

L'éducation physique et à la santé : ressources pédagogiques pour l'hiver

Veillez prendre note : cette ressource est censée compléter – et non pas remplacer – les recommandations de la santé publique, des conseils scolaires, et des syndicats d'enseignants.

Dernière mise à jour : janvier 2021

MESSAGE D'EPS CANADA

Chers éducateurs et éducatrices,

Il est difficile de croire que la première moitié de l'année scolaire 2020-2021 s'est déjà écoulée. Une année pas comme les autres, c'est le moins qu'on puisse dire! EPS Canada continue d'être éblouie par le dévouement, la résilience, la compassion, et la créativité du personnel enseignant. Vous avez relevé les défis, dépassé toutes les attentes, et vous avez continué de donner la priorité aux besoins et aux meilleurs intérêts de vos élèves. Nous sommes conscients des heures supplémentaires que vous faites, et des journées de travail qui se poursuivent en soirée et en fin de semaine. Nous vous remercions toutes et tous de votre courage et de votre détermination.

La neige et la glace sont maintenant notre quotidien : nous sommes conscients que le temps hivernal pose de nouveaux défis et obstacles, et que nous serons appelés tous et toutes à faire preuve d'agilité et de souplesse pour venir à bout de ces difficultés. Bon nombre d'entre vous nous ont signalé que vous enseignez exclusivement à l'extérieur, et que rien ne changera avec l'arrivée du temps froid. EPS Canada tient à souligner que la prestation d'une éducation physique et à la santé de qualité est possible dans n'importe quel contexte, et que cette matière demeure toujours une dimension critique de l'éducation holistique de nos élèves. EPS Canada a créé la présente ressource dans l'espoir de vous soutenir dans ce nouveau chapitre, et pour vous rappeler que vous avez les compétences, les capacités, les connaissances, et les ressources pour surmonter n'importe quel défi.

Nous avons vu et entendu que le personnel enseignant se sent plus surmené et plus débordé que jamais. Veuillez prendre le temps et l'effort de veiller à votre propre bien-être. Restez conscient(e) de votre état de santé et votre état d'esprit, prenez des pauses, sachez fermer la messagerie électronique, et fixez des limites claires. En tant qu'éducateurs et éducatrices d'éducation physique et à la santé, c'est notre moment de donner l'exemple, et nous concentrer sur notre propre bien-être social et émotionnel, sur un mode de vie sain, et sur l'importance de l'activité physique au quotidien.

Nous espérons que cette ressource vous inspire à essayer quelque chose de neuf, à transformer les défis en opportunités, et à continuer à apporter du bien dans la salle de classe chaque jour. Nous sommes dans votre coin.

Très cordialement,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Melanie Davis".

Melanie Davis

INTRODUCTION

L'enseignement en plein air est devenu monnaie courante pour beaucoup d'enseignants et enseignantes d'EPS. En effet, plus de 80 pour cent de nos membres ont indiqué qu'ils enseignent en plein air exclusivement. Cette transition a été relativement facile au début de l'automne, quand le soleil brillait et les oiseaux chantaient, cependant avec le temps froid et capricieux de l'hiver canadien, les enseignants, les élèves et les administrateurs doivent avoir l'agilité pour s'adapter aux conditions plus extrêmes. Les administrateurs doivent travailler de près avec le personnel enseignant pour assurer qu'on est tous sur la même onde, et que les enseignants disposent des équipements nécessaires pour enseigner dans n'importe quel environnement.

Peu importe où vous enseignez, EPS Canada recommande que vous continuiez de vous concentrer sur les grandes lignes et les compétences globales consignées dans votre curriculum. Votre programme d'éducation physique devrait avoir pour mission d'**inculquer aux élèves une passion pour le mouvement**, et tracer les liens entre l'activité physique et le bien-être individuel et social.



CONSIDÉRATIONS VESTIMENTAIRES

Avec l'hiver vient le besoin d'ajouter des couches de vêtements, tant pour les enseignants que pour les élèves. Assurez-vous d'aménager des espaces sécuritaires où les élèves peuvent mettre et enlever leurs vêtements chauds tout en respectant les consignes d'éloignement physique. Il faut peut-être prévoir un local additionnel pour ranger ces articles : évaluez les locaux disponibles dans votre école pour déterminer s'il y a un espace que vous pourriez transformer à cette fin.

Il faut encourager les élèves à apporter des vêtements de rechange qu'ils peuvent conserver dans un sac à dos ou dans leur pupitre au cas où le temps se gâterait. Si possible, discutez avec votre administration la possibilité d'établir une banque de vêtements (pour tous les types de vêtements) à l'intention des élèves dont les familles n'ont pas les moyens de se payer les vêtements appropriés pour les activités à l'extérieur. Une autre possibilité serait de prendre contact avec les magasins dans votre ville ou région pour solliciter des dons de vêtements neufs ou d'occasion, pour contribuer à la mise sur pied d'une « boutique gratuite » dans votre école.

