

Équipements Du papier, un stylo

Résultat(s) d'apprentissage Élaborer des objectifs, des démarches à suivre, et des indicateurs pour évaluer le succès d'un plan de mieux-être.

## Description

Pour amorcer la discussion avec la jeune personne, parlez au sujet du bien-être et de son importance. Si la jeune personne n'est pas entièrement sûre ce que signifie le bien-être, expliquez-lui que le bien-être se rapporte à toutes les émotions que nous éprouvons et à toutes nos actions. Notre bien-être affecte nos actions, nos émotions, et quasiment tous les aspects de notre vie. Invite la jeune personne à choisir différentes catégories de bien-être et les utiliser pour élaborer un plan de mieux-être. Incluez les catégories d'activité physique, de saine alimentation, et de bien-être émotionnel, mais considérez d'autres catégories encore, comme par exemple : social, spirituel, intellectuel, ou environnemental.

Invitez la jeune personne à créer un tableau sur une feuille de papier, en attribuant une colonne à chaque catégorie de bien-être. Ensuite, il ou elle devrait choisir un sujet ou un thème particulier pour chaque catégorie. Si la jeune personne est à court d'idées, voici quelques sujets possibles :

- Le sommeil
- La pleine conscience
- Les relations interpersonnelles
- Les relations avec l'environnement
- Fixer des limites
- Les choix alimentaires
- Les habitudes alimentaires
- Les quantités d'activité physique
- Les types d'activité physique
- Trouver un nouveau passe-temps

Utilisez le tableau pour élaborer un objectif, une démarche à suivre pour réaliser l'objectif, et un indice ou un résultat qui sera la « preuve » que l'objectif s'est réalisé. Encouragez la jeune personne à se limiter à un seul thème par catégorie; il ou elle pourrait ajouter d'autres objectifs une fois que le premier objectif se sera réalisé.

L'activité physique	La saine alimentation	Le bien-être émotionnel
Objectif :	Objectif :	Objectif :
Démarche à suivre :	Démarche à suivre :	Démarche à suivre :
Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :	Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :	Comment est-ce que je saurai que j'aurai réalisé mon objectif :

Demandez à la jeune personne de vous présenter son plan de mieux-être, et faites savoir que c'est un document auquel il ou elle peut revenir et modifier n'importe quand.

## Compétences de bien-être émotionnel



### REFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Dans quelles façons est-ce que ton plan de mieux-être rassemblerait à ceux de tes proches? Quelles différences est-ce que tu prévois?
- Quel aspect de ton plan de mieux-être sera le plus difficile à réaliser, à ton avis? Pourquoi?

Équipements	Du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Analyser différents aspects de sa vie et élaborer des objectifs spécifiques, mesurables, applicables et réalisables, sur une certaine durée de temps.

## Description

Demandez à la jeune personne pourquoi il est important de fixer des objectifs, et tenez une conversation sur ce sujet. Aidez la jeune personne à formuler les réponses au besoin (par exemple, le fait de fixer des objectifs donne une orientation à la vie, cela aide à nous garder motivés, à mesurer les progrès, à déterminer les suites à donner, etc.). Demandez à la jeune personne s'il ou elle a des objectifs qu'il ou elle vise présentement, et dans l'affirmative, discutez-en. Expliquez à la jeune personne que, s'il ou elle n'a pas d'objectifs dans sa visée à l'heure actuelle, on pourrait faire un exercice pour définir quelques objectifs. Si la jeune personne a énoncé des objectifs, demandez-lui d'y appliquer le processus de définition d'objectifs que vous allez lui montrer, ceci pour éclaircir sur les objectifs. Sur une feuille de papier, la jeune personne doit écrire les lettres S-M-A-R-T à la verticale. Expliquez-lui qu'on va se servir de l'approche S.M.A.R.T. de définition d'objectifs. Soulignez le fait qu'il est important de se fixer des objectifs dans les différents aspects de la vie. En vous servant de l'approche S.M.A.R.T., invitez la jeune personne à définir des objectifs se rapportant à :

- Les résultats scolaires
- L'activité physique
- Les saines habitudes d'alimentation
- La famille et la communauté
- Les passe-temps et les intérêts
- Le temps passé devant un écran
- Les projets de long terme

Encouragez la jeune personne à se poser les questions suivantes pour chaque lettre dans le processus de définition d'objectifs, une ressource sur laquelle on pourrait s'appuyer dans l'élaboration de n'importe quel objectif.

