

La pandémie de COVID-19 :
retour à l'école

LIGNES DIRECTRICES
pour l'éducation physique
et à la santé au Canada

Écrit par EPS Canada, dirigé par Melanie Davis et Ellen Long

Il s'agit d'un document évolutif et, à mesure que la situation continuera à évoluer et que les recommandations en matière de politique de santé seront mises à jour, il en sera de même pour ce document. Les lignes directrices qui suivent représentent l'état actuel de la situation.

Dernière mise à jour : mardi 26 mai 2020



TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Introduction et contexte	3
Remerciements	4
Comment utiliser ce document	5

Lignes directrices

Lignes directrices pour l'éducation physique et à la santé au Canada	6
Considérations relatives à l'enseignement de l'EPS	11
La santé et le bien-être tout au long de la journée scolaire	17
Conclusion	19

INTRODUCTION ET CONTEXTE

La pandémie de COVID-19 a complètement transformé les systèmes éducatifs au Canada. Maintenant, alors que les écoles amorcent le processus de réouverture, il est clair que nous n'allons pas tout simplement reprendre les études là où nous les avons interrompues. Selon le Children's Hospital of Eastern Ontario, « la journée de classe sera transformée, et il faudra évaluer la situation et prendre des mesures en permanence pour une saine gestion des risques. »

Le présent document souligne que les matières au cœur de l'éducation physique et à la santé (EPS) – la santé et le bien-être – constituent une occasion d'apprentissage critique pour les plus jeunes Canadiens et Canadiennes alors même qu'ils se remettent du traumatisme, réactivent les liens sociaux, et s'adaptent au nouvel environnement d'apprentissage. Spécifiquement, ce document vise à appuyer le processus décisionnel et la mise sur pied de programmes d'EPS et d'autres activités de promotion de la santé durant la journée scolaire, tout en encourageant l'activité physique avant, durant, et après les cours. Somme toute, ce document soutient les droits des enfants et des jeunes à une éducation holistique et équilibrée, et souligne en même temps les valeurs critiques et uniques qu'apporte l'EPS en tant que matière favorisant la croissance et le développement dans plusieurs aspects fondamentaux de la vie d'une jeune personne, à savoir les aspects physique (bouger), cognitif (réfléchir), affectif (ressentir) et comportemental (agir).

Nous avons rédigé le présent document en prévoyant trois scénarios possibles de retour à l'école :

- Les écoles sont ouvertes mais les classes se tiennent selon un modèle hybride virtuel/conventionnel qui prévoit un horaire décalé, partiel, ou autrement adapté;
- Les écoles sont généralement ouvertes, mais assujetties à des politiques et des mesures très strictes d'hygiène et de distanciation physique; ou
- Les écoles demeurent fermées et une approche d'apprentissage à la maison pris en charge par l'enseignant se poursuivra

Quel que soit le scénario qui s'impose, ce document servira à amorcer des conversations sur les moyens pour assurer une mise en œuvre à la fois sécuritaire et efficace des programmes d'EPS et d'autres activités de promotion de la santé. Ce document est en ce sens un cadre pour soutenir d'une manière équitable la santé et le bien-être, durant et dans le sillage de la pandémie de COVID-19. Ce document reconnaît l'expertise pédagogique et le leadership des éducateurs et éducatrices d'EPS, et des associations provinciales et territoriales des enseignants et enseignantes, qui sont nos experts pour élaborer et mettre en pratique des solutions créatives de santé et de bien-être dans les écoles. Finalement, c'est un appel au personnel enseignant dans son ensemble, aux ministères de l'éducation, aux chefs et administrateurs de systèmes scolaires, et aux facultés d'éducation de mettre en valeur et de revendiquer pour une éducation holistique de qualité qui reconnaît l'importance capitale de la santé, du bien-être, et de l'EPS.

REMERCIEMENTS

EPS Canada tient à reconnaître les contributions des principaux praticien(ne)s et chercheurs/chercheuses qui ont contribué à l'élaboration du présent document *La pandémie de COVID-19 : retour à l'école. Lignes directrices pour l'éducation physique et à la santé au Canada* :

Lori Munro-Sigfridson, Présidente, EPS Canada, Consultante en mode de vie sain et actif, Conseil scolaire régional Tri-County, N.-É.

Kellie Baker, Éducatrice en santé et éducation physique (M-12); Conseil de l'éducation à la santé, T.-N.-L.

Sylvie Beaudoin, Chaire de recherche Kino-Québec, professeure agrégée, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, QC

Ross Campbell, Coordonnateur de matière, santé et éducation physique, District scolaire anglophone-Ouest, N-B

Renee Gregerson, Coordonnatrice d'EPS et du sport, Surrey Schools, C-B

Jodi Harding-Kuriger, Présidente, Conseil de la santé et de l'éducation physique, doctorante, chargée de cours, Université de l'Alberta, AB

Louise Humbert, Professeure, Collège de kinésiologie, Université de Saskatchewan, SK

Grant McManes, Coordonnateur de mode de vie sain, Division scolaire Louis Riel, MB

Lara Paterson, Spécialiste de l'activité physique, Santé publique KFL&A / District scolaire de Limestone, ON

Maribeth Rogers Neale, Responsable du programme d'études en santé et éducation physique, Département de l'éducation et de l'apprentissage continu, Î.-P.-É.