Lorsque vous vous préparez pour la journée scolaire, mettez plusieurs couches de vêtements. Il faut vous assurer d'avoir plusieurs options et combinaisons de vêtements de telle sorte que vous resterez au sec, au chaud et confortable – et cela comprend le choix de chaussettes et chaussures. Si vous attendez pour investir dans une nouvelle paire de bottes d'hiver, il n'y a pas de meilleur moment que le présent. En fonction du climat de votre région, des chauffe-mains et des chauffe-pieds pourraient être de mise, de même pour les manteaux qui incorporent un coussin chauffant. Nous vous invitons à consulter l'infographie «[How to Dress for the Weather Guide](#)» (Revêtir une tenue qui convient à la température) créée par Be Fit for Life Centres et Get Outside and Play (l'infographie est disponible uniquement en langue anglaise).

Si les élèves ont froid, leurs habiletés motrices risquent d'en souffrir, donc ne manquez pas de tenir compte de ce facteur lors d'évaluer le développement des compétences dans votre contexte de plein air.

Maintenant plus que jamais, votre santé et sécurité devraient être la préoccupation numéro un : il faut absolument que les enseignants veillent à leur santé physique et mentale.

CONTEXTES D'APPRENTISSAGE

Même si l'enseignement en plein air est généralement possible, et peut donner lieu à des expériences d'apprentissage très enrichissantes, il faut être conscient que cette option n'est pas toujours pratique ni sécuritaire. Pour les jours où il est carrément impossible d'aller dehors, il faut s'entretenir avec l'administration scolaire pour examiner les locaux intérieurs et déterminer les possibilités de réaménagement. Pour des conseils à ce titre, révisez la ressource [Retour à l'école 2020 : enseigner dans les environnements d'apprentissage parallèles](#) qui présente une variété d'idées pour l'adaptation ou la transformation de locaux dans l'école. Faute d'espaces intérieurs

Dans les pages qui suivent, vous trouverez les histoires, les expériences, et les conseils de six champions et championnes de l'EPS de différentes régions du pays. Ils ont accepté de partager les stratégies et les moyens qu'ils utilisent pour enseigner à ciel ouvert. Vous trouverez dans leurs récits des aptitudes que vous pouvez développer chez vos propres élèves – aptitudes auxquelles vous n'auriez peut-être même pas songé auparavant.

Eugene Contreras (Québec)



POINTS À RETENIR

- Encouragez le jeu et la créativité en plein air, pour les enfants de tous les âges
- Prévoyez un espace dédié dans la cour d'école aux fins des cours d'EPS, et considérez la possibilité d'utiliser des espaces alternatifs, au-delà des limites du terrain scolaire
- Assurez-vous que vous et vos élèves avez des vêtements appropriés disponibles
- Mettez en valeur une appréciation et une adaptation à la météo, plutôt que l'inquiétude et l'aversion

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ EN PLEIN AIR

Faire sortir jouer dehors les élèves, c'est jeter les bases du savoir-faire physique. Il y a un lien étroit entre le temps passé à l'extérieur et un niveau accru d'activité physique; en même temps, on voit une baisse parallèle dans le temps passé devant un écran. Des études ont souligné les bénéfices d'augmenter les interactions avec la nature : une meilleure qualité de sommeil, une meilleure aptitude à gérer le stress, une plus grande résilience, et même des améliorations au niveau des interactions sociales, et un sentiment d'appartenance à l'environnement qui nous entoure. Tout cela dit, il semble évident que dans notre rôle d'enseignants d'éducation physique, nous nous devons d'encourager les élèves à sortir jouer, ceci même si, à vrai dire, bon nombre d'entre nous préfèrent toujours le terrain familier du gymnase.

Les restrictions en lien avec la COVID-19 ont donné lieu à la mise en application de nouvelles approches dans beaucoup de domaines, et l'éducation physique ne fait pas exception. Les protocoles sanitaires, les restrictions sur l'utilisation d'équipements, l'apprentissage en ligne, et la fermeture des aires communes telles que les gymnases peuvent tous être vus comme des limitations et autant d'écueils pour la prestation de nos cours. Les autorités de la santé publique

accordent la préférence maintenant aux espaces extérieurs, où le risque de contamination est très bas, donc pourquoi pas transformer les obstacles en occasions et les écueils en marchepieds en faisant sortir les enfants et les inspirant à tirer parti de leur créativité.