S - spécifique	Qu'est-ce que tu veux accomplir?
M - mesurable	Comment est-ce que tu sauras quand tu auras réalisé l'objectif?
A - applicable	Est-ce que cela répondra à tes besoins?
R - réalisable	Est-ce que c'est un objectif raisonnable et réalisable?
T - temps	Quel est le délai pour réaliser cet objectif?

La jeune personne peut opter de partager ses objectifs avec vous ou pas. S'il ou elle choisit d'en parler, posez des questions de soutien pour analyser l'approche S.M.A.R.T. qui a été utilisée pour définir les objectifs.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quels éléments quantifiables est-ce que tu pourrais utiliser maintenant pour déterminer dans quelle mesure tu as réussi à réaliser tes objectifs?*
- *Est-ce que tu as trouvé le processus S.M.A.R.T. facile à suivre? Pourquoi ou pourquoi pas?*

Équipements	Les articles pertinents pour faire l'activité choisie
Résultat(s) d'apprentissage	Développer les aptitudes relationnelles en choisissant une activité à laquelle la jeune personne peut participer avec d'autres membres de la famille.

## Description

Il est parfois difficile pour les jeunes personnes de communiquer et collaborer avec les membres de la famille qui habitent sous le même toit. Invitez la jeune personne à réfléchir à des activités qu'on pourrait faire ensemble, ou bien une activité ou une compétence que la jeune personne aimerait que vous partagiez avec lui/elle, ou une activité ou une compétence qu'il ou elle aimerait apprendre à la famille.

Expliquez à la jeune personne qu'il faut songer à une activité agréable qui peut se faire en compagnie d'au moins un autre membre de la famille. Par exemple, on pourrait jouer une partie de cartes, créer une routine de danse, regarder les photos de famille, préparer des muffins, ou jouer une partie de basketball.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Comment te sentais-tu durant l'activité? Comment se sentaient les autres membres de la famille?*
- *Peux-tu penser à d'autres activités que tu pourrais proposer pour faire en compagnie des membres de la famille?*

Équipements	Deux foulards ou chiffons
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer aux stratégies et tactiques de jeu pour arracher un objet à un adversaire tout en veillant à protéger son propre objet.

## Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Expliquez à la jeune personne que Luta De Galo est un jeu populaire au Brésil. *Luta De Galo* signifie *combat de coqs* en portugais.

C'est un jeu pour deux personnes : chaque joueur/joueuse rentre un foulard, un chiffon ou un bout de tissu dans la poche latérale ou la taille de son pantalon. Chaque joueur/joueuse croise son bras dominant sur sa poitrine et soulève la jambe opposée, ce qui l'oblige à sauter pour se déplacer. Chaque joueur/joueuse essaie de tirer sur le foulard/le chiffon de son adversaire afin de l'enlever, tout en sautant sur une jambe et en gardant le bras dominant croisé sur la poitrine.

Si un joueur/une joueuse marche sur la jambe qui est censée rester soulevée, ou s'il/elle tire sur l'écharpe avec la main qui est censée rester contre la poitrine, l'autre joueur/joueuse gagne cette ronde.

## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Quels mouvements as-tu exécutés pour empêcher ton adversaire d'atteindre ton foulard?
- Pourquoi est-ce que tu penses qu'il est important de t'exercer à faire des activités avec les parties non-dominantes de ton corps?



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Compléter l'activité dans un espace où il y a très peu de distractions.	La jeune personne peut se servir des deux bras, et il ou elle peut choisir le type de mouvement qui lui permettra de faire l'activité avec succès.	Utiliser un ourson en peluche ou un grand objet mou rentré dans une manche de la chemise.	La jeune personne tient le bras ou s'appuie sur une autre personne pour maintenir son équilibre lors de faire l'activité.

Équipements	Quatre marqueurs au sol (par exemple, des cônes, des gobelets en plastique), un ballon
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à passer le ballon, feinter, et déborder; et mettre en application les tactiques du jeu pour faire de la place et éviter les défenseurs.

