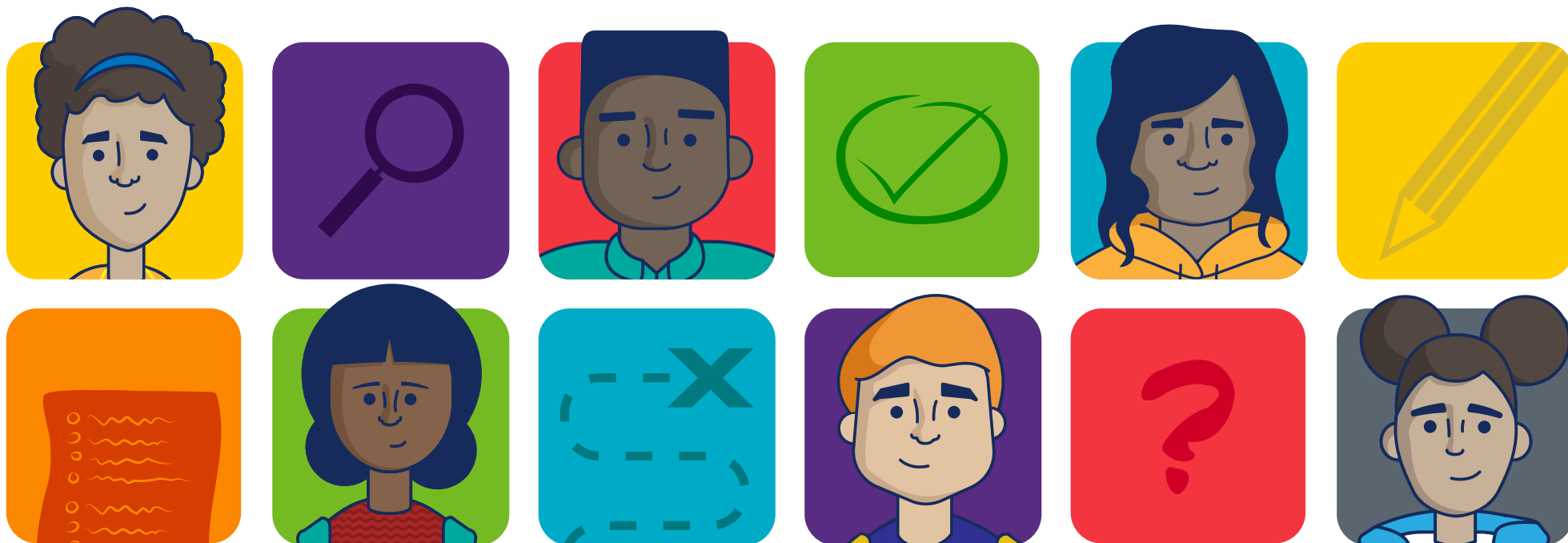


L'apprentissage centré sur l'élève: Boîte à outils pour mobiliser les élèves aux initiatives au niveau de l'école

Une approche pour les jeunes, par les jeunes



Remerciements

Établie en 1993, Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) est un organisme caritatif national œuvrant pour le développement d'enfants sains et physiquement actifs, notamment en promouvant et en faisant progresser une éducation physique et à la santé de qualité, ainsi que des contextes d'apprentissage sains. En soutenant les champions communautaires par l'entremise de programmes de qualité, services de perfectionnement professionnel, et initiatives de mobilisation communautaire, EPS Canada tient à inspirer toutes les personnes à choisir un mode de vie sain et physiquement actif.

EPS Canada tient à reconnaître et souligner les contributions des nombreux personnes, groupes et organisations qui ont participé à l'élaboration de cette initiative.

Équipe de projet

Tricia Zakaria, Directrice, Programmes et éducation, EPS Canada
Kelsey Fahie, Coordonnatrice, Programmes et ressources, EPS Canada
Amanda Burford, Cheffe, Programmes et ressources, EPS Canada
Fei Wu, Cheffe, Communications et événements, EPS Canada
Aminah Derman, Animatrice de programme, EPS Canada

Révisseuse

Kathleen Whitfield Fletcher, Words Write

Traduction

P Banks



2451, promenade Riverside,
Ottawa, ON, K1H 7X7
Tél : (613) 523-1348
info@eps-canada.ca | www.eps-canada.ca

Funded by the Government of Canada
Financé par le gouvernement du Canada

Canada

L'apprentissage centré sur l'élève: Boîte à outils pour mobiliser les élèves aux initiatives au niveau de l'école.
Une approche pour les jeunes, par les jeunes

ISBN: 978-1-927818-79-4

©2022 Éducation physique et santé Canada. Tous droits réservés. Aucune partie de cette ressource ne doit être reproduite, mémorisée dans un système de fichiers, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, notamment la reproduction électronique ou mécanique, y compris la photocopie, sans obtenir la permission écrite préalable d'EPS Canada.