Lauren Sulz, Présidente du Conseil des recherches d'EPS Canada, Professeure adjointe, Faculté de l'éducation, Université de l'Alberta, AB

Ted Temertzoglou, Consultant en éducation physique et à la santé globale, ON

Dans l'élaboration des lignes directrices et des suggestions contenues dans le présent document, EPS Canada s'est référée aux travaux, aux politiques et aux publications des organisations suivantes : [l'Alliance canadienne des écoles en santé](#), [le Children's Hospital of Eastern Ontario](#), [Children Outdoor and Nature Network](#), [Active Living Alliance for Canadians with a Disability](#), [La Convention relative aux droits de l'enfant](#), [L'Éducation physique de qualité \(EPQ\) de l'UNESCO : directives à l'intention des décideurs](#), [The Global Recess Alliance](#), [L'Agence de la santé publique du Canada](#), [L'Organisation mondiale de la santé](#), [Le processus de certification des écoles saines de l'Ophea](#), [Ontario Federation of Indigenous Friendship Centres](#), et [UNICEF Canada](#). Sans ces ressources expertes et actualisées, nous ne disposerions pas des outils nécessaires pour créer un tel document-cadre.

En outre, EPS Canada tient à remercier la D^{re} Megan Harrison, du Children's Hospital of Eastern Ontario, Jane Arkell, la D^{re} Paula Banks, John Byl, le Douglas Gleddie, Chris Markham, la Lauren McNamara, Steve McGinley, Brian Torrance, Glenn Young, et le Conseil des provinces d'EPS Canada, ainsi que les associations des enseignants et des enseignantes d'EPS du Conseil des provinces et territoires d'EPS Canada pour le temps, les ressources et les révisions dans le cadre de la préparation du présent document.

Enfin, EPS Canada voudrait remercier les jeunes élèves dont les voix, les idées et l'inspiration ont soutenu la création du présent document. Nous remercions également les milliers d'enseignants et d'enseignantes d'EPS des quatre coins du pays qui se surpassent chaque jour en vue de soutenir l'apprentissage de leurs élèves; vos conseils et vos réactions ont été d'une aide précieuse dans la rédaction du présent document.

Collectivement, nous plaçons le bien-être et le développement sain des élèves au cœur même de l'éducation.



COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

Notre intention pour ces lignes directrices est d'aider dans le processus décisionnel et de renforcer la capacité de chaque école à mettre en place des programmes d'EPS enrichissants, sécuritaires, participatifs, et de bonne qualité, complétés par d'autres opportunités de promotion de la santé, incluant l'activité physique pratiquée avant, durant, et après la journée scolaire.

Sachez que ce document **ne vise pas** à remplacer ni à contourner les politiques de la santé publique ou des conseils scolaires. Il importe de continuer à prendre des mesures efficaces de prévention, de dépistage précoce, et de contrôle de la COVID-19 dans tous les espaces publics.

Ces lignes directrices sont basées sur le [cadre des écoles axées sur la promotion de la santé](#) et sur des [stratégies d'enseignement positives axées sur le traumatisme](#). En plus, elles puisent dans le [cadre UNICEF de réouverture des écoles](#) qui comprend quatre volets principaux pour orienter la planification, à savoir : une prestation sécuritaire, l'apprentissage, un effort conscient d'atteindre les personnes marginalisées, et le bien-être/la protection.

La contextualisation et l'adaptation sont évidemment des facteurs critiques pour répondre aux besoins et aux considérations sur le terrain, à l'échelle locale. Puisque le système d'éducation est géré au niveau provincial/territorial, veuillez prévoir les adaptations qui s'imposent, et appuyez-vous sur l'expertise des éducateurs et éducatrices d'EPS de votre région et des [associations provinciales/territoriales des enseignants et enseignantes](#) lors d'élaborer des solutions et des programmes de santé et de bien-être dans les écoles. En plus, il est important d'écouter la voix des élèves et de mobiliser la direction collective de la communauté scolaire alors que les écoles s'efforcent de cerner et de pallier aux lacunes relatives à l'équité qui ont fait surface durant cette pandémie de COVID-19.

LIGNES DIRECTRICES POUR UNE ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ DE QUALITÉ

La pandémie de COVID-19 a procuré aux Canadiens et Canadiennes un niveau de stress et de difficulté sans précédent. Et les plus jeunes sont particulièrement touchés : leurs sentiments de confiance, d'appartenance et d'espoir ont été ébranlés. En plus, il se peut que certains élèves aient subi des traumatismes physiques ou psychologiques directs, à cause du virus lui-même, ou des effets indirects tels que l'insécurité alimentaire, l'isolement social, l'anxiété, la dépression ou la perte. Lors du retour à l'école, il est d'une importance capitale que tous les enfants et les jeunes soient reçus dans un environnement sécuritaire et accueillant, et qu'ils bénéficient d'un programme scolaire d'EPS et d'autres opportunités de promotion de la santé qui leur inculqueront toutes les habiletés nécessaires pour veiller à leur propre santé mentale et physique en cette période incertaine et difficile. Ces mêmes compétences et habiletés sont d'ailleurs des outils importants pour développer la résilience et les capacités qui les aideront à relever les défis futurs.

Les lignes directrices suivantes aideront à assurer qu'un apprentissage holistique est mis à la disposition de tous les élèves :

Mettre l'accent sur l'équité, l'inclusion et l'accessibilité : de quelles mesures faut-il tenir compte afin d'assurer que l'EPS sera accessible et inclusive pour tous et pour toutes?