## Description

Pour faire cette activité, il faut trois joueurs. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger.

Délimitez un carré ou un rectangle en plaçant les marqueurs au sol à une distance de 2-3 mètres les uns des autres, si possible. Deux joueurs sont désignés attaquants et l'autre est défenseur. Pour commencer, les deux attaquants se positionnent de telle sorte que chacun a un pied qui touche à un marqueur au sol différent. Le défenseur se tient au centre de l'aire du jeu. Avant d'amorcer le jeu, chaque groupe doit déterminer, en fonction de son niveau d'habiletés, si le défenseur va présenter une défense directe ou une défense indirecte.

Une *défense indirecte* signifie qu'on se tient à un bras de distance de l'attaquant et on essaie d'attraper ou dévier les passes qui lui sont envoyées. Une *défense directe* signifie qu'on se rapproche autant qu'on peut de l'attaquant sans pour autant écoper d'une infraction. Les deux attaquants essaient de passer le ballon autant de fois que possible au cours de deux minutes. En même temps, le défenseur essaie d'attraper les passes. Pour que la passe compte, il faut que l'attaquant qui reçoit le ballon ait son pied qui touche à un marqueur au sol.

Pour lancer le jeu, un des attaquants tient le ballon. L'attaquant qui n'est pas en possession du ballon doit déborder le défenseur et atteindre un autre marqueur au sol après chaque passe. Pour ce faire, il peut traverser le centre du terrain du jeu ou suivre la périphérie du carré ou du rectangle. Seulement un joueur peut occuper un marqueur donné. Les deux attaquants cumulent un point pour chaque passe réussie. Si le défenseur attrape ou dévie une passe, ou si l'un ou l'autre des attaquants rate une passe, le pointage est remis à zéro.

Jouez pour deux minutes puis changez de rôles de sorte que chaque participant ait son tour comme défenseur. Individuellement, les joueurs peuvent additionner le total des points qu'ils auront cumulés au terme de trois rondes.



## Compétences d'éducation physique



### **BOUGER**

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### **RÉFLÉCHIR**

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### **RESSENTIR**

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### **AGIR**

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Comment est-ce que toi et ton partenaire avez communiqué pour signaler quand il fallait déborder, courir et lancer la passe?*
- *Comment est-ce que ton temps en défense a informé tes décisions quant aux déplacements pour recevoir une passe?*



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire la taille du carré ou du rectangle ou enlever un des marqueurs au sol pour créer une aire de jeu en triangle.	La jeune personne fait l'activité avec un(e) partenaire et divise les habiletés et tactiques en étapes qu'il ou elle effectue une à la fois. Commencer par passer, puis attraper, puis feindre, puis déborder.	La jeune personne suit une corde d'orientation (par exemple, une corde ou une ficelle collée sur le sol avec du ruban adhésif) pour se rendre à un espace à découvert où il ou elle peut recevoir une passe.	Réduire à deux le nombre de participants et inviter la jeune personne à s'exercer à passer, attraper, feindre et déborder avec son/sa partenaire.

Équipements	Frisbee ou assiette en carton (ou objet similaire qu'on peut lancer, comme une paire de chaussettes roulées en boule), divers petits objets qui serviront de marqueurs (par exemple, gobelets en plastique, tasses à mesurer en plastique), du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Créer un parcours pour un jeu de lancers de précision, et effectuer des activités d'aérobic, de mise en forme et de force du tronc tout et faisant des lancers de précision.

## Description

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Créez un parcours de disc golf à l'intérieur ou à l'extérieur en utilisant le matériel que vous avez sous la main. Pour chaque trou, utilisez des petits objets (par exemple, gobelets en plastique, tasses à mesurer en plastique, etc.) pour marquer une aire de départ, puis à une certaine distance, un trou. Essayez d'utiliser les mêmes types de marqueurs pour chaque aire de départ et trou, ceci pour le distinguer des autres éléments du parcours. Alternativement, marquez un numéro sur les objets pour définir les trous (par exemple, la première aire de départ et le premier trou portent le numéro 1). Pour chaque trou, écrivez une activité de mise en forme sur un morceau de papier et placez ce dernier près du tee. Voici quelques activités en exemple :