Table des matières

Introduction	4
L'apprentissage centré sur l'élève : une approche en 9 étapes.....	7
1 ^{ère} étape - Définir l'enjeu	9
2 ^{ème} étape - Sondage ou entretiens en amont de l'initiative	10
3 ^{ème} étape - Rassembler l'équipe d'action	11
4 ^{ème} étape - Transfert des connaissances.....	12
5 ^{ème} étape - Atelier de conception	13
6 ^{ème} étape - Planifier la mise en œuvre	25
7 ^{ème} étape - Mise en œuvre de la solution.....	26
8 ^{ème} étape - Sondage ou entretiens après la mise en œuvre de l'initiative	27
9 ^{ème} étape - Évaluer et affiner	28
Conclusion.....	29
Références.....	29
Annexes	30
Annexe A : Exemple d'invitation à rejoindre l'équipe d'action	31
Annexe B : Exemple de lettre d'information à l'intention des parents/tuteurs.....	32
Annexe C : Activités brise-glace et activités de consolidation d'équipe.....	33
Annexe D : Modèle d'activité « Les normes de la journée ».....	40
Annexe E : Activité de schématisation de l'empathie	41
Annexe F : Activité de Stations d'expertise – infographies et ressources	42
Annexe G : Modèle de plan d'action.....	45
Annexe H : Activité de bilan social/affectif	46
Annexe I : Listes d'écoute.....	48
Annexe J : Exemple de sondage en amont de l'initiative	49
Annexe K : Exemples de questions à poser en amont de l'initiative.....	51
Annexe L : Exemple de sondage après l'initiative.....	52
Annexe M : Exemples de questions à poser après l'initiative.....	55



Introduction

Cette boîte à outils d'apprentissage centré sur l'élève pour mobiliser les élèves aux initiatives au niveau de l'école propose au personnel enseignant et aux administrations scolaires une nouvelle façon de réaliser des initiatives à l'école en activant les élèves aux étapes de la planification, la conception, et la mise en œuvre. Cette boîte à outils est adaptée aux besoins des élèves de la 7^{ème} à la 12^{ème} année, mais peut être modifiée pour une utilisation avec les élèves plus jeunes.

L'apprentissage centré sur l'élève est une approche selon laquelle une tâche concrète et pratique est confiée aux élèves, dans le but de déclencher des expériences d'apprentissage pertinentes (Elen et al, 2007). Pour réussir, une approche d'apprentissage centré sur l'élève doit porter sur des thèmes qui intéressent l'élève. Cette boîte à outils d'apprentissage centré sur l'élève est basée sur une approche *pour les jeunes, par les jeunes* – autrement dit, les élèves œuvrent ensemble aux fins de concevoir, planifier, et mettre en œuvre une initiative répondant aux besoins et intérêts particuliers des élèves dans leur propre communauté scolaire. Ancrée dans les principes d'équité, intégration, et le droit d'accès aux programmes, cette approche s'adapte aux besoins de toutes les écoles et de toutes les populations étudiantes.

En outre, cette boîte à outils utilise des principes de mobilisation des jeunes, en affirmant le droit des enfants et des jeunes de participer activement aux processus décisionnels ayant un effet direct sur eux, et en reconnaissant les nombreux atouts et compétences qu'ils apportent au processus. La mobilisation des jeunes se définit comme la participation durable et pertinente d'une jeune personne à une activité ouverte sur l'extérieur. Elle illustre très bien l'importance des jeunes personnes à titre d'intervenants ayant un intérêt direct dans la création de politiques, programmes, et environnements efficaces et inclusifs (Consortium conjoint canadien pour les écoles en santé, n.d.).



