratique pour favoriser des moments actifs et intéressants».

Pistes pour aller plus loin: s'assurer partout et de façon systématique (inventaire qualifiant l'état) que le matériel disponible pour l'activité physique (intégrée à la grille horaire et hors-horaire) est «en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante»...

Animation des lieux et temps de pause

- 27.** Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent et ce, en les impliquant dans l'organisation et l'animation.

ILLUSTRATIONS

À cet égard, on nous fait remarquer dans quelques milieux que «les récréations sont animées» et, dans au moins un cas, on nous signale que «les enseignants en éducation physique offrent des ateliers lors des récréations dans le gymnase». Une autre école nous mentionne que «puisque les récréations sont animées, les aménagements doivent être au rendez-vous». Un exemple particulier, dans une école secondaire, «des paniers de basketball ont été ajoutés dans la cour de récréation afin de permettre aux élèves de bouger lors des moments de transition».

Piste pour aller plus loin: l'animation peut prendre plusieurs formes et, à titre d'exemple, la formation et l'accompagnement de jeunes qui collaborent à l'organisation et l'animation des récréations et des autres moments de pause peut constituer une avenue fort intéressante; on a parlé précédemment de «meneurs de jeu» (article 22)...

ORIENTATION 2-C (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent l'aménagement et l'animation des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement. Pour ce faire, sont proposées les mesures qui suivent :

Cour d'école

28. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage.

ILLUSTRATIONS

Depuis plus de vingt-cinq ans, notre milieu scolaire s'est impliqué à cet égard avec nombre de partenaires. On compte beaucoup de réalisations à notre actif. Voici quelques récentes données obtenues de la part de nos directions d'établissements. « Nous sommes présentement en phase d'organisation pour améliorer nos espaces dans les parcs-école. Nous ajouterons un petit terrain de soccer pour les élèves de première et deuxième année et un plus grand pour les élèves du deuxième et troisième cycles. Nous ajouterons aussi un module de jeux qui pourra être utilisé par tous ». Ailleurs, « la cour d'école sera réaménagée afin de lui donner une tangente sportive ; une nouvelle aire de basketball sera aménagée ; une piste de course sera construite autour de ce terrain sportif. De plus, sur une autre partie asphaltée, des lignes de jeux sportifs seront tracées. Cette nouvelle cour sera également utilisée par les Loisirs de notre municipalité ». Et dans une autre école, « nous planifions présentement la réorganisation de notre parc-école ; aires de jeux organisés pour chaque cycle ».

Dans une école pour les élèves d'âge préscolaire, on nous signale « l'installation d'un parc de jeux aménagé en fonction des besoins des petits de cet âge et à l'usage exclusif des jeunes du préscolaire. L'école a aménagé des espaces verts et entretient son terrain de façon à favoriser les périodes de jeux dans le parc-école ».

À plus d'un endroit, on nous signale des aménagements : « terrain de soccer, lignage de jeux sur la cour, parc-école avec patin et glissade pour l'hiver et, pour les autres saisons, terrains de tennis et terrain de baseball ».

Chez les adultes, on a déjà : « des circuits de marche autour des pavillons, aménagement d'un local équipé pour l'activité physique dans un pavillon, évaluation des opportunités de développement d'aires extérieures et intérieures par diverses ententes avec les services de loisirs ou l'école secondaire où on loge ».

Pistes pour aller plus loin : poursuivre ou reprendre au besoin, les partenariats qui ont déjà été très productifs à cet égard...

ARRIMAGES

Les illustrations précédentes constituent des exemples d'arrimages avec le projet éducatif, le plan de réussite ou la vie quotidienne des écoles.

Arrimages avec le Programme de formation de l'école québécoise

I - Domaines généraux de formation

Les intentions éducatives et les axes de développement des domaines généraux de formation énoncés ci-après illustrent quelques arrimages du volet 2 de la présente politique avec le Programme de formation de l'école québécoise.

Santé et bien-être

Intention éducative

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé et de la sécurité...

Axes de développement

Mode de vie actif et comportement sécuritaire : activités physiques en classe, à l'école, en famille et dans d'autres milieux; comportement sécuritaire en toute circonstance; saines habitudes de vie.

II - Domaines d'apprentissage

La compétence et les concepts énoncés ci-après illustrent d'autres arrimages du volet 2 de la présente politique avec le Programme de formation de l'école québécoise.