Évidemment, l'enseignement en plein air apporte son lot de défis, qui varieront en fonction de l'espace qui est à votre disposition. Dans la cour d'école, il est utile d'avoir une aire dédiée aux cours d'EPS, où on peut faire la plupart des activités qu'on ferait dans le gymnase (jeu au chat, habiletés motrices, jeux collectifs). Il importe de prévoir une aire de rassemblement et mettre en place des routines déterminées de début et de fin de cours, pour mieux gérer les transitions : ce sont des considérations importantes pour maintenir la concentration des élèves, étant donné les maintes distractions qui sont le propre de n'importe quel contexte extérieur. En même temps, ayez la souplesse pour mettre à profit les moments riches d'enseignements qui pourraient survenir : encouragez les élèves à observer les aptitudes physiques d'un écureuil qui saute entre les branches; à encourager de vive voix le chien qui court après un disque volant dans le parc d'à côté, à remarquer comment le tronc d'un arbre a poussé pour englober une clôture, ou à courir dans la cour et attraper autant de flocons de neige que possible sur une mitaine.

Dans un monde idéal, la cour de votre école propose une variété de terrains, incluant des espaces verts et des arbres, mais nous savons que ce n'est pas toujours le cas. Prenez donc le temps de visiter les parcs et les espaces naturels dans une distance de marche de votre école, et demandez l'aval de votre administration et des parents pour mener des randonnées et organiser des activités dans le quartier. À titre d'exemple, vous pourriez prévoir des jeux de tir à la cible avec des cailloux et des branches, ou utiliser les objets naturels ou urbains, comme les arbres tombés ou les bancs, pour des activités d'équilibre, de saut, ou d'escalade; apprendre aux élèves comment faire des ricochets au lac ou à la rivière; construire des structures ou des sculptures avec des roches ou des branches tombées; jouer à cache-cache; creuser ou bâtir dans la neige; glisser sur la glace – ce sont autant d'activités pour faire comprendre aux élèves qu'il y a toutes sortes d'options pour jouer dehors, et leur inculquer une appréciation des espaces naturels dans la communauté. Compte tenu du fait que les cours d'EPS ne satisfont pas à eux seuls aux exigences en matière d'activité physique au quotidien pour les élèves, ces sortes d'excursions servent à inspirer les enfants à découvrir le voisinage et trouver des moyens créatifs pour s'amuser en plein air au-delà de la journée scolaire.

L'obstacle le plus souvent cité pour les sorties en plein air est bien sûr la météo. À la moindre averse, les récréations se tiennent à l'intérieur; de même quand le sol est humide ou glacé, ou quand on juge qu'il fait un temps trop froid. En conséquence, les élèves n'apprennent pas à se vêtir pour les conditions et pis encore, ils en arrivent à croire que les espaces intérieurs sont préférables aux espaces extérieurs. Particulièrement lorsque le temps se fait de plus en plus froid, et nous passons de plus en plus de temps à l'intérieur, et à l'encontre de l'idée reçue

que les Canadiens sont un peuple nordique très accoutumé au froid, nous sommes en train de perdre progressivement notre affinité avec l'hiver. En faisant le court trajet entre la voiture chauffée et la maison ou le bureau, nous nous plaignons du vent glacial et de la neige. Nos météorologues ont tendance à qualifier en termes négatifs les températures inférieures à zéro ou les tempêtes de neige, en nous conseillant de rester à la maison pour la sécurité et le confort. Ces jours-ci, on émet un avertissement météo hivernal pour une journée froide qui, il n'y a pas si longtemps, aurait été considérée comme un jour d'hiver ordinaire; pareillement, une chute de neige qui dépasse les 5-10 centimètres déclenche un avertissement de neige abondante. On cite le facteur éolien comme si c'est la température réelle sans comprendre que les effets du vent sont variables, et généralement faciles à atténuer. Cette attitude, cette tendance à concevoir l'hiver comme quelque chose qu'il faut supporter sinon éviter jusqu'à ce qu'il fasse un temps plus doux, encourage un comportement plus sédentaire, limité aux espaces intérieurs, en hiver. En tant qu'enseignants d'éducation physique et à la santé, nous avons la possibilité de démentir ces arguments et montrer aux élèves que la météo n'est pas quelque chose à craindre, mais plutôt quelque chose auquel on peut se préparer et s'adapter.