Les rôles de l'éducateur et des élèves

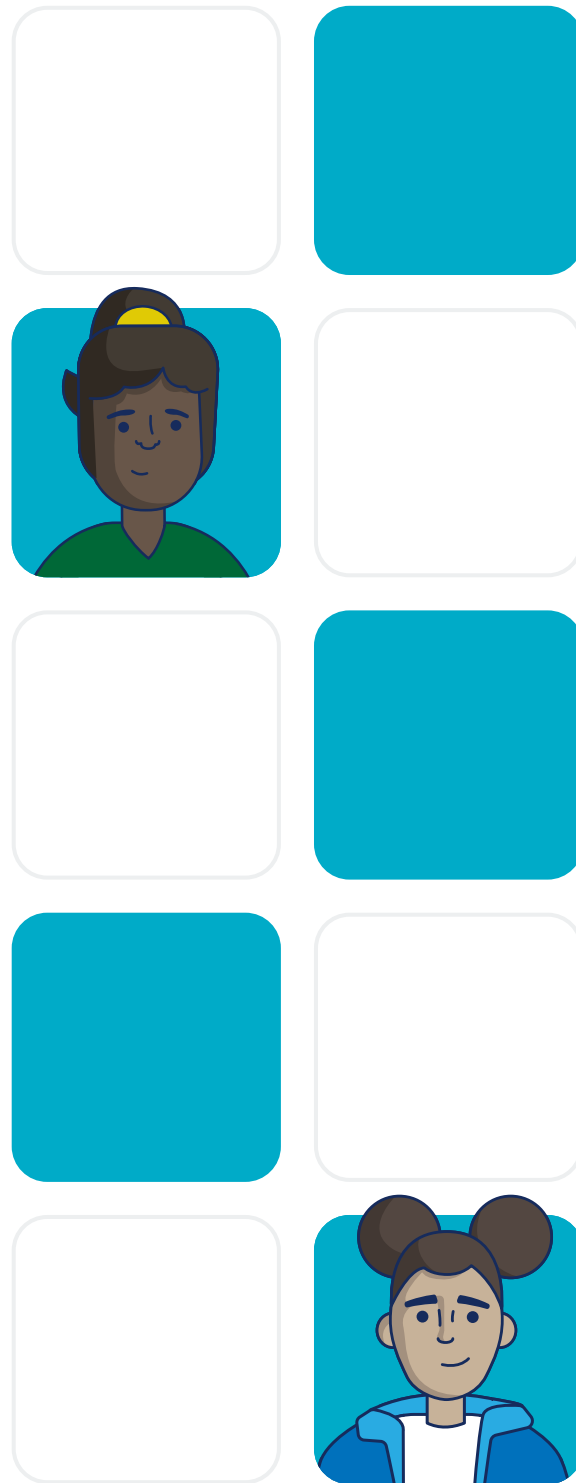
Pour maintenir l'engagement des jeunes et l'apprentissage centré sur l'élève au cœur de cette boîte à outils, il importe de comprendre et définir les rôles respectifs de l'éducateur et des élèves.

Le rôle de l'éducateur

Le rôle de l'éducateur est de créer un environnement sûr dans lequel les élèves se sentent à l'aise pour échanger les idées; promouvoir la collaboration par la voie d'activités structurées de remue-méninges, et soutenir les élèves à mesure qu'ils développent leur plan d'initiatives.

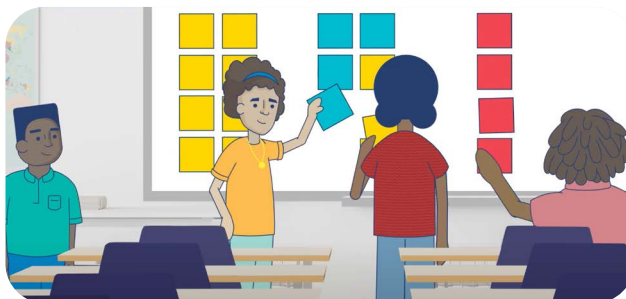
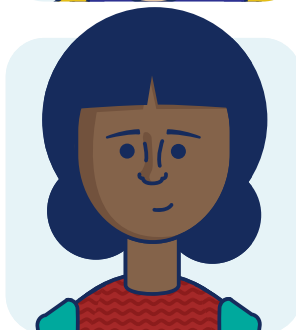
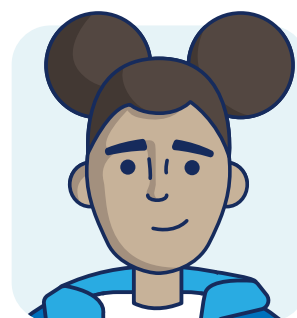
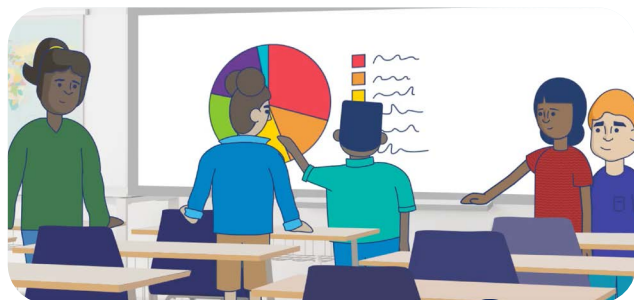
Le rôle des élèves

Le rôle des élèves est de formuler des idées pertinentes et planifier, instaurer, et évaluer l'initiative. Les élèves sont encouragés à apporter un esprit créatif lors d'aborder l'enjeu choisi et aussi dans toutes leurs interactions les uns avec les autres, pour créer ensemble une initiative répondant aux besoins, valeurs, et intérêts des élèves dans leur communauté scolaire. Tout au long du processus, les élèves auront la possibilité de développer une variété de compétences de travail d'équipe, de communication, et d'organisation.