Pour réaliser un enseignement et un apprentissage vraiment optimaux, la pleine participation de tous les élèves – peu importe le contexte familial ou social, l'identité, ou les capacités – est un aspect incontournable. Les écoles comme le personnel enseignant se doivent de mettre de l'avant une culture d'acceptation et d'appartenance pour tous les élèves. La crise sanitaire actuelle a provoqué des sentiments de stress et de traumatisme, et a bouleversé la routine de beaucoup de nos élèves, et ces sentiments pénibles pourraient être d'autant plus graves chez les élèves ayant besoin de considérations spéciales ou d'un encadrement particulier pour l'apprentissage. Pour assurer l'équité et l'inclusion de tous les élèves, il faut donc tenir compte des principes suivants dans la définition du nouvel environnement pédagogique.

- Inviter les élèves à jouer un rôle actif dans le processus décisionnel. Les enfants et les jeunes sont les experts sur leur propre vie, et on devrait les encourager à revendiquer pour leur propre apprentissage

- Continuer à promouvoir et à développer l'autonomie, le défi par le choix, et les capacités de prise de décision et de résolution de problèmes pour tous les élèves.
- Être conscient(e) des décalages – pour vos élèves, il est fort possible que l'expérience de la pandémie se soit déroulée d'une manière assez différente de la vôtre
- S'informer sur l'expérience de pandémie qu'ont vécue les élèves : l'atmosphère à la maison, l'accès aux services de base, et le bien-être émotionnel. Le stress et le traumatisme peuvent gêner l'apprentissage; dans un tel cas, considérer [une approche pédagogique axée sur le traumatisme](#) pour l'étape de retour à l'école
- Se mettre au niveau des élèves : communiquer sur le plan humain; faire une évaluation formative des habiletés motrices, et demander aux élèves de faire une auto-évaluation des aspects cognitifs et émotionnels
- Être conscient(e) que les élèves pourraient bouger, réfléchir, ressentir et agir différemment que par le passé, et qu'il faut peut-être prévoir une certaine période pour réapprendre les habiletés
- Être conscient(e) que tout le monde n'a pas accès à la technologie. S'assurer que l'apprentissage qui se fait en ligne est accessible à tous les élèves (par exemple, sous-titrage aux vidéos, vidéos descriptives, fichiers PDF codés pour faciliter la lecture)
- S'appuyer sur les ressources éprouvées telles que [le cadre STEP](#), pour modifier les programmes selon le besoin, et assurer la pleine participation de tous les élèves, quel que soit le niveau d'habileté
- Faire preuve de créativité en inventant des moyens pour tisser des liens émotifs et pour renforcer les compétences telles que la communication, la coopération, le travail d'équipe et la responsabilité, tout en respectant les directives de distanciation physique

Se concentrer sur le bien-être : *comment faire pour soutenir l'apprentissage et le bien-être des élèves tout au long de la journée scolaire?*

- Dans le cas où certains services ne seraient pas disponibles à l'école, renforcer les liens avec les partenaires communautaires et les fournisseurs de services
- Élargir les possibilités d'apprentissage en plein air, non seulement pour l'EPS mais dans toutes les matières, pour multiplier les possibilités de bouger
- Intégrer l'activité physique dans tous les domaines d'enseignement en vous appuyant sur les [programmes-cadres provinciaux d'EPS](#)
- Mettre en place un modèle d'enseignement inversé pour favoriser un sens de contrôle chez les élèves : délaissier l'approche d'instruction directe à la faveur d'une approche selon laquelle l'enseignant(e) explore les contenus avec les élèves, en orientant l'acquisition des connaissances.
- Explorer les enseignements et les perspectives autochtones, comme par exemple le [Cercle du courage](#), un modèle de développement positif pour les jeunes premièrement

décrit dans le livre *Reclaiming Youth at Risk*, de Larry Brendtro, Martin Brokenleg, et Steve Van Bockern

- Mettre en place une [Équipe d'école saine](#) pour évaluer les besoins et les actifs et encadrer les programmes de promotion d'école en santé. Avec un processus en place, le travail se déroulera d'une manière réfléchie et efficace. Cela favorise d'ailleurs un plus haut niveau de réussite, et ce sera plus facile de faire le suivi des progrès
- Incorporer un volet de bien-être dans l'introduction des leçons et les activités que vous planifiez, ceci pour favoriser un sentiment de sécurité physique et émotionnelle
- Prendre le temps d'encourager [l'apprentissage social et émotionnel](#) par l'entremise de jeux et d'activités
- Partager les faits saillants et les informations pertinentes avec les élèves et leurs familles/tuteurs, mais s'assurer que la communication se déroule de manière appropriée, pour minimiser les soucis et le stress

Mettre l'accent sur les approches pédagogiques axées sur le traumatisme : comment favoriser la santé, le bien-être et la réadaptation par la voie d'une approche axée sur le traumatisme?