Heureusement, les enfants, de règle générale, supportent beaucoup mieux ce que les adultes appellent les intempéries. Équipez un enfant d'un imperméable et de bottes en de pluie et regarde-le s'amuser en sautant dans les flaques d'eau. Emmitouflez-le bien et donnez-lui une pelle et l'enfant passera des heures à creuser dans un amas de neige, en restant au chaud tout en développant sa force musculaire et son endurance cardiaque. Jouer au soccer sous la pluie ou jouer au hockey dans une tempête de neige est une expérience stimulante. **À titre d'enseignants et enseignantes d'EPS, nous nous devons de surmonter nos partis pris en vue de favoriser chez les élèves une ouverture d'esprit et une adaptabilité à l'environnement, et écarter cette notion que la météo soit une limitation.** Évidemment, il faut nous assurer que les élèves apprennent à s'habiller d'une manière adéquate, en leur montrant comment mettre des couches de vêtements, et en leur demandant de garder des paires supplémentaires de mitaines et de chaussettes à l'école. Faites preuve de compréhension et d'empathie : pas tous les élèves n'ont ces vêtements à la maison. Ayez des vêtements de rechange disponibles pour les élèves qui ne viennent pas préparés à jouer dehors. Maintenez un bon niveau de communication avec les parents/tuteurs, et travaillez ensemble avec ceux-ci pour assurer que tous les élèves seront en mesure de participer pleinement.

La COVID-19 a imposé tant de restrictions et de limitations sur ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire dans la vie personnelle et professionnelle. Mais en même temps, c'est une occasion de faire plus de ce que nous aurions dû faire en permanence – faire la promotion des espaces extérieurs comme endroit idéal et facilement accessible pour être actif et pour développer de saines habitudes pour toute la vie. Le savoir-faire physique se réalise à force de cumuler la confiance et les compétences dans une variété de contextes. Notre climat variable fournit tant d'environnements différents au cours de l'année : à nous d'en tirer un parti maximal!

Justin Oliver (Nouvelle-Écosse)



POINTS À RETENIR

- Mieux vaut faire la moindre activité à l'extérieur que de ne pas sortir du tout
- Saisissez la possibilité d'apprendre aux élèves comment mettre des couches de vêtements et maintenir leur confort quand ils sont à l'extérieur
- Faites preuve de créativité dans vos choix d'équipement – adaptez des articles communs ou des matériaux naturels pour contenir les coûts

L'ENSEIGNEMENT EN PLEIN AIR EN NOUVELLE-ÉCOSSE

J'enseigne depuis 13 ans et, d'une façon ou de l'autre, l'enseignement en plein air a toujours été une dimension centrale de mes activités. En rappelant ma propre enfance, c'était toujours un régal quand notre enseignant nous amenait dehors. Souvent, c'était comme si on n'était même plus à l'école, tant il était passionnant de nous rapprocher de la grande nature.

Généralement dans mes cours d'éducation physique, nous passons quatre de nos 10 mois par année à apprendre en plein air. Il est possible de passer tous les 10 mois dehors, cependant pour ce faire il faut prendre en compte plusieurs facteurs importants afin de favoriser la réussite de votre programme et assurer une expérience agréable pour vos élèves.

Personne n'est disposé à bien apprendre si on a trop chaud ou trop froid. Expliquez clairement à vos élèves comment mettre des couches de vêtements, de telle sorte qu'ils sont confortables sur la durée de l'expérience d'apprentissage. Une bonne compréhension – et mise en application – du principe de la thermorégulation est importante pour la sécurité et pour la qualité de l'apprentissage.

Soyez futé et amassez une collection d'une variété de menus objets en vue de les utiliser dans vos activités : par exemple, avec des boîtes et cannettes vides, des morceaux de carton, des bougies, et de la charpie, vous pouvez façonner des chaufferettes d'appoint pour cuisiner dans vos cours d'éducation en plein air. Il ne faut pas avoir l'attitude que vous avez besoin des technologies de pointe pour faire des leçons à l'extérieur.

Rappelez-vous que **mieux vaut faire quelque chose que de ne rien faire du tout**. Vous pouvez douter de votre expertise, de vos équipements, ou de l'espace disponible, mais si vous avez des

connaissances de base, quelques articles récupérés et transformés, et de l'espace à l'extérieur, vous pouvez sortir avec les élèves dans quasiment n'importe quel cours/matière et leur apprendre quelque chose. En plus, avec chaque sortie, vous et les élèves vous renforcerez la confiance et le niveau de confort à l'extérieur – et les possibilités se multiplieront en conséquence.

Aron Knudsen (Saskatchewan)



POINTS À RETENIR

- Ayez une dizaine d'activités d'échauffement « prêtes à l'emploi », que vous pouvez faire à l'improviste, n'importe où
- Un élément de risque peut être salutaire au développement des élèves – la clé est de trouver le juste équilibre
- Découvrez votre environnement et apprenez de la Terre

ENSEIGNER LES CONNEXIONS AVEC LA TERRE

Bienvenue dans cette ressource petite mais utile, pour vous inviter à implanter votre enseignement fermement dans la terre. « Quel est le meilleur endroit pour enseigner et apprendre? » Cette question est au cœur de notre concept d'apprentissage lié à la terre (ALT). Cela souligne le fait que l'enseignement et l'apprentissage ne peuvent pas se réaliser entièrement dans l'enceinte du bâtiment scolaire. L'ALT est ancré dans la littérature pédagogique, les recherches actuelles sur l'éducation, et les meilleures pratiques. Le fait que vous lisez cet article et que vous cherchez à vous informer sur les moyens de transformer votre pédagogie et adopter une approche ALT est déjà un bon départ dans votre cheminement de formation permanente.