Domaine du développement de la personne

Compétence en éducation physique et à la santé partagée par tout éducateur
Adopter un mode de vie sain et actif

Notions et concepts

Bienfaits psychologiques et physiologiques
de la pratique régulière d'activités physiques :
concentration, détente, capacité de travail, endurance, etc.

Hygiène corporelle appropriée à l'activité physique
Pratique sécuritaire de l'activité physique
Bien-être personnel et bien-être des autres

Respect des autres personnes
Respect de l'environnement

Habitudes de vie néfastes :
effets du tabac, des drogues, de l'alcool, des anabolisants, etc.

Arrimages avec le Plan stratégique de la Commission scolaire

Des arrimages avec le Plan stratégique de la Commission scolaire méritent aussi d'être soulignés.

Développer de nouvelles attitudes (page 9 du Plan stratégique)

«... amélioration de la santé et de la condition physique des jeunes.»

Objectif (page 11 du Plan stratégique)

«Favoriser la mise sur pied de programmes concertés destinés à améliorer la santé, le bien-être et la condition physique des élèves, en misant sur le développement de saines habitudes de vie.»

Résultats

- «Amélioration de la condition physique des élèves»
- «Développement d'attitudes et de comportements cohérents avec de saines habitudes de vie»

VOLET 3 – ÉDUCATION, PROMOTION, ADHÉSION DES PARTENAIRES ORIENTATIONS, ILLUSTRATIONS, ARRIMAGES

ORIENTATION 3-A

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion liées à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Des programmes d'information et de promotion

- 29.** Intégrer à la vie scolaire des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie, notamment par la mise en place de programmes d'information sur des sujets afférents à la santé et par des activités de promotion qui encouragent de saines habitudes de vie.

ILLUSTRATIONS

Voici d'abord une belle initiative : « Dans notre école, les « collations-santé » sont au rendez-vous : chaque jour, les enseignants encouragent les bonnes collations en distribuant aux jeunes des coupons de tirage pour chaque « collation-santé ». À la fin de chaque mois, un tirage a lieu au niveau de toute l'école afin de mettre en valeur les jeunes qui mangent SANTÉ. » Ailleurs, on nous souligne que : « Notre cafétéria a fait un virage santé grâce à la politique de la Commission scolaire. Elle sera décorée avec des affiches représentant les différents groupes alimentaires ».

Rappelons aussi quelques illustrations plus générales retenues par nos directions d'écoles : « journée de l'activité physique; semaine de l'activité physique ; mois de l'activité physique ; menu santé à la cafétéria ; semaine « boîte à dîner santé » ; « marche-don avec tous les gens de la communauté à l'automne lors de la journée de l'activité physique; volet soccer avec une section santé ; etc. ». Une école écrit : « Nous travaillons présentement à l'élaboration de notre politique alimentaire et nous sommes une « École en forme ». On nous souligne aussi l'implication des conseils d'établissements dans le projet « École en forme et en santé ». Une direction nous informe que « depuis deux ans, les membres de Conseil d'établissement acceptent des campagnes de financement en lien avec la santé et l'environnement ».

La caravane « Escouade Santé » demeure une initiative locale de sensibilisation qui concrétise admirablement la présente orientation (éducation, promotion, mobilisation) dans notre milieu.

Pistes pour aller plus loin : poursuivre et accentuer la sensibilisation aux saines habitudes de vie par des programmes d'information, d'éducation, de promotion sur différents sujets : nutrition, hygiène, apport et dépense énergétique, activité physique et santé au quotidien ; réaliser des activités concrètes qui mobilisent la communauté...

ORIENTATION 3-A (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion liées à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Sensibilisation des parents

- 30.** Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.

ILLUSTRATIONS

Dans le projet éducatif d'une de nos écoles primaires, des actions bien concrètes ont été ciblées : «l'école s'engage à promouvoir un régime de vie équilibré et à valoriser le souci de la forme physique. Objectif : Augmenter la conscience des élèves sur les bienfaits d'opter pour un régime de vie équilibré, incluant le souci de la forme physique. Moyens : promouvoir des collations-santé; clarifier auprès des élèves les attentes sur les comportements durant les récréations; instaurer des activités récompenses de nature sportive. Les pages qui concernent «L'adoption d'un mode de vie sain et actif» ont été insérées à l'intérieur de l'agenda scolaire.»

Pistes pour aller plus loin : trouver tous les moyens possibles pour associer davantage les parents aux activités de tous ordres visant de saines habitudes de vie...

Sensibilisation des éducateurs

- 31.** Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.