- Fentes x 5 (chaque jambe)
- Chaise x 30 secondes
- Flexions x 10
- Genoux élevés x 10 (chaque jambe)
- Planche sur les orteils x 30 secondes
- Sauts avec écarts x 10
- S'asseoir sur le sol et se lever d'un bond x 5
- Courir sur place x 30 secondes

Dans la mesure du possible, jouez au disc golf en binômes, en utilisant le même objet pour lancer, et en faisant les lancers à tour de rôle. Si vous n'avez pas deux joueurs, le jeu peut se jouer par une seule personne. Commencez au premier tee et lancez l'objet vers le trou. Si le lancer n'atteint pas le trou, on se déplace à l'endroit où l'objet est retombé et on effectue l'activité de mise en forme. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que l'objet atteigne le marqueur du trou. Complétez tout le parcours ou jouez pour une période de temps prédéterminée. Pensez à noter les points cumulés pour ensuite refaire le jeu et voir si on peut améliorer le pointage.

## Compétences d'éducation physique



### **BOUGER**

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### **RÉFLÉCHIR**

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### **RESSENTIR**

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### **AGIR**

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Comment est-ce que la précision de ton lancer a changé après que tu as effectué certaines des activités de mise en forme?*
- *Qu'est-ce qu'on pourrait changer pour rendre le parcours plus difficile?*



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire le nombre de trous et la distance entre le tee et le trou.	La jeune personne lance un objet (par exemple, nouille de piscine, ourson en peluche) à travers des cerceaux de différentes tailles suspendus dans l'aire du jeu. Après chaque lancer, la jeune personne effectue différents mouvements qui correspondent à ses capacités (par exemple, donner un coup de poing en l'air, sauter sur place, etc.).	Utiliser un sac de fèves ou un sac en plastique scellé, rempli de riz, pour lancer d'un trou à l'autre.	Avec permission, utiliser des indices physiques pour manipuler manuellement le bras de la jeune personne et exécuter le lancer de frisbee.

Équipements	Les équipements de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Choisir un jeu actif et en modifier les règles, les équipements, l'espace ou le nombre de joueurs, puis enseigner les règles aux autres et jouer le jeu.

## Description

Invitez la jeune personne à réfléchir à un jeu qu'il ou elle aimait jouer à la maison, à l'école ou dans la cour de récréation dans son enfance. Par exemple, les jeux tels que le jeu des quatre coins, les séances de chat, ballon au mur, marelle, saut à la corde, jeux avec un parachute, et ainsi de suite. Une fois que la jeune personne aura choisi le jeu, mettez-le/-la au défi pour apporter des modifications au jeu, que ce soit au niveau des règles, des équipements, du terrain de jeu ou du nombre de participants.

L'objectif du jeu devrait rester le même (par exemple, marquer un point au jeu des quatre coins, etc.) mais les autres facteurs peuvent être modifiés. Au besoin, aidez la jeune personne à élaborer les nouveaux éléments du jeu. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger.

Lorsqu'il ou elle sera prêt(e), la jeune personne peut expliquer «son» jeu aux participants, et on peut jouer le jeu.

## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Quel(s) aspect(s) du jeu as-tu changé(s) – les règles, les équipements, l'espace ou le nombre de participants?
- Quels autres activités ou jeux ont un objectif pareil, tout en présentant différentes façons de jouer (par exemple, le hockey et le soccer, etc.)?



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
La jeune personne modifie l'espace du jeu en l'élargissant ou le diminuant.	Proposez à la jeune personne deux ou trois modifications et invitez-le/-la à en choisir une pour appliquer au jeu.	La jeune personne modifie le jeu en fonction de ses besoins, en ajoutant les équipements de son choix.	La jeune personne tient le bras ou s'appuie sur une autre personne pour maintenir son équilibre lors de faire l'activité.

Équipements	Jeu de cartes, du papier, des marqueurs (noir et rouge)
Résultat(s) d'apprentissage	Compléter un circuit de mise en forme, incluant des exercices d'endurance, de force, d'équilibre et de flexibilité.

## Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Avec les jeunes personnes, choisissez différentes activités pour les volets d'endurance, force, équilibre et flexibilité. Choisissez deux ou trois activités différentes dans chaque catégorie. Voici quelques exemples :

- Endurance – hauts levers de genoux, saut en longueur et retour à pas de course, sautiller sur place (pas besoin d'une corde à sauter)
- Force – demi-redressements assis, flexions, fentes avant
- Équilibre - patineurs, soulevé de terre sur une seule jambe (le tronc doit être parallèle au sol).
- Étendre une jambe derrière vous, en la soulevant du sol et la tenant derrière vous en position droite; étendre le bras opposé en avant, en le tenant droit), pont sur une seule jambe (étendre une jambe à 45 degrés du sol, revenir en position de pont conventionnelle, puis répéter avec l'autre jambe)
- Flexibilité – position du chat, planche sur les orteils à partir d'une position debout (en position debout, se pencher à partir de la taille, poser les doigts sur le sol et faire «marcher» les doigts en avant pour se mettre en planche, puis faire l'inverse pour se remettre debout), se plier vers l'avant (se toucher les orteils)

Attribuez une couleur/un symbole de carte à chaque catégorie d'activité (par exemple, cœurs = endurance, carreaux = force, piques = équilibre, et trèfles = flexibilité). Prenez quatre feuilles de papier et dessinez le symbole de chaque couleur sur chacune. Fixez les feuilles au mur dans la pièce, en vous assurant qu'il y a suffisamment d'espace pour bouger devant/autour de chaque feuille. Posez le jeu de cartes sur le sol au centre de l'aire de jeu, avec les faces des cartes orientées vers le sol. Deux joueurs participent au jeu : tour à tour, les joueurs courent au jeu de cartes, en sélectionnent une, puis courent vers le poste d'activité qui correspond à la couleur/au symbole sur la carte. Le joueur/la joueuse doit répéter l'exercice autant de fois qu'il y a de symboles sur la carte qu'il ou elle a choisie (les as comptent pour 1 et les valets, dames et rois comptent pour 10). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les cartes aient été sélectionnées.



## Compétences d'éducation physique



### **BOUGER**

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### **RÉFLÉCHIR**

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### **RESSENTIR**

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### **AGIR**

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quels exercices est-ce que tu as trouvés les plus faciles? Et les plus difficiles? Pourquoi?*
- *Quelles sont les modifications qu'on pourrait apporter à l'activité pour la rendre plus facile? Plus difficile?*



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire la taille de l'aire du jeu : la jeune personne reste en place pour effectuer les mouvements, ne se déplace pas.	Éparpiller 10-15 objets en quatre couleurs différentes (par exemple, jouets, briques Lego, papiers colorés, etc.). Chaque couleur représente des actions ou mouvements qui correspondent aux capacités et habiletés de la jeune personne (par exemple, rouge = soulever la balle au-dessus de la tête, bleu = faire un coup de poing en l'air, jaune = courber sur le côté, vert = cercles des bras etc.). La jeune personne fait 5 répétitions du mouvement/de l'exercice pour chaque article ramassé.	Donner à la jeune personne un objet sensoriel, tel qu'une balle de relaxation en maille, qu'il ou elle peut tenir lors d'effectuer les mouvements.	La jeune personne suit les mouvements d'une autre personne.

Équipements	Au moins un ballon/une balle, d'autres équipements selon votre imagination
Résultat(s) d'apprentissage	À partir d'une série de conditions spécifiques, inventer un jeu, incluant les règles et les stratégies.

## Description

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Invitez la jeune personne à inventer un jeu original axé sur l'activité physique. Les seuls éléments qu'il faut obligatoirement inclure dans le jeu sont les suivants :

- Au moins un ballon/une balle ou objet similaire (par exemple, une paire de chaussettes roulées en boule).
- Au moins un moyen de propulsion (lancer, botter, rouler, etc.).

Prévoyez du temps pour la réflexion et pour l'élaboration et l'essai des règles et des stratégies du jeu. Invitez la jeune personne à inventer un nom pour son jeu, puis faites un appel vidéo avec un de ses amis ou un membre de la famille pour enseigner le jeu à cette personne.