En tant qu'éducateur d'ALT et ardent défenseur de l'éducation physique et d'une vie saine et active, j'essaie de baser mes cours ALT sur les dimensions physique, émotionnelle, spirituelle, et intellectuelle de la santé, tout en cultivant (ou en rallumant) un amour pour le milieu naturel. Dans l'ouvrage « *Last Child in the Woods - Saving our Children from Nature Deficit Disorder* », Richard Louv fait le plaidoyer d'un besoin urgent de ramener cette génération d'enfants à la nature, d'une manière saine et agréable. « Dans l'espace de quelques décennies, la façon d'envisager et d'expérimenter la nature a subi un changement radical chez les enfants. C'est comme si la polarité de la relation

s'est inversée. Aujourd'hui, les enfants et les jeunes sont très conscients et soucieux des menaces qui pèsent sur l'environnement, mais en même temps, les contacts physiques, les dialogues intimes avec la nature, se font de plus en plus rares. » (Louv, 2008). C'est dommage, puisqu'il y a tant que nous pouvons apprendre de la Terre, sur la Terre, et à propos de la Terre.

Maintenant que vous avez eu le temps de réfléchir un peu plus à propos de l'ALT, la prochaine étape est de faire l'inventaire de toutes les activités d'échauffement agréables, à organisation simplifiée, que vous aimez enseigner. Par exemple, mon répertoire comprend environ 10-15 jeux et activités d'échauffement simples et amusants que je peux expliquer et démontrer facilement, et qui mettent les élèves au défi, les amusent, et les font bouger. Quand je me suis lancé dans l'ALT, je me suis appuyé sur les jeux que j'étais le plus confortable à enseigner. Puis j'ai transféré ces activités à l'extérieur – dans un parc, dans un bois, sur un banc de sable lors d'une sortie en canots, et ainsi de suite. C'est une technique pour maintenir votre niveau de confiance avec l'organisation et l'encadrement dans un grand espace extérieur, où le bruit ou les conditions météo pourraient sembler comme des obstacles à l'enseignement. Bref, cette approche vous permet de repousser les limites, mais doucement : en faisant des activités qui sont déjà familières, sinon habituelles pour vous et vos élèves, le niveau de stress est atténué.

Prochaine étape : réfléchissez aux façons de modifier vos activités afin d'incorporer des matériaux naturels comme équipements. Par exemple, j'enseigne un jeu d'invasion que nous appelons « Le fermier, le renard, et la poule. » Je pose un poulet en caoutchouc sur un cône orange. L'objectif du jeu est que les membres de l'équipe attaquante envahissent le territoire de l'équipe défensive et essaient de voler le poulet sans se faire piéger. Un jour, nous faisons une promenade le long de la rivière, et quand nous sommes arrivés dans un champ, un de mes élèves a dit que ce serait amusant de jouer une partie du « Fermier, renard et poule » dans cet espace. Nous n'avions pas les équipements, donc plutôt de poser un poulet en caoutchouc sur un cône, j'ai trouvé un bâton en « Y » que j'ai planté dans le sol, et j'ai posé un caillou dans le « Y ». Et voilà, c'était parti. Nous avons joué pendant environ 45 minutes. Il a commencé à pleuvoir, mais cela ne perturbait en rien les élèves. En fait, cet exercice d'agilité au pied levé a été une prime, apprenant aux élèves comment contrôler les accélérations quand le sol devenait un peu glissant.

L'un des meilleurs conseils que je peux vous proposer alors que vous démarrez dans l'ALT, est que le sens de risque et d'ambiguïté est tout à fait normal. À titre d'éducateur, quand vous cherchez à faire la transition vers une approche ALT, il y aura pas mal de risques et d'incertitudes à affronter. Rappelez-vous que **les meilleures expériences d'apprentissage surviennent souvent dans un contexte d'ambiguïté, où le résultat de**

l'exercice est loin d'être clair ou prévisible. Saisissez ces opportunités d'apprentissage avec vos élèves. Oui, il y aura des écueils et des échecs, mais la Terre est une enseignante chevronnée et indulgente qui offre toujours une rétroaction immédiate. Vous souvenez-vous d'un moment dans votre enfance où vous vous amusiez à sauter d'une roche à l'autre, en activant vos habiletés d'équilibre, de coordination, et d'agilité, et une petite erreur d'estimation de la distance vous a fait trébucher, et votre tibia en a fait les frais? C'était votre initiation à l'apprentissage lié à la terre.