L'apprentissage centré sur l'élève et les initiatives au
niveau de l'école :

une approche en 9 étapes



L'apprentissage centré sur l'élève et les initiatives au niveau de l'école :

une approche en 9 étapes

Cette boîte à outils fournit une approche en 9 étapes pour la conception, la planification, et la mise en œuvre d'une initiative au sein de la communauté scolaire. Les 9 étapes sont résumées dans la liste ci-dessous, et les pages qui suivent approfondissent sur les démarches associées à chaque étape.

1^{ère} étape

Définir l'enjeu

2^{ème} étape

Sondage ou entretiens en amont de l'initiative

3^{ème} étape

Rassembler l'équipe d'action

4^{ème} étape

Transfert des connaissances

5^{ème} étape

Atelier de conception

6^{ème} étape

Planifier la mise en œuvre

7^{ème} étape

Mise en œuvre de la solution

8^{ème} étape

Sondage ou entretiens après la mise en œuvre de l'initiative

9^{ème} étape

Évaluer et affiner

Les deux premières étapes de l'approche ne sont pas prises en charge par les élèves : c'est l'éducateur qui se penche sur un enjeu particulier en vue de recruter et ensuite mobiliser les jeunes pour prendre en charge les étapes qui restent.

Avant de lancer cette approche en 9 étapes, ne manquez pas de suivre les protocoles appropriés et obtenir les permissions applicables de votre administration/direction scolaire.

La planification et la mise en œuvre du processus devraient se dérouler au cours de l'année scolaire, en commençant bientôt après la rentrée et prenant fin vers la fin de l'année scolaire. Ce genre d'échéancier prévoit un temps suffisant pour compléter chaque étape et maximise en même temps la participation. Cela dit, l'échéancier peut être adapté pour correspondre à des durées plus courtes (p. ex., un trimestre). Le tableau ci-dessous résume plusieurs échéanciers possibles.



Step	Année scolaire entière		Un trimestre		
	Mois	Durée	Trimestre d'automne	Trimestre d'hiver	Durée
1. Définir l'enjeu	septembre	1 mois	2ème semaine de septembre	2ème semaine de février	1 semaine
2. Sondage ou entretiens en amont de l'initiative	octobre	1 mois	3ème semaine de septembre	3ème semaine de février	1 semaine
3. Rassembler l'équipe d'action	novembre	2–3 semaines	4ème semaine de septembre	4ème semaine de février	1 semaine
4. Transfert des connaissances	novembre	2 heures	1ère semaine d'octobre	1ère semaine de mars	2 heures
5. Atelier de conception	novembre	1–2 jours	1ère semaine d'octobre	1ère semaine de mars	1 jour
6. Planifier la mise en œuvre	décembre–janvier	2–4 semaines	2ème semaine d'octobre	2ème semaine de mars	1 semaine
7. Mise en œuvre de la solution	janvier–juin	3–6 mois	octobre et novembre	avril et mai	1,5-2,5 mois
8. Sondage ou entretiens après la mise en œuvre de l'initiative	mai	1 mois	1ère semaine de décembre	1ère semaine de juin	1 semaine
9. Évaluer et affiner	mai–juin	1 mois	2ème et 3ème semaines de décembre	2ème et 3ème semaines de juin	1 semaine

1^{ère} étape : Définir l'enjeu

Objectif(s)

Tenir des conversations, faire des observations, et prendre le temps de réfléchir et commencer à définir l'enjeu que vous voulez aborder.

Matériel

Aucun

Détails

Il pourrait être difficile de définir un enjeu au tout début d'une année scolaire ou un trimestre, mais vous pouvez tenir des conversations avec vos collègues, observer les élèves, et vous renseigner sur les enjeux des années précédentes.