Beaucoup d'élèves auront subi des traumatismes à cause de la pandémie de COVID-19. Le traumatisme peut avoir une incidence sur l'apprentissage, le comportement et les liens sociaux à l'école. Le programme [Enseignez la résilience d'EPS Canada](#) met en valeur trois principes centraux :

- Les écoles qui sont sensibles au traumatisme aident les élèves à se sentir en sécurité et prêts à apprendre
- La sensibilité aux traumatismes exige un effort de la part de toute la collectivité scolaire
- Le soutien aux élèves traumatisés devrait être une préoccupation centrale du système éducatif

Voici quatre façons de travailler dans un contexte axé sur le traumatisme et la violence :

- Développer la sensibilisation au traumatisme et favoriser la prise de conscience de la forte prévalence du traumatisme et de la violence, les effets du traumatisme sur le développement de l'élève, et les différentes stratégies dont les élèves et leurs familles/tuteurs peuvent se prévaloir pour composer avec la situation
- Cultiver la sécurité et la confiance en créant un environnement accueillant, en faisant correspondre attentes et soutien, en développant des relations positives avec les élèves et leurs familles/tuteurs, et en pensant à la sécurité
- Privilégier les opportunités de choix, de collaboration et de connexion en écoutant, en observant et en répondant avec sollicitude, et en proposant une vision commune pour identifier les services, le soutien et les soins
- Privilégier une approche pédagogique axée sur les points forts et sur le renforcement des capacités

Pour favoriser un sentiment de sécurité, les éducateurs et éducatrices peuvent :

- Se concentrer sur la joie qui provient de l'acte de bouger, plutôt que la conformité aux directives
- Prévoir et maintenir une routine
- Faire la promotion de la conscience de soi par l'entremise de schémas des sentiments
- Prévoir des exercices de réflexion ou de respiration pour favoriser la conscience de soi et la maîtrise des émotions
- Encourager les élèves à poser des questions et à défendre leurs intérêts
- Respecter les réalités culturelles; encourager la fierté culturelle et personnelle, et incorporer les connaissances culturelles dans l'enseignement et l'apprentissage

Pour favoriser un sentiment d'appartenance, les éducateurs et éducatrices peuvent :

- Mettre un plus grand accent sur l'expression et l'agence des élèves
- Prendre le temps de s'informer sur les intérêts parascolaires des élèves
- Saluer les élèves par leur nom et créer des gestes ou des signes relationnels, comme par exemple un « tope là » virtuel
- Favoriser un sentiment d'appartenance en encourageant des cercles de conversation, des séances Montrer et Raconter/Heure du conte en ligne
- Cultiver un sens de responsabilité en attribuant des rôles de leadership aux membres de la classe

Pour favoriser un sentiment d'espoir, les éducateurs et éducatrices peuvent :

- Encourager les élèves à prendre l'air et à bouger à chaque fois que l'occasion se présente
- Mettre l'accent sur les talents et les points forts de chaque élève
- Offrir des rétroactions positives à tous les élèves, d'une manière équitable
- Encourager les élèves à discuter des sujets qui les réjouissent
- Encourager la participation active aux communautés scolaires et culturelles
- Prendre le temps d'exprimer la gratitude et célébrer le succès

Pour favoriser un sentiment de maîtrise, les éducateurs et éducatrices peuvent :

- Encourager les élèves à prendre en charge leur propre parcours d'apprentissage du savoir-faire physique
- Offrir aux élèves l'occasion de partager ce qu'ils ont appris, ou l'occasion d'enseigner quelque chose à leurs camarades de classe
- Utiliser des approches pédagogiques fondées sur les données scientifiques, incluant les [Pratiques fondées sur les modèles](#) et les [habiletés motrices fondamentales](#)
- Mettre en valeur la contribution de chaque élève au processus d'apprentissage
- Encourager l'apprentissage social-émotionnel