Julie Andrews (Fond Du Lac Denesųłné First Nation, Saskatchewan)



POINTS À RETENIR

- L'enseignement en plein air est une occasion en or pour découvrir l'apprentissage lié à la terre
- Démarrez en douceur et renforcez vos connaissances avec chaque nouvelle leçon
- Établissez des relations avec des Aînés et des Gardiens du savoir dans votre région

INCORPORER LES PERSPECTIVES AUTOCHTONES DANS VOS COURS

Avec la sortie des Appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation en 2015, le personnel enseignant sur le territoire appelé le Canada a une obligation et une responsabilité d'incorporer dans les cours les façons autochtones de savoir. La situation actuelle de pandémie a offert aux enseignants la possibilité d'essayer l'apprentissage lié à la terre. Pour beaucoup d'enseignants qui ont l'habitude d'enseigner dans un gymnase, cela veut dire qu'il faut sortir de leur zone de confort, et pour d'autres, ce sera une opportunité d'incorporer les perspectives autochtones dans les cours.

Comment faire pour démarrer

1. **Sortez** : Les Autochtones ont une relation réciproque et personnelle avec la Terre. Quelle a été et quelle est la relation avec la terre des Autochtones dans votre région? Quelles sont les façons pour avoir des interactions valables et véritables avec la terre? Quelles sont vos interactions actuelles avec la terre? Comment faire pour exprimer votre respect de la terre? Pour les personnes qui habitent dans un contexte

urbain, il faut exercer votre créativité pour y parvenir d'une manière authentique, mais c'est tout à fait réalisable.

2. **Établissez une relation authentique avec un Aîné ou un Gardien du savoir dans votre région :** la personne-ressource/le consultant des Premières nations, Métis et/ou Inuit de votre école ou votre division scolaire pourrait vous mettre en contact avec une telle personne, mais rien ne vous empêche de prendre ces démarches par vous-même. Si vous ne saviez pas où chercher, les Centres d'amitié, bureaux locaux des Métis, réserves autochtones, et programmes urbains pour Autochtones sont tous de bons endroits pour commencer à tisser des liens. Renseignez-vous sur les protocoles locaux pour prendre contact avec et apprendre auprès d'un Aîné ou un Gardien du savoir. Bon nombre de conseils scolaires ont consigné une procédure administrative pour inviter les Aînés à visiter les écoles.

Idées d'activités d'apprentissage lié à la terre : allez-y doucement pour commencer, puis ajoutez des couches de complexité au fur et à mesure que vos connaissances et votre niveau de confiance se renforceront.

1. Faites une randonnée avec vos élèves. Reconnaissez les droits fonciers des Autochtones au territoire où vous marchez.
2. Apprenez aux élèves les noms des plantes indigènes, notamment celles utilisées par les Autochtones. Vous ne trouvez pas de plantes dans votre contexte? Demandez aux élèves de réfléchir à pourquoi c'est le cas, et à imaginer comment le terrain était avant l'ère urbaine.
3. Invitez la visite d'un Aîné ou un Gardien du savoir, et demandez-lui d'expliquer aux élèves les mérites médicaux des plantes indigènes.
4. Demandez à un Aîné ou un Gardien du savoir à renseigner la classe sur les méthodes de récolte durables.
5. Invitez les élèves à mettre en pratique les méthodes de récolte durables pour préparer un baume, un thé, une infusion, ou une autre préparation culturellement pertinente.

Autres idées :

- Feu – avec allumettes, pierre à feu, foret à archet. Tenez une conversation sur l'importance du feu dans les activités au quotidien et dans les cérémonies et fêtes. Si vous abordez des questions qui ont une dimension spirituelle, ne manquez pas de demander à un Aîné ou un Gardien du savoir à encadrer la discussion, à moins que l'histoire ne vous ait été confiée officiellement en cadeau.
- Transports - canot, kayak, umiak, travois, attelage de chiens, raquettes. L'art de créer les équipements traditionnels. Les différences dans les équipements d'une région à l'autre.

Quelles sont les qualités qui rendent ces équipements très efficaces comme moyen de transport?

- Abris - quinzy, abris façonnés de bâches ou de matériaux naturels.
- Orientation – créer des cartes, apprendre les points de repère géographiques (Inukshuk), utiliser une boussole, GPS
- Utilisation de couteaux/scies – considérations de sécurité, récolte (en suivant les protocoles applicables) et façonner des outils et des équipements (par exemple, tailler les bouts de bois pour faire griller des guimauves ou des saucisses)

N'ayez pas peur de faire des erreurs. Gardez l'esprit ouvert à l'apprentissage tout au long de votre cheminement vers la réconciliation.