ILLUSTRATIONS

À cet égard, nous soulignons l'initiative et l'apport de l'une de nos écoles secondaires : «Depuis deux ans, les éducateurs physiques de l'école ont initié un projet avec les écoles du primaire. Nous organisons, lors de deux journées pédagogiques, un tournoi de basketball pour les élèves de cinquième et sixième année des écoles primaires. Les éducateurs physiques des écoles du primaire doivent former une équipe, ils sont invités à aller affronter une ou des équipes d'autres écoles du primaire selon un horaire préparé par un éducateur de notre école. Toutes les écoles primaires sont invitées, en mai et juin, à venir participer à un tournoi dans les locaux de notre école secondaire»...

Pistes pour aller plus loin : sensibiliser l'ensemble du personnel aux bienfaits de saines habitudes de vie par l'activité physique et l'alimentation et ce, dans l'action même : ex. repas santé coopératif intégré à des activités collectives pour un mode de vie actif...

ORIENTATION 3-A (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion liées à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Sensibilisation des jeunes à de nouveaux mets

- 32.** Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.

ILLUSTRATIONS

Ici, nous soulignons l'apport d'une autre école secondaire de notre milieu : «Le projet «Saveurs du mois» vise à faire découvrir aux élèves des produits différents pour varier l'alimentation. Il y a dégustation de produits différents à tous les mois. Les produits sont vendus à bas prix par les élèves.» Chez les plus jeunes du préscolaire et du primaire des activités de découverte de nouveaux fruits et légumes sont très souvent organisées.

Piste pour aller plus loin : poursuivre et élargir de telles activités...

Développement d'habiletés culinaires

- 33.** Promouvoir des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires en laissant une place importante aux idées et aux propositions des élèves, du personnel et de la communauté.

ILLUSTRATIONS

On souligne cette fois-ci l'apport d'une de nos écoles primaires : «Ateliers de cuisine pour les élèves des services de garde et aussi dans les classes.» Chez les adultes, «participation à un projet de cuisine collective en partenariat avec l'organisme Moisson maskoutaine; le thème privilégié est «La boîte à lunch» (groupes d'insertion sociale).»

Pistes pour aller plus loin : coordonner des ateliers de cuisine avec la découverte d'aliments et mets nouveaux pourrait s'avérer une piste prometteuse ; place aux initiatives de nos jeunes, de nos éducateurs, de nos communautés...

ORIENTATION A-3 (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion liées à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Services complémentaires en adéquation

- 34.** Conserver dans le programme de promotion et de prévention des services complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie.

ILLUSTRATIONS

De tels services de promotion et de prévention sont déjà intégrés dans le Programme des services complémentaires : «VISÉE: Créer un environnement favorable à l'apprentissage et au développement de saines habitudes de vie». Voici à cet égard l'objectif 1 et quelques actions significatives : «Objectif 1. Assurer des conditions de vie saines et sécuritaires ; Actions : Informer et sensibiliser l'élève à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée ; Rendre accessibles des installations favorisant la pratique d'activités physiques ; Favoriser les activités en partenariat avec différents organismes préoccupés de la santé et du bien-être des jeunes».

ORIENTATION 3-B

La Commission scolaire et ses établissements favorisent le soutien, par le milieu, des différentes actions mises en place. Pour ce faire, est proposée la disposition suivante :

Information et sensibilisation

- 35.** Informer et sensibiliser les parents et la communauté sur les différentes actions mises en place.

ILLUSTRATIONS

Plusieurs écoles primaires utilisent une formule appelée : « Info-Parents ». Une école secondaire nous parle des « mémos du volet sport ». Voici quelques citations illustrant les outils d'information utilisés : « Grâce à notre journal scolaire, les parents sont informés des différentes activités récréatives et sportives. De plus, des capsules sur la saine alimentation y sont déposées afin de faire le lien entre le projet éducatif et la communauté ». Ailleurs, on nous dit : « Le site de l'école ainsi que notre journal permettent aux parents de se tenir informés sur les activités vécues à l'école ». Une autre école nous écrit : « Les parents sont informés des activités de l'école et des actions mises en place par l'école par l'entremise de deux moyens : le journal de l'école qui est publié deux fois dans l'année et les "p'tites nouvelles de la direction" qui sont distribuées à l'endos du calendrier, de façon mensuelle ». Au préscolaire, on nous parle d'un « envoi d'un petit journal de psychomotricité : exercices à faire à la maison afin de stimuler son enfant ».