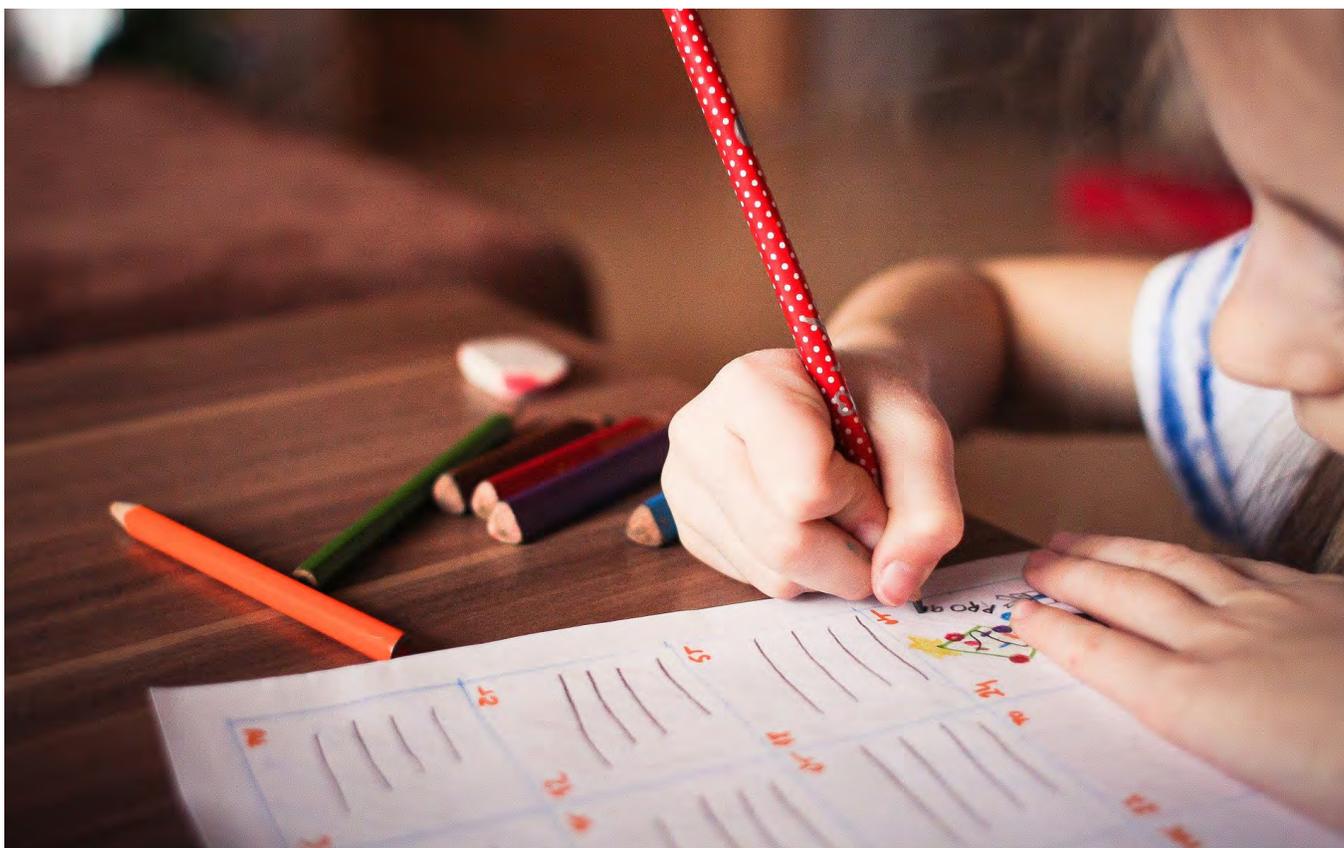
*Pour de plus amples détails sur les approches pédagogiques axées sur le traumatisme, veuillez visiter le site web d'EPS Canada [Enseignez la résilience](#).

Qu'est-ce que l'enseignement inversé?

L'enseignement inversé est une approche pédagogique selon laquelle l'enseignant(e) donne en devoir des éléments spéciaux tels que les vidéos, des enregistrements audio, des feuilles de travail, des quiz, des feuillets d'activités et/ou des lectures dans un manuel, de manière séquentielle, tout au long de l'année scolaire. Les élèves complètent les tâches ou devoirs à la maison et arrivent à l'école prêts à mettre en pratique les connaissances acquises.

Quelle que soit la matière, l'objectif de l'enseignant(e) est toujours le même : intéresser et faire participer les élèves et encourager un apprentissage actif. Le modèle d'enseignement inversé est une façon pour délaissé l'instruction directe conventionnelle à la faveur d'une approche où l'enseignant(e) oriente l'acquisition des connaissances et des compétences tout en explorant le matériel ensemble avec les élèves. Cette approche favorise un apprentissage plus approfondi, en aidant les élèves à faire le lien entre ce qu'ils apprennent à l'école et ce qu'ils font dans leur vie personnelle.

En plus, cette approche a l'avantage d'impliquer les parents/tuteurs et leur faire découvrir les bienfaits de l'EPS. Enfin, cette approche est une excellente façon pour faire la promotion des nombreux résultats positifs du programme d'EPS auprès des familles, des collègues, de l'administration scolaire, et de la société au sens large.





Considérations relatives à l'enseignement de l'EPS

L'éducation physique (EP) : *comment faire pour engager nos élèves dans un apprentissage enrichissant, et les amener à faire le lien entre ce qu'ils apprennent à l'école et les applications pratiques dans leur vie de tous les jours?*

Nous créons et nous travaillons dans un environnement d'apprentissage nouveau et différent. En conséquence, d'autres facteurs doivent être pris en compte. Au moment de planifier un programme EP de qualité pour votre district ou votre école, réfléchissez aux stratégies pédagogiques suivantes dans une optique d'équité, d'inclusion, et de diversité :

Enseignement hybride (en ligne et à l'école)

- Revoir les résultats d'apprentissage escomptés et structurer les cours sur un enseignement efficace des principales attentes
- Repenser les modèles de prestation pour inclure des options alternatives, plus souples, centrées sur l'élève, alliant les éléments virtuels et face-à-face
- Inclure les voix, les idées, et les perspectives des élèves dans la planification des leçons et des activités
- Analyser les résultats d'apprentissage, [en gardant le 'E' dans l'éducation physique](#), en donnant un poids égal à chacun des quatre domaines - physique (bouger), cognitif (réfléchir), affectif (ressentir) et comportemental (agir).
- À la place des activités traditionnelles en équipes, mettre un plus grand accent sur les activités individuelles telles que la danse, et des activités dans des environnements alternatifs, les exercices qui n'exigent pas d'équipement, les activités de réflexion, la gymnastique, ou les jeux de tir sur cible
- Visiter les parcs et les autres espaces verts locaux pour faire la promotion de l'apprentissage en plein air et les activités de plein air
- Pour optimiser la santé et le bien-être, considérer d'autres approches pédagogiques telles que l'enseignement inversé, l'apprentissage fondé sur l'enquête, ou les approches axées sur le traumatisme.