## Compétences d'éducation physique



### BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Pour toi, quel a été l'aspect le plus agréable de l'invention de ton propre jeu?*
- *Quelles mesures pourrais-tu prendre pour modifier le jeu en vue de faciliter la participation d'un joueur plus jeune ou d'une personne ayant une déficience physique ou mentale?*



## Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Faire l'activité dans un endroit où il y a très peu de distractions.	La jeune personne parcourt une course d'obstacles, en disposant d'un choix de différentes options à chaque élément du parcours (par exemple, rouler la balle vers la cible ou faire rebondir la balle dans l'anneau).	La jeune personne se sert des équipements et des supports nécessaires pour faire l'activité : rampe, support ou autres instruments.	Une autre personne aide la jeune personne avec le remue-méninges pour créer de nouveaux éléments du jeu.

Équipements	Le matériel et les outils nécessaires pour la méthode de communication choisie (lettre, message courriel, coup de fil, etc.)
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter des exemples de la bonne citoyenneté et poser un geste de citoyenneté empreinte de compassion.

## Description

Un des aspects de la citoyenneté pour les jeunes personnes est le soutien qu'on apporte aux personnes et aux endroits dans la communauté. Demandez à la jeune personne de donner des exemples des moyens par lesquels il ou elle démontre la bonne citoyenneté au sein de la communauté.

Si la jeune personne est en besoin d'idées, suggérez des exemples tels que : respecter l'environnement du fait de recycler autant que possible et ne pas jeter des déchets, faire preuve de bonté à l'égard des voisins et des membres de la communauté, aider les personnes qui sont dans le besoin en rendant service ou tout simplement en disant quelque chose de gentil, ou faire du bénévolat dans une organisation locale.

Expliquez à la jeune personne que de tels gestes incarnent la citoyenneté compatissante : il s'agit d'appuyer les gens qui nous entourent puisque ensemble nous sommes plus forts. Invitez la jeune personne à poser un geste de citoyenneté empreinte de compassion, comme par exemple :

- Écrire une lettre à une organisation locale pour la remercier de tous les efforts qu'elle fait pour la communauté
- Envoyer un courriel à une organisation de soins de santé pour remercier le personnel qui s'est surpassé
- Appeler un(e) voisin(e) pour demander comment ça va, et lui demander s'il ou elle a besoin de quoi que ce soit
- Être créatif/créative et fais quelque chose d'original

Après que la jeune personne aura posé son geste de bonne citoyenneté, discutez des autres idées qu'il ou elle aurait pour soutenir la communauté, et encouragez-le/-la à poser d'autres gestes similaires.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Comment te sentais-tu après que tu as accompli la tâche que tu t'étais donnée?*
- *Quelles sortes de gestes similaires pourrais-tu poser dans le contexte de ton école?*

Équipements	Du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi du fait d'identifier des facteurs de stress communs, et faire des réflexions en vue de trouver des stratégies pour gérer ces mêmes facteurs.

## Description

Expliquez à la jeune personne qu'un facteur de stress est une personne, un endroit ou une situation qui suscite des sentiments de stress. Le stress est en fait la réponse physique et mentale au(x) facteur(s) de stress. Demandez à la jeune personne s'il ou elle peut décrire comment ça sent, le stress, c'est-à-dire ses manifestations physiques et mentales (par exemple, on se sent anxieux, le cœur bat plus fort/vite, il est difficile de se concentrer, on se sent vexé, on a les pensées qui défilent à toute allure, etc.).

Expliquez que tout le monde ressent le stress, mais le fait de reconnaître les facteurs de stress auxquels on est particulièrement susceptible et créer des stratégies pour les gérer est un aspect important de la santé globale. Expliquez que tout le monde est aux prises avec le stress à différents moments dans la vie, et que cela varie d'une personne à l'autre, et d'une situation à l'autre. **Veillez prendre note que ça peut être difficile pour les jeunes personnes de tenir des conversations à propos des facteurs de stress, donc assurez-vous de créer un espace sécuritaire et bienveillant, et ne manquez pas d'épauler la jeune personne quand c'est nécessaire.** Invitez la jeune personne à réfléchir à ses facteurs de stress personnels et en discuter s'il ou elle le veut. Les questions suivantes pourraient aider la jeune personne à définir ses facteurs de stress :

- Est-ce que tu ressens le stress avant de passer un test?
- Est-ce que tu ressens le stress dans une atmosphère bruyante ou quand tu es dans une foule?
- Est-ce que tu ressens une certaine pression pour réussir dans tes études?
- Est-ce que tu ressens le stress lorsqu'un changement survient dans ta vie?
- Est-ce que tu ressens le stress à propos des relations avec ton entourage et/ou avec les membres de ta famille?
- Est-ce que tu ressens le stress à propos de ton horaire?