Pistes pour aller plus loin : chaque établissement aura à jauger, avec l'aide de son conseil d'établissement, quels sont les meilleurs moyens pour aller plus loin...

ORIENTATION 3-C

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la conclusion et la consolidation de partenariats avec la communauté. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Partage

- 36.** Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté.

ILLUSTRATIONS

Le partage des infrastructures est localement bien ancré dans nos traditions scolaires. Au primaire, plusieurs exemples concrets sont cités par nos directions d'écoles : « Nous partageons la cour d'école, le parc-école, les terrains de soccer et le gymnase avec les gens des loisirs du quartier ». Ailleurs, on écrit : « Accessibilité des services offerts par la communauté; tennis, croquet, patinoire, volleyball, soccer ». Ou encore : « Par entente avec les Loisirs de la municipalité, prêt du « Carrefour des loisirs » pour les activités parascolaires ». Autres exemples touchant l'environnement : « Projet d'aménagement extérieur déjà réalisé avec « Evergreen ». Ou encore : « Aménagement à venir d'un mur d'escalade dans le gymnase de l'école en partenariat avec la municipalité. » Et il y a même parfois cohabitation : « Les Loisirs sont très présents dans la vie de l'école puisqu'ils vivent dans une bâtisse commune. »

Au secondaire, le partenariat est un élément vital : « Nous avons besoin d'établir des relations étroites avec la communauté si nous voulons continuer à offrir des volets sportifs. Le nombre de plateaux sportifs est insuffisant et nous devons établir un partenariat avec la Ville (aréna, piscine, pavillon des loisirs, terrains extérieurs) et dernièrement avec la société d'agriculture pour la location de plateaux. De notre côté, nous prêtons notre gymnase à des organismes sportifs accrédités par la Ville n. » Un peu partout, des activités parascolaires sont organisées par le service des loisirs en partenariat avec l'école ou vice-versa. « Les activités sportives des loisirs se déroulent à l'école ». D'autres partenaires s'impliquent aussi : « Projet de sorties éducatives qui développent de saines habitudes de vie en partenariat avec la Caisse populaire. » Et au CFM : « Partenariat avec le Centre de services sociaux et de santé du Richelieu-Yamaska concernant l'implantation du programme 0-5-30. »

Bénévolat

- 37.** Faire place à la participation bénévole venant des familles et du milieu.

ILLUSTRATIONS

Voici une autre tradition bien ancrée qui s'illustre simplement : « Lors des différents événements, de nombreux parents bénévoles s'impliquent et participent aux activités. »

ORIENTATION 3-C (suite)

La Commission scolaire et ses établissements favorisent la conclusion et la consolidation de partenariats avec la communauté. Pour ce faire, sont proposées les dispositions suivantes :

Projets concertés

- 38.** Réaliser, en collaboration avec différents groupes et partenaires, des projets intégrateurs concrets et des projets concertés de promotion.

ILLUSTRATIONS

Un exemple au primaire illustre cette avenue : «Un projet d'embellissement de la cour d'école a été présenté au MELS et le partenariat Loisirs — Ville — Boisé des Douze a été d'un grand secours.» Au secondaire, un projet de développement de la prévention : «Nous avons fait une demande de subvention pour obtenir gratuitement des mannequins dans le but d'offrir le cours RCR à tous nos élèves de secondaire 3. Ce projet serait sous la supervision de l'infirmière de l'école, des enseignants en éducation physique et de l'enseignant de science et technologie. Nous sommes en attente d'une réponse concernant ce projet.» De même, les adultes citent un exemple de prévention : «Partenariat avec Moisson maskoutaine dans le cadre de la Table de concertation en sécurité alimentaire maskoutaine...».

Pistes pour aller plus loin : «Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaire, réglementation routière...)» est une action que propose le MELS dans sa politique-cadre. On pourrait aussi, à l'aide de partenariats communautaires, favoriser l'accès des élèves et des enseignants à des équipements sportifs ou soutenir des initiatives de jeunes pour des collations-santé...

ARRIMAGES

Les illustrations précédentes constituent des exemples d'arrimages avec le projet éducatif, le plan de réussite ou la vie quotidienne de nos établissements.

UN ENSEMBLE DE DOCUMENTS - RAPPEL

Nous rappelons ici que divers documents encadrent la thématique *Manger mieux et bouger plus, de saines habitudes de vie*.

Il y a la politique même comme document de base, ses trois (3) annexes, la procédure, le présent document d'accompagnement illustrant l'état de la situation et un tableau de présentation sur une page recto-verso.