Questions pour aider à définir l'enjeu

- L'environnement scolaire est-il positif et accueillant à l'égard de tous les élèves?
- Est-ce que les installations scolaires garantissent à tous les élèves un accès équitable et sécuritaire aux activités?
- Les programmes d'études et/ou parascolaires sont-ils suffisamment diversifiés?
- Est-ce qu'il y a certains groupes d'élèves qui ne se voient pas dans la culture, les pratiques, ou les programmes de l'école?
- Est-ce que les élèves plus âgés semblent plus engagés que les plus jeunes? Vice versa?
- Est-ce qu'il y a des groupes d'élèves qui ne sont pas engagés du tout?
- Est-ce qu'il existe un enjeu particulier qui se rapporte directement à la santé et le bien-être (par exemple, l'inactivité physique, la toxicomanie, la santé mentale, etc.)?

L'enjeu peut être propre à votre école; même au sein d'une seule école, les enjeux peuvent varier d'une année à l'autre. À cette étape, il importe de résister à la tentation d'aborder le problème et de réfléchir aux solutions. Il faut tout simplement définir l'enjeu que vous souhaitez aborder dans votre école.



CONSEIL : Demandez aux autres enseignants de vous aider à cerner un enjeu pertinent. Les opinions et avis des autres personnes sont importants, et vous aideront dans votre décision quant au choix d'enjeux à aborder dans votre école.



2^{ème} étape : Sondage ou entretiens en amont de l'initiative

Objectif(s)

Recueillir les avis des élèves et analyser les réactions à l'enjeu que vous venez de définir.

Matériel

- Des copies papier de votre sondage, ou une application de sondage en ligne (par exemple, Survey Monkey, Qualtrics)
- Un dispositif d'enregistrement et un bloc-notes pour les entretiens

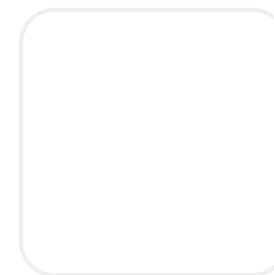
Détails

Remarque : ne manquez pas d'obtenir les permissions nécessaires pour sonder ou interroger les élèves, conformément aux protocoles de votre conseil scolaire, province, ou territoire.

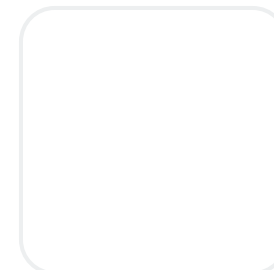
Élaborez et distribuez un sondage en amont de l'initiative posant des questions aux élèves sur leurs expériences à l'école et avec l'enjeu que vous avez défini. Vous pourriez également leur demander de s'exprimer sur leurs expériences avant ou après l'école, durant l'heure du déjeuner, ou à d'autres moments de la journée si l'initiative que vous contemplez se rapporte à ses périodes spécifiques. Reportez-vous à l'[Annexe J](#) pour des exemples de questions que vous pourriez inclure dans votre sondage en amont de l'initiative.

Facultativement, vous pouvez prévoir des entretiens en amont de l'initiative, ceci aux fins de recueillir des informations approfondies sur leurs expériences avec l'enjeu que vous avez défini. Les entretiens devraient se limiter à 30 minutes maximum. Reportez-vous à l'[Annexe K](#) pour des exemples de questions que vous pourriez poser dans le cadre de ces entretiens.

Prévoyez un délai suffisant pour compléter le sondage et les entretiens, et pour analyser les résultats dans l'optique de l'enjeu que vous avez défini. Si les réponses cueillies dans le cadre de votre sondage et/ou vos entretiens ne cadrent pas avec l'enjeu que vous avez défini, il faut revoir l'enjeu (à savoir, reculer à la 1^{ère} étape) avant de passer à la 3^{ème} étape.



CONSEIL : Bon nombre d'applications de sondage en ligne offrent une inscription gratuite, mais souvent il y a une limite de 100 sondés. Ne manquez pas de vous renseigner sur les modalités de votre inscription avant de créer le sondage en ligne.



3^{ème} étape : Rassembler l'équipe d'action

Objectif(s)

Recruter 10-15 élèves pour constituer l'équipe d'action qui prendra en charge la conception et la mise en œuvre de l'initiative.

Matériel

Des contenus publicitaires et les réseaux de médias sociaux de votre choix pour partager le message avec les élèves

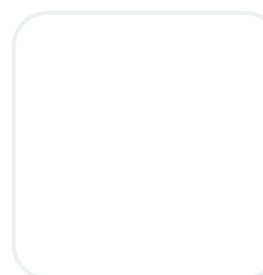
Détails

Élaborez une stratégie de communication pour atteindre les élèves. Présentez votre communication d'une manière qui intéresse les élèves et les encourage à participer et à se faire entendre. Il faut souligner que les élèves joueront un rôle intégral au processus décisionnel ainsi qu'à la planification et la mise en œuvre de l'initiative. Vous allez certainement attirer des élèves qui sont déjà engagés et qui sont déterminés à faire une différence, mais réfléchissez aux stratégies pour mobiliser les élèves qui sont plus réticents ou dont l'expérience vécue se rapporte directement à l'enjeu que vous avez défini. C'est une occasion unique de faire une grande différence dans la vie de ces élèves.