Après qu'il ou elle aura réfléchi aux facteurs de stress, demandez à la jeune personne d'écrire une liste de moyens pour gérer ses pensées, ses sentiments et ses comportements lorsqu'il ou elle compose avec le stress. Encouragez-le/-la à conserver cette liste dans un endroit où il ou elle peut s'y reporter ultérieurement au besoin. Des exemples de stratégies pour gérer le stress incluent :

## Description

- Reconnaître l'élément qui suscite le stress
- Être physiquement actif
- Manger sainement
- Prendre contact avec quelqu'un pour en discuter
- Méditer ou faire des exercices de respiration profonde
- Renouer avec la nature
- Écouter de la musique
- S'écarter du bruit et trouver un endroit tranquille pour réfléchir
- Faire une activité que tu trouves agréable
- Formuler un plan
- Noter tes pensées dans un journal personnel
- Prendre le temps pour se reposer et dormir
- Limiter les situations où le facteur de stress est présent
- Être ferme et revendiquer pour tes besoins

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Qu'as-tu appris à propos de tes facteurs de stress et les moyens pour gérer le stress?*
- *Est-ce que tu penses que les facteurs de stress qui te tracassent seront toujours les mêmes? Pourquoi ou pourquoi pas?*



Équipements	Du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Renforcer la conscience de soi en définissant ses valeurs fondamentales.

## Description

Expliquez à la jeune personne que nous avons tous un ensemble de valeurs fondamentales qui ont une incidence sur nos comportements, sur la façon dont nous traitons les autres personnes, et sur notre perspective sur la vie. Les valeurs sont des choses qui apportent une signification à notre vie et qui nous aident dans les moments difficiles. Souvent, les valeurs orientent notre conduite et les décisions que nous prenons. Les valeurs d'une personne peuvent être influencées par les circonstances dans lesquelles on est élevé, et par les personnes dans son entourage. Expliquez à la jeune personne que c'est une bonne pratique de dresser une liste des valeurs fondamentales et les définir. Demandez-lui de réfléchir à 5 valeurs fondamentales qui le/la guident. Ces valeurs fondamentales peuvent inclure : la loyauté, l'honnêteté, le courage, la persévérance, la compassion, et la fiabilité. Après que la jeune personne aura indiqué ses 5 valeurs fondamentales, invitez-le/-la à noter les valeurs sur une feuille de papier et exposer cette liste dans sa chambre, pour s'y reporter au quotidien.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Est-ce que tu penses que tu as plus de 5 valeurs fondamentales? Si c'est le cas, quelles sont les autres que tu pourrais ajouter à ta liste?
- Est-ce que tu vois des différences entre tes valeurs fondamentales à toi et celles des autres membres de la famille? Est-ce que tu vois des ressemblances?

Équipements	Du papier, un stylo, un aliment qui peut être préparé de plusieurs façons (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier différentes façons de préparer les aliments et s'exercer à préparer un aliment particulier.

## Description

Expliquez à la jeune personne que beaucoup d'aliments peuvent être préparés d'une variété de façons (par exemple, cuire au four, griller, rôti, etc.). Au besoin, reportez-vous aux [Méthodes de cuisson saines](#) du Guide alimentaire canadien pour des explications des différentes façons de préparer les aliments.

Demandez à la jeune personne de réfléchir aux aliments qui peuvent être préparés de différentes façons. Par exemple :

- Œufs – au plat, dur, poché, etc.
- Pommes de terre – en purée, dauphinoises, bouillies, etc.
- Poulet - grillé, cuit au four, sauté, etc.
- Riz – cuit dans une casserole, cuit à la vapeur, cuit au four, etc.
- Maïs – bouillie, grillé, cuit à la vapeur, cuit au four, etc.