Daniel Stevens (Ontario)



POINTS À RETENIR

- Très tôt dans l'année scolaire, introduisez l'idée à vos élèves de jouer dehors. Il ne faut pas les prendre au dépourvu
- Les moments d'inconfort sont également des moments favorables à l'apprentissage
- Mettez en valeur les bienfaits psychologiques de jouer dehors – pour vous comme pour vos élèves
- Moins de structure, plus de créativité et de souplesse

L'ÉDUCATION PHYSIQUE : APPRENDRE À JOUER DEHORS

Les couleurs vives de l'automne ont cédé la place à la grisaille hivernale. Les températures douces de septembre sont un souvenir lointain, et force est d'admettre que mes élèves sont réticents devant l'idée de quitter la chaleur du gymnase et la familiarité des sports bien connus. N'importe, dans le cours d'éducation physique de M. Stevens, tout le monde sait qu'on va aller dehors. Je leur rappelle « L'hiver s'en vient depuis le premier jour du printemps, donc cela ne devrait pas vous prendre au dépourvu. »

Je me rappelle que c'était le moment de l'année où mes ancêtres se préparaient et s'adaptaient à la saison hivernale. Ainsi, vers la fin de l'automne, je prévois à cet effet des séances à l'extérieur pour mes élèves, spécifiquement aux fins de souligner les qualités qu'il faut rechercher dans

les vêtements d'extérieur, et les stratégies pour nous habiller afin de rester confortables quand nous jouons dehors en hiver. Effectivement, que de meilleur contexte qu'un cours d'EP pour discuter des mécanismes par lesquels nos corps s'adaptent au froid, et notre responsabilité parallèle de veiller à la sécurité : nous parlons des façons de maintenir la chaleur du corps, des abris qu'on peut construire pour un climat froid, et même des aspects de la justice sociale. Tout en reconnaissant que cela pourrait sembler assez compliqué dans un contexte urbain, il y a une grande valeur dans la construction d'un fort. Le fait d'être physiquement actifs et travailler ensemble en vue de réaliser un objectif commun ne suppose pas toujours un tas de règles et consignes. La réussite ne se calcule pas toujours sur la base de stratégies, techniques, et réalisations. La simple camaraderie et l'amusement proposent des bienfaits psychologiques qu'on ne devrait pas sous-estimer, et ce genre d'activité, utilisée à bon escient, peut apporter une contribution positive à la société dans son ensemble.

Cette année plus que jamais, à cause de la COVID, il faut faire preuve de créativité en vue de passer autant de temps que possible à l'extérieur. Pour beaucoup de cultures, les activités à l'extérieur font partie intégrale de leur quotidien, non seulement pour la collecte de nourriture, d'eau, ou de bois, mais également pour la guérison et la relaxation. Dans mes cours, j'élabore des activités significatives pour mes élèves, en vue de les garder physiquement actifs par temps froids, et leur inculquer des leçons valables sur la sécurité et sur les défis posés par l'hiver. Nous apprenons des techniques de créer des nœuds et lier les objets, et à bâtir des abris et des forts. Nous discutons de l'importance de rester au chaud et au sec, et nous sommes conscients des réactions physiologiques de notre corps au froid, et comment prévenir l'inconfort et les risques.

La fin d'automne/ le début d'hiver est un moment opportun pour ce genre d'activités, mais trop souvent nous sommes peu disposés à abandonner les activités plus traditionnelles ou « normales ». Mais ces jours-ci, quand la normalité semble hors de notre portée collective, il est fort possible que cet accrochement aux manières typiques de faire telle ou telle chose ne soit pas l'approche idéale. Il est temps d'adopter une vision plus long-terme dans le développement de nos programmes. Et en même temps, peut-être faut-il reprendre l'ancienne habitude de jouer dehors – pratique que nous avons abandonnée en faveur de la commodité d'un gymnase chauffé.



Karen Natho (Colombie-Britannique)



POINTS À RETENIR

- Appuyez-vous sur votre réseau de soutien pour élaborer les plans et mettre en place les soutiens
- Demandez à vos élèves de vous indiquer ce dont ils ont besoin, et ce que vous pouvez faire pour assurer qu'ils ont un sentiment d'appartenance et participent pleinement aux activités
- Introduisez des casques à annulation active de bruit, des lunettes de soleil, et des activités en petits groupes
- Les instructions verbales doivent être brèves, et complétées par des éléments visuels

INCLUSION : CHERCHER LES MOYENS D'ASSURER LA PLEINE PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES

D'un bout du pays à l'autre, les enseignants d'éducation physique œuvrent toujours à trouver des solutions créatives pour favoriser la pleine participation de tous leurs élèves. Les élèves qui ont des besoins particuliers peuvent multiplier les défis pour faire bouger tout le monde, mais il est très important de chercher les moyens pour faire participer tous les élèves d'une manière équitable et ce, pour le mieux-être global de tous les élèves.