L'objectif est de recruter 10-15 élèves pour constituer l'équipe d'action qui participera activement aux phases de conception, de planification, et de mise en œuvre de l'initiative. Reportez-vous à l'[Annexe A](#) pour un exemple d'une invitation que vous pourriez utiliser dans votre campagne de recrutement.



CONSEIL : Faites preuve de créativité dans votre choix de moyens de diffusion de votre message. Prévoyez-vous des plateformes sociales courantes (TikTok, Instagram, etc.) ou d'autres moyens de communication susceptibles d'éveiller l'intérêt.



4^{ème} étape : Transfert des connaissances

Objectif(s)

Présenter à votre équipe les résultats du sondage et/ou des entretiens en amont de l'initiative et analyser et discuter les résultats.

Matériel

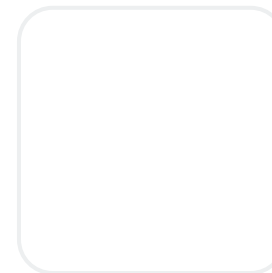
Des copies des réponses au sondage, avec tous les renseignements personnels supprimés (par exemple, les noms et les adresses courriel doivent être supprimés)

Détails

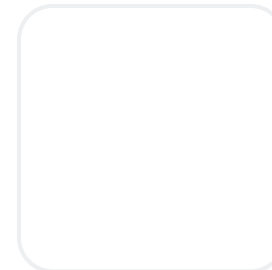
C'est la toute première réunion de l'équipe d'action! Créez un climat accueillant et agréable. Présentez aux élèves un sommaire des étapes de l'exercice auquel ils vont participer. Soulignez que c'est une possibilité de se faire entendre et en même temps apporter des changements pour le mieux dans leur école. Il faut faire comprendre à l'équipe d'action que vous êtes là pour les encadrer, mais ce sont eux qui chapeautent le design, la planification, et la mise en œuvre de l'initiative. Expliquez que les membres de l'équipe d'action doivent être solidaires et s'entraider tout au long du processus, à mesure qu'ils acquièrent et développent une variété de nouvelles compétences. Pour les élèves plus âgés, soulignez que ce projet est un atout pour leur curriculum vitae, un exemple de leur participation dans le milieu communautaire, et de leurs activités de bénévolat.

Montrez les résultats du sondage à l'équipe d'action et invitez le groupe à examiner et analyser les informations, cerner les tendances, et tenir des discussions sur l'enjeu que vous avez défini. Il faut freiner leur tentation de formuler des solutions lors de cette première réunion. En revanche, expliquez les démarches à suivre aux fins de proposer et tester les solutions potentielles (à savoir, les étapes d'atelier de conception et de mise en œuvre de la solution).

C'est le moment de préciser l'échéancier, les objectifs, et un sommaire des démarches à prendre. Le groupe devrait quitter la réunion avec des sentiments d'autonomie et d'enthousiasme, et avec une meilleure compréhension de l'enjeu auquel il va s'attaquer.



CONSEIL : Au début de cette première réunion, faites une activité brise-glace pour permettre aux élèves de mieux se connaître les uns les autres (se reporter à l'[Annexe C](#) pour des idées). Alternativement, faites une activité d'établissement de rapports de confiance ou de consolidation d'équipe en vue de renforcer le sentiment de collectivité au sein de l'équipe d'action.



5^{ème} étape : Atelier de conception

Objectif(s)

Les membres de l'équipe d'action réfléchissent aux solutions possibles et commencent à élaborer les détails de l'initiative.

Matériel

- Tableau à feuilles mobiles
- Feuilllets autocollants
- Marqueurs
- Insignes d'identification
- Projecteur et écran
- [Présentation PowerPoint d'atelier de conception](#) (facultatif)
- [Affiche](#) ou feuillets d'atelier de conception (l'Annexes [D](#), [E](#), et [G](#)) (facultatif)

Détails

L'atelier de conception est une étape vraiment passionnante de cette approche d'apprentissage centré sur l'élève. Les principes d'engagement des jeunes sont mis en application, et les membres de l'équipe d'action assument pleinement leur rôle de leaders de l'exercice de remue-méninges et de conception de l'initiative. Chaque atelier de conception portera l'empreinte particulière de son équipe d'action, mais les ateliers reposent généralement sur la série d'exercices suivants :