Après avoir identifié divers aliments et façons de les préparer, demandez à la jeune personne de sélectionner un des aliments dans la liste et le préparer dans au moins deux façons différentes.

Discutez des variations de goût et de texture et du processus de préparation. S'il n'est pas possible de préparer un aliment, vous pourriez regarder et comparer des vidéos du processus en ligne et préparer l'aliment à un moment ultérieur, quand vous aurez accès aux équipements et ingrédients nécessaires.

## Compétences de saine alimentation



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Combien de différentes façons de préparer les aliments as-tu apprises?*
- *Comment est-ce que cette aptitude à préparer les aliments de différentes façons pourrait nous aider dans l'élaboration du budget d'épicerie?*

Équipements	Ingrédients pour préparer un repas de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Choisir des ingrédients et suivre une recette pour créer un repas.

## Description

Mettez la jeune personne au défi pour choisir un repas qu'il ou elle veut préparer pour votre famille. Invitez-le/-la à choisir une recette santé dans un livre de recettes ou dans la section Recettes du Guide alimentaire canadien.

Encouragez-le/-la à choisir une recette qui utilise des ingrédients que vous avez à la maison. Au besoin, donnez votre soutien pour suivre les démarches de préparation de repas, et ne manquez pas de superviser la jeune personne lorsqu'il ou elle se sert d'un couteau ou de la cuisinière.

Mangez le repas en famille et encouragez la jeune personne à chercher des commentaires positifs et constructifs après que la famille aura fini de manger.

## Compétences de saine alimentation



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quel a été l'aspect le plus difficile de la préparation du repas? Et l'aspect le plus facile?*
- *Est-ce qu'il y a des éléments que tu changerais si tu avais à préparer ce repas une prochaine fois?*

Équipements	Du papier, des marqueurs, des fruits et des fines herbes pour donner un arôme à l'eau (facultatif), un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître pourquoi l'eau est un sain choix de boisson, et créer sa propre recette d'eau naturellement aromatisée.

## Description

Expliquez à la jeune personne qu'il y a des boissons de toutes sortes, mais pour maintenir une bonne santé, il est important de boire amplement d'eau. Ceci parce que nos corps perd de l'eau dans la transpiration, en éliminant les déchets normalement produits par l'organisme, et même dans la respiration! Il importe de rester hydraté en buvant de l'eau et en essayant de se passer de boissons qui ont une forte teneur en calories, sucres, sodium et gras saturés. Ces éléments ne soutiennent pas l'hydratation ni la santé globale.

Certaines personnes augmentent leur consommation d'eau en ajoutant des fruits ou des fines herbes à la bouteille ou le verre, pour donner un arôme agréable. Selon le [Guide alimentaire canadien](#), vous pouvez ajouter les ingrédients suivants à l'eau pour créer des saveurs agréables :

- Mûres et menthe
- Framboises et concombre
- Fraises et basilic frais
- Tranches de pommes en et bâtonnets de cannelle
- Tranches de poire et une larme de vanille

Demandez à la jeune personne s'il ou elle peut penser à d'autres fruits ou fines herbes à ajouter à l'eau. Si les ingrédients sont disponibles, encouragez la jeune personne à préparer de l'eau aromatisée en choisissant dans la liste de fruits et fines herbes ou en créant sa propre recette. Aidez-le/-la à découper le(s) fruit(s) et fines herbes au besoin. Si les ingrédients ne sont pas disponibles, demandez à la jeune personne d'identifier les combinaisons particulières qu'il ou elle aimerait essayer. Après avoir préparé ou défini la recette, demandez à la jeune personne de réfléchir à un nom et un slogan pour son eau aromatisée. Demandez-lui de concevoir un logotype ou une étiquette sur ordinateur ou sur une feuille de papier et de vous le montrer quand il ou elle aura fini.

## Compétences de saine alimentation



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Est-ce que tu penses que tu devrais boire davantage d'eau? Si oui, quelles autres boissons pourrais-tu remplacer par l'eau?*
- *Tu viens de créer un nom et un slogan pour ton eau aromatisée. De quelles façons est-ce que la publicité joue un rôle dans les ventes de boissons?*