Apprentissage en milieu scolaire

- Respecter en tout temps les consignes de distanciation physique de 2 mètres
- Pour les mini-matchs, se servir de repères visuels pour définir les limites de l'espace et pour assurer de maintenir la distanciation physique
- Assurer une gestion sécuritaire et sanitaire des équipements
- Mettre en place des routines appropriées de lavage des mains et d'hygiène personnelle
- Dans la mesure du possible, aménager un poste de lavage des mains à l'entrée de chaque salle de classe
- Utiliser les espaces extérieurs et les parcs autant que possible
- Modifier l'aménagement au besoin, et prévoir des repères physiques et visuels, comme par exemple du ruban adhésif ou des cordes sur le sol, sur le gazon, ou sur le trottoir, et des enseignes sur le mur
- Gérer et s'exercer aux déplacements d'un local à l'autre
- Expliquer clairement le trajet et les règles aux élèves avant de procéder aux déplacements/transitions. Demander aux élèves si le déplacement s'est bien déroulé, et écouter les suggestions pour améliorer les déplacements futurs
- Échelonner les horaires pour limiter le contact entre cohortes
- Bloquer l'accès aux structures de jeux et aux espaces communs restreints (par exemple, les vestiaires)

Équipements et matériel : *Comment faire pour veiller à la sécurité et à la désinfection des équipements? Comment faire pour assurer que les élèves ont les équipements nécessaires pour l'EP?*

- Privilégier les activités qui n'exigent pas d'équipements
- S'il faut utiliser des équipements :
 - Éviter de partager les équipements : numéroter les équipements pour attribuer à chaque élève son propre matériel
 - Créer des trousse d'EP individuelles et les attribuer aux élèves
 - Demander aux élèves de [créer leurs propres trousse d'EP](#) pour utiliser à la maison ou à l'école, et budgétiser pour l'achat de trousse additionnelles
 - S'assurer que l'équipement est désinfecté comme il faut après chaque usage, et qu'il n'est pas touché après la désinfection
 - Anticiper des enjeux d'hygiène avec les équipements et avoir des équipements supplémentaires sous la main de sorte qu'on ne perde pas une partie de la période d'enseignement à nettoyer les équipements
- Désinfecter les équipements dont se sert l'enseignant(e) (presse-papier, tableau blanc, stylos, bacs en plastique pour transporter les équipements etc.)
- Encourager les élèves à venir à l'école en habits qui conviennent à l'activité physique et aux conditions météorologiques, ceci pour éliminer le besoin de passer aux vestiaires

- Au moment d'entrer dans ou de quitter le bâtiment, rappeler aux élèves d'utiliser les zones indiquées pour mettre/enlever les survêtements, comme par exemple une table désignée ou un espace démarqué dans le couloir. Surveiller les élèves pour s'assurer qu'ils respectent les consignes.

Espace : *où est-ce que l'EP peut s'enseigner? Si le gymnase n'est pas accessible pour l'EP, quels types d'activités peut-on enseigner?*

- Si on a accès au gymnase, ouvrir les portes pour assurer une ventilation optimale
- Assurer une correspondance entre le plan d'activité et l'espace disponible – prévoir des stations, des zones clairement démarquées, etc., pour assurer une distanciation physique adéquate
- Passer autant de temps que possible en plein air, tout en évitant d'utiliser les structures permanentes (bancs, murs, et structures de jeux).
- Faire une liste d'espaces extérieurs (cour de récréation, parcs locaux, autres espaces verts) et identifier les zones qui peuvent être employées pour l'EP
- Prendre contact avec les familles/tuteurs au début du trimestre pour leur signaler toutes les zones qui seront utilisées pour l'EP
- Si les élèves restent dans un seul et même espace pour toute la journée, prévoir des visites quotidiennes d'enseignants d'EPS pour faire une prestation sur place
- Dans le cas d'un modèle d'apprentissage hybride, donner aux élèves des tâches/devoirs à compléter à la maison, pour ensuite venir à l'école prêts à mettre en pratique les connaissances acquises
- S'assurer que tout l'enseignement qui se fait en ligne ou à la maison est accessible pour tous les élèves

Activités : *Quels types d'activités peuvent s'enseigner?*

Le fait de prévoir des possibilités pour les jeunes personnes de s'exprimer favorise le bien-être et cultive une variété de compétences sociales et émotionnelles. Qui plus est, cela aide les écoles à mieux comprendre les besoins des élèves, et se mettre à leur niveau. Les idées suivantes ont été avancées par des élèves des quatre coins du pays, âgés de 11 ans à 18 ans. Ces activités sont variées et riches en possibilités, et elles peuvent se faire en dehors du gymnase, soit dans une salle de classe ou à l'extérieur. Ces activités n'exigent ni le partage d'équipements ni la proximité physique.