Il y a bon nombre de facteurs à prendre en compte pour assurer que la sécurité et les besoins individuels sont toujours une priorité. Les enseignants doivent continuer de se prévaloir de toutes les ressources à leur disposition. Vous faites partie d'une équipe; vous n'êtes pas seuls. Interrogez le personnel de soutien en éducation, vos collègues, des collègues à la retraite, les parents, et d'autres élèves pour découvrir les approches qui ont réussi. Mieux encore, tenez une conversation avec l'élève qui a des besoins particuliers et demandez-lui quelles sont les meilleures façons pour favoriser sa pleine participation aux cours d'éducation physique.

Pour certains élèves, les gymnases peuvent poser des problèmes de sensibilité au bruit et à la lumière, étant donné l'éclairage fluorescent et les échos qui sont le propre de ce genre d'espace. Les espaces extérieurs peuvent apporter leur lot d'enjeux : sensibilité à la lumière du soleil, les conditions météo changeantes, et le sol inégal. Les copeaux, la neige, et le sable compliquent les déplacements en fauteuil roulant ou avec une marchette, et l'asphalte ou le béton peuvent être dangereux pour un élève qui a la dyspraxie ou des troubles d'équilibre. Vous pourriez demander à votre administration de faire déblayer une partie de la cour ou du

terrain pour faciliter l'accessibilité en hiver. Prévoyez des casques à annulation active de bruit pour les élèves ayant une sensibilité aux bruits, et des lunettes de soleil pour les élèves qui sont sensibles à la lumière. Les activités en petits groupes sont un contexte parfait pour le soutien des pairs et des opportunités de pensée créative et de développement social. Avant de jouer un jeu ou faire une activité, créez des stations auxquelles les groupes d'élèves peuvent s'exercer aux différents aspects du jeu ou de l'activité, ceci pour soutenir le développement individuel des habiletés motrices fondamentales : celles-ci sont d'importants éléments constitutifs pour renforcer la confiance et les compétences des élèves avec des besoins particuliers, avant que vous ne mettiez pas le tout ensemble dans le jeu final.

Que le cours se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur, les enseignants doivent réfléchir en permanence aux approches utilisées pour introduire les concepts. L'instruction verbale doit être courte et synthétique, complétée par des démonstrations et des supports et indices visuels. Il est recommandé de préparer un plan de leçon en images pour distribuer à l'élève avant le cours pour lui donner une idée de ce à quoi il peut s'attendre, et le déroulement des étapes.

Soyez créatifs et appuyez-vous sur les personnes et les ressources qui sont en place. Cela vous aidera à ouvrir des portes et multiplier les possibilités pour tous vos élèves, quel que soit le besoin particulier. Ouvrez donc ces portes dans votre gymnase ou vers l'extérieur, et affichez une pancarte TOUS SONT LES BIENVENUS!

AUTRES RESSOURCES

(Les titres indiqués en anglais existent seulement en version anglaise)

Ressources gratuites:

- Trousse pour l'éducation en plein air (Écoles saines, communautés saines)
<https://carrefourpedagogique.ophea.net/plans-de-lecons/trousse-pour-leducation-en-plein-air>
- Ever Active Schools - Cold Weather Recess Planning
<https://everactive.org/product/cold-weather-recess-planning/>
- Conseil canadien de plein air
<https://www.outdoorcouncil.ca/~français/accueil/>
- La journée Amène-moi dehors
<https://takemeoutside.ca/take-me-outside-for-learning-challenge-fr/>
- Centre d'apprentissage d'EPS - Activités d'hiver
<https://eps-canada.ca/programmes/centre-dapprentissage-deps/activites-deducation-physique>

Ressources à acheter :

- The Get-Outside Guide to Winter Activities
https://canada.humankinetics.com/products/get-outside-guide-to-winter-activities-the?_pos=2&_sid=bf7c9be7c&_ss=r&variant=8120944623703
- Physical and Health Education in Canada - Chapter 18
https://canada.humankinetics.com/products/physical-and-health-education-in-canada-with-web-resource?_pos=11&_sid=bf7c9be7c&_ss=r



CONTACTEZ-NOUS



www.eps-canada.ca



info@eps-canada.ca



EPS Canada, 2451 Riverside Dr., Ottawa, ON K1H 7X7

Avec respect et en toute reconnaissance que l'emplacement du bureau national d'EPS Canada est situé sur les terres non cédées traditionnelles du peuple Algonquin Anishnaabeg.