1^{ère} partie : Consolidation d'équipe

- Activités brise-glace (se reporter à l'[annexe C](#))
- Les normes de la journée (se reporter à l'[annexe D](#))

2^{ème} partie : Acquisition des connaissances

- Stations d'expertise (se reporter à l'[annexe F](#))
- Schématisation de l'empathie (se reporter à l'[annexe E](#))
- Scénarios

3^{ème} partie : Examiner les constats du sondage et (re)formuler l'enjeu

4^{ème} partie : Charrettes de conception

5^{ème} partie : Choix d'initiative

6^{ème} partie : Aspects logistiques de l'initiative

7^{ème} partie : Rôles et responsabilités

8^{ème} partie : Cercle de partage et bilan

Ces activités peuvent être modifiées en fonction de votre échéancier et vos préférences, mais la série ci-dessus vous fournit un cadre comme point de départ.



CONSEIL : En reconnaissant l'importance de souligner les avantages intrinsèques de la participation (acquérir de nouvelles compétences, se faire des amis, etc.), considérez la possibilité d'offrir aux membres de l'équipe d'action un vêtement personnalisé (par exemple, un tee-shirt, un casque de baseball) pour renforcer les sentiments d'appartenance et de solidarité.



5^{ème} étape : Atelier de conception

Ordre du jour type d'atelier de conception :

2 jours

1^{ère} journée

Partie	Activité	8:30 - 14:15	
Consolidation d'équipe	Activités brise-glace	8:30	15
Acquisition des connaissances	Les normes de la journée	8:45	15
	Stations d'expertise	9:00	30
	PAUSE	9:30	15
	Schématisation de l'empathie	9:45	45
	Scénarios	10:30	45
	PAUSE	11:15	45
	Examiner les constats du sondage et (re)formuler l'enjeu	12:00	45
Charrettes de conception	1 ^{er} tour	12:45	45
	2 ^{ème} tour	13:30	45
FIN de la 1 ^{ère} journée		14:15 PM	

2^{ème} journée

Partie	Activité	8:30 - 14:15	
	Activité(s) brise-glace	8:30	15
	Bilan de la 1 ^{ère} journée	8:45	15
Charrettes de conception	3 ^{ème} tour	9:00	45
Choix d'initiative		9:45	60
	PAUSE	10:45	15
Aspects logistiques de l'initiative		11:00	60
	PAUSE	12:00	45
Rôles et responsabilités		12:45	60
Cercle de partage et bilan		13:45	30
FIN de la 2 ^{ème} journée		14:15	



En complément à l'exercice d'atelier de conception, il y a une affiche facultative que vous pourriez faire imprimer dans une imprimerie commerciale, et la fixer au mur en guise de référence visuelle. L'affiche présente toutes les étapes de l'atelier, et il y a de la place pour inscrire des informations et des idées. Cliquez [ici](#) pour accéder à l'affiche et aux instructions pour l'impression. Facultativement, une présentation PowerPoint est disponible pour orienter le déroulement de l'atelier de conception. La présentation peut être téléchargée [ici](#).

Certaines des activités qui font partie de l'atelier de conception sont disponibles en annexe sous forme de feuillets au format standard 8 x 10 pouces que vous pouvez imprimer et fixer au mur pour orienter le déroulement de l'atelier. Se reporter à l'[annexe D](#), [E](#), et [G](#) pour accéder à ces feuillets.

Trois exemples de programmes d'atelier de conception sont proposés pour votre considération : un déroulement sur 2 journées, un déroulement sur 1 journée, et un déroulement sur une demi-journée.

5^{ème} étape : Atelier de conception

Ordre du jour type d'atelier de conception :

1 jour

Partie	Activité	8:30 - 14:15	
Consolidation d'équipe	Activités brise-glace	8:30	15
Acquisition des connaissances	Les normes de la journée	8:45	15
	Stations d'expertise	9:15	30
	Schématisation de l'empathie	9:45	30
	PAUSE	10:15	15
	Examiner les constats du sondage et (re)formuler l'enjeu	10:30	15
Charrettes de conception	1 ^{er} tour	10:45	30
	2 ^{ème} tour	11:15	30
	PAUSE	11:45	15
	3 ^{ème} tour	12:00	30
Choix d'initiative		12:30	30
Aspects logistiques de l'initiative		13:00	30
Rôles et responsabilités		13:30	30
Cercle de partage et bilan		14:00	15
FIN de la journée		14:15	