Exemples d'activités appropriées, en fonction du niveau

M- 3^{ème} année

- Jeux du genre Suivez le chef
- Jeux de coups de pied de style Zuni et Tewa
- Activités axées sur le jeu
- Habiletés motrices
- Dance Monkey / Siturtaq
- Course d'obstacles en craie
- Yoga des animaux
- Roche-papier-ciseaux avec le corps
- Courses de la jungle
- Grenouilles et poissons
- Danse
- Chasse au trésor en plein air
- Compétences de survie

4^{ème} – 6^{ème} année

- Danse
- Yoga
- Maniement du ballon
- Méditation
- Taekwondo
- Ski
- Jeux cerceau/flèches
- Raquette
- Athlétisme (course à pied, saut en longueur)
- Saut à la corde
- Tai Chi
- La sécurité des cyclistes, rodéos à vélo
- Disc golf
- Randonnées
- Faire des nœuds

7^{ème} – 12^{ème} année

- Théâtre physique
- Courses d'orientation
- Géocachette
- Compétences de survie
- Développement de qualités de leadership
- La mise en forme dans une optique de bien-être
- Soutien aux collectivités/bénévolat
- Éducation en plein air
- Cyclisme et vélo de montagne
- Maniement du ballon
- Jongler
- Athlétisme
- Sports de raquette en simple

- Au moment de planifier les activités, réfléchir aux moyens pour encourager la participation de toutes et de tous, et aux modifications ou adaptations possibles pour favoriser l'inclusion
- Restez à l'affût : cet automne, EPS Canada compte lancer un site libre accès similaire au [Centre d'apprentissage d'EPS à la maison](#). Ce nouveau site sera axé sur les activités d'EP, incorporant les considérations d'inclusion et les stratégies pédagogiques susmentionnées.

Éducation à la santé (ES) : *Comment faire pour être sensible aux besoins des élèves dans la mise en œuvre efficace du programme d'éducation à la santé?*

La santé et le bien-être des jeunes personnes dépendent étroitement d'une éducation à la santé et des occasions de promotion de la santé tout au long de la journée scolaire. Dans cette période de retour à l'école, il est d'autant plus important que l'apprentissage de la santé soit bien défini, et que toutes les ressources nécessaires soient en place. Au moment de planifier une éducation à la santé optimale dans votre juridiction, les principes directeurs suivants sont de mise :

Apprentissage hybride (en ligne et à l'école)

- Prévoir un horaire spécifique pour l'instruction en ligne
- Veiller à mettre en place des connexions et des plateformes sécurisées et fiables
- Se prévaloir de supports spéciaux tels que vidéos, enregistrements audio, feuilles de travail, quiz, feuillets d'activités et/ou lectures dans le manuel scolaire, déployés de manière séquentielle tout au long de l'année scolaire, dans une approche d'enseignement inversé
- S'assurer que tous les supports/exercices en ligne sont accessibles et lisibles pour tous les élèves

Apprentissage à l'école

- Prévoir des créneaux d'instruction à la santé à l'ordre d'enseignement primaire et secondaire
- Se concentrer sur les connaissances fonctionnelles en santé, et identifier les principales compétences qui s'appliquent à tous les aspects de la littératie en matière de santé
- Orienter les conversations sur les comportements malsains tels que le tabagisme et la toxicomanie, les dépendances, la prise de risques, les activités illégales, l'absentéisme, et l'intimidation
- Activer le sens de contrôle des élèves en les invitant à prendre part à des expériences d'apprentissage actif et participatif, plutôt qu'un apprentissage passif
- Garder le 'E' dans l'ES en encourageant toujours la réflexion et la pensée critique
- Améliorer l'apprentissage par la voie d'occasions transdisciplinaires, d'activités de leadership, et d'activités au niveau de l'école, tout au long de la journée scolaire.

Le tableau suivant soulève des éléments du programme scolaire de santé actuel qui aident à activer les compétences cognitives (réfléchir), affectives (ressentir), et comportementaux (agir). L'emploi systématique des méthodes participatives indiquées dans la colonne de droite sert à optimiser l'apprentissage.

Se concentrer sur :

- Compétences sociales et émotionnelles
- Compétences de communication et de relations interpersonnelles
- Compétences décisionnelles et de pensée critique
- Développement des capacités de leadership
- La pensée saine
- Maîtrise de soi et autonomie
- Compétences culturelles
- Bien-être mental
- Bien-être communautaire
- Discuter et analyser les stratégies d'adaptation malsaines
- Sensibilisation des élèves aux divers médias auxquels ils sont exposés
- La saine alimentation

Privilégier les méthodes participatives telles que:

- Le consentement et le refus exprimés par la voie du théâtre ou du jeu de rôles (sans avoir recours aux stratégies d'adaptation malsaines)
- Recueillir et utiliser les renseignements dignes de confiance
- Analyse des mythes et des idées fausses
- Analyse des publicités et des contenus vidéo
- Analyse des plateformes de médias sociaux
- Réduction du stress par la voie de l'exercice, la méditation et d'autres stratégies de gestion du stress
- Accès aux services pour soutenir les comportements sains (par exemple les conseillers scolaires, les différents services et organismes communautaires)
- Sensibilisation/participation aux programmes communautaires qui encouragent un mode de vie sain
- Évaluer les solutions non-violentes

*Visitez le site libre accès d'EPS Canada pour découvrir les ressources de bien-être mental dans la section [Suggestions du personnel](#)



La santé et le bien-être tout au long de la journée scolaire

L'apprentissage et l'évaluation en période de rétablissement : *la bonne gestion de l'apprentissage en période de rétablissement sera un facteur critique dans le bien-être des élèves. Comment faire pour prendre en charge un apprentissage personnalisé en période de rétablissement, et comment évaluer l'apprentissage en soi?*

- Planifier à rebours pour prévoir une évaluation efficace. Développer un plan fondé sur où, quand, et ce que vous pourriez enseigner pour un trimestre/une année scolaire. En se basant sur ce plan, définir les paramètres de la réussite des élèves, et déterminer ensuite comment évaluer l'apprentissage.
- Fournir aux élèves une variété d'occasions pour démontrer les résultats de leur apprentissage : offrir aux élèves la possibilité de choisir parmi une grande variété d'activités axées sur un niveau de connaissance/ de capacités relativement homogène
- Utiliser une évaluation formative pour établir les balises pour chaque élève, et s'adapter à ces données. Les informations peuvent provenir d'observations directes, de conversations, d'exercices d'écriture réflexive, et des devoirs.
- Collaborer avec les élèves pour définir les objectifs, les occasions et les expériences pédagogiques

Maintenir la récréation : *Les enfants ont le droit au repos et au jeu. Comment faire pour encourager le jeu libre et des « pauses » pour interrompre l'instruction, de sorte que les enfants en tirent des bénéfices sociaux, émotionnels, et développementaux?*

- Prévoir une récréation pour tous les élèves, chaque jour
- Tenir les récréations à l'extérieur dans la mesure du possible
- Considérer tous les espaces intérieurs et extérieurs disponibles dans les limites du terrain scolaire, ainsi que les espaces verts/publics à proximité pour offrir une variété d'options d'activités tout en réduisant le risque d'encombrement
- Inviter les enfants à participer activement à la planification et l'organisation de la période de récréation, en discutant avec eux des types d'activités, de l'inclusion, des

aspects sociaux, des règles se rapportant à la gestion et au nettoyage des équipements, de l'esprit de franc-jeu, sans oublier des bonnes pratiques d'hygiène pour prévenir la propagation de la COVID-19

- Prévoir une variété d'espaces extérieurs où les élèves auraient le libre choix d'activités, que ce soit des activités silencieuses, créatives, ou solitaires
- Démarquer des zones pour limiter le nombre d'enfants qui sont en contact avec les équipements et les uns avec les autres
- Offrir des possibilités de leadership aux élèves pour favoriser l'entraide
- Partager une liste de jeux qui favorisent la participation de tous et de toutes, incluant les jeux qui n'exigent pas d'équipements
- Les activités *structurées et/ou sédentaires* telles que regarder des films, ou bien passer des vidéos durant la pause d'activité n'offrent aux élèves ni liberté de choix ni interaction avec leurs pairs : ce ne sont pas des activités qui doivent se substituer à la récréation

*Pour de plus amples détails, consultez [l'Énoncé sur la récréation](#) de la Global Recess Alliance

Transport actif : *Comment aborder les enjeux de distanciation physique pour l'aller-retour à l'école? Comment faire augmenter le nombre d'élèves qui se rendent à l'école à pied ou à bicyclette?*

Les exigences en matière de distanciation physique vont avoir une incidence sur les arrivées et les départs des élèves à l'école. Une solution évidente est le transport actif. Mieux encore, cette approche aide les élèves à réaliser les [recommandations en matière d'activité physique au quotidien](#) qui favorisent une santé optimale. Nous savons que le transport actif soutient la santé et le bien-être, et que les élèves qui sont actifs avant d'arriver à l'école ont une meilleure aptitude pour apprendre. En supposant une planification réfléchie, de nombreux bénéfices pourront se réaliser avec un programme de transport actif.

- La promotion d'un programme de transport actif doit se faire bien avant le début de l'année scolaire, afin de répondre aux enjeux de capacité qui relèvent du transport scolaire par autobus. (consulter la [trousse d'outils du transport scolaire actif](#) pour des conseils et des idées)
- Une fois à l'école, les cours d'EPS peuvent aborder les sujets de sécurité des piétons et des cyclistes, incluant les éléments de base de la sécurité à vélo, la notion qu'une bicyclette est un type de véhicule, les bonnes pratiques de maintien du vélo et des équipements, les règles de base de la circulation routière, et le développement des habiletés de cyclisme
- Contrôler les supports à bicyclettes pour veiller à ce que tout le monde respecte les consignes de distanciation physique lors du verrouillage ou du déverrouillage des bicyclettes.
- Planifier un système de codage par couleurs pour organiser les supports à vélo et attribuer des espaces individuels aux élèves. Ou bien, permettre aux élèves de verrouiller leur bicyclette sur les clôtures pour faciliter la distanciation physique.

A woman with glasses and a young girl are sitting together, looking at each other. The image is overlaid with a teal semi-transparent rectangle containing text. The woman is on the left, wearing a white shirt and glasses. The girl is on the right, wearing a white shirt and blue sneakers with yellow laces. The teal overlay covers most of the image, with the text centered within it.

CONCLUSION

Sans aucun doute, le retour à l'école apportera son lot de défis. Une chose est certaine : maintenant plus que jamais, il est particulièrement critique de soutenir la santé et le bien-être des élèves. L'EPS est une occasion précieuse pour apprendre aux élèves POURQUOI et COMMENT surmonter le stress de la COVID-19, et en même temps prendre la responsabilité et investir dans leur santé et leur bien-être.

Le présent document est l'amorce d'une longue conversation et le début d'une courbe d'apprentissage où nous allons tous travailler ensemble en vue de soutenir au mieux les élèves et à définir les paramètres de l'école au fil des prochains mois et années. Au plaisir de poursuivre cette conversation avec vous.



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.