Demi-journée

Partie	Activité	8:30 - 12:30	
Consolidation d'équipe	Activités brise-glace	8:30	10
Acquisition des connaissances	Les normes de la journée	8:40	15
	Stations d'expertise	8:55	15
	Schématisation de l'empathie	9:10	30
	Examiner les constats du sondage et (re)formuler l'enjeu	9:40	15
Charrettes de conception	1 ^{er} tour	9:55	20
	2 ^{ème} tour	10:15	20
	PAUSE	10:35	10
	3 ^{ème} tour	10:45	20
Choix d'initiative		11:05	20
Aspects logistiques de l'initiative		11:25	25
Rôles et responsabilités		11:50	25
Cercle de partage et bilan		12:15	15
FIN de la journée		12:30	

Conseils de planification de votre atelier de conception

Voici quelques points importants à prendre en compte lors de planifier l'atelier de conception :

- Avez la direction scolaire de votre intention de tenir un atelier, et décidez si ce sera un atelier sur 2 journées, sur 1 journée, ou sur une demi-journée.
- Obtenez le consentement des parents/tuteurs pour la participation à l'atelier (le cas échéant). Au besoin, l'[Annexe B](#) contient un exemple de lettre.
- Réservez une salle de classe, un centre de ressources communes, ou un autre local dans l'école pour la tenue de l'atelier de conception.
- Prenez le temps de vous familiariser avec le processus et les étapes de l'atelier de conception, incluant les étapes de (re)formuler l'enjeu, les charrettes de conception, et les scénarios (toutes ces étapes sont décrites en détail dans les pages qui suivent). Dans son ensemble, ce processus est souvent qualifié d'atelier de conception ou studio de création. Oui, c'est encore une autre approche pédagogique à maîtriser, mais c'est tout facile à mettre en œuvre!
- Facultativement : téléchargez et/ou faites imprimer l'affiche, les feuillets, et/ou la présentation PowerPoint associés à l'atelier de conception et utilisez-les comme guides visuels au cours de l'atelier, en adaptant les échéanciers selon les besoins de vous-même et de votre équipe d'action.

Lors de préparer l'atelier, tenez compte des points suivants :

- Un atelier sur 2 journées prévoit davantage de temps pour la planification, à la différence d'un atelier sur 1 journée qui exigera la tenue de réunions ultérieures pour compléter la phase de planification. En revanche, il est souvent plus faisable pour les écoles de prévoir un atelier sur 1 journée et prévoir des réunions de suivi pour planifier l'initiative. Un atelier sur une demi-journée est recommandé seulement pour les équipes d'action ayant déjà fait l'expérience, et qui seraient alors mieux équipées pour travailler ensemble de manière plus efficace.
- Ne sautez pas les activités brise-glace ou de consolidation d'équipe qui sont prévues pour débiter l'atelier. Il est très important que les membres de l'équipe d'action se connaissent les uns les autres et soient à l'aise pour travailler ensemble.
- Continuez de souligner que les membres de l'équipe d'action sont les experts. Ils connaissent et comprennent l'enjeu et sont habilités à expliquer les causes de l'enjeu et les obstacles potentiels à l'initiative / la solution.
- Dans la mesure du possible, fournissez des collations ou un déjeuner aux participants : le fait de partager un repas ensemble est une bonne stratégie pour optimiser l'expérience.



Visitez l'ouvrage [Introduction to Design Studios](#) d'Amy Ogrin (2016) pour en savoir plus sur cette méthodologie axée sur la génération de concepts, les commentaires positifs, et un processus décisionnel collaboratif.



5^{ème} étape : Atelier de conception

Les étapes de l'atelier de conception

1^{ère} partie : consolidation d'équipe

Les activités suivantes visent à renforcer les sentiments de solidarité, appartenance, et communauté au sein de l'équipe d'action à mesure que les membres progressent dans leur atelier de conception.

I. Activités brise-glace

Planifiez et faites les activités brise-glace de votre choix, ou reportez-vous à l'[Annexe C](#) pour des idées d'activités brise-glace et de consolidation d'équipe.

II. Les normes de la journée

Cette activité invite les élèves à réfléchir aux normes sociales qu'ils voudraient intégrer tout au long de l'atelier. Il s'agit d'amener les élèves à définir les normes sociales qui permettront à tous les participants de se sentir en sécurité, accompagnés, et valorisés en tant que membres de l'équipe d'action et dans le cadre des activités de l'atelier. Demandez aux élèves de réfléchir, partager leurs idées, et collaborer avec le groupe pour créer une affiche des *normes de la journée* que tout le monde va signer en témoignage de son engagement à défendre ces normes. Reportez-vous à l'[Annexe D](#) pour un modèle et des instructions pour cette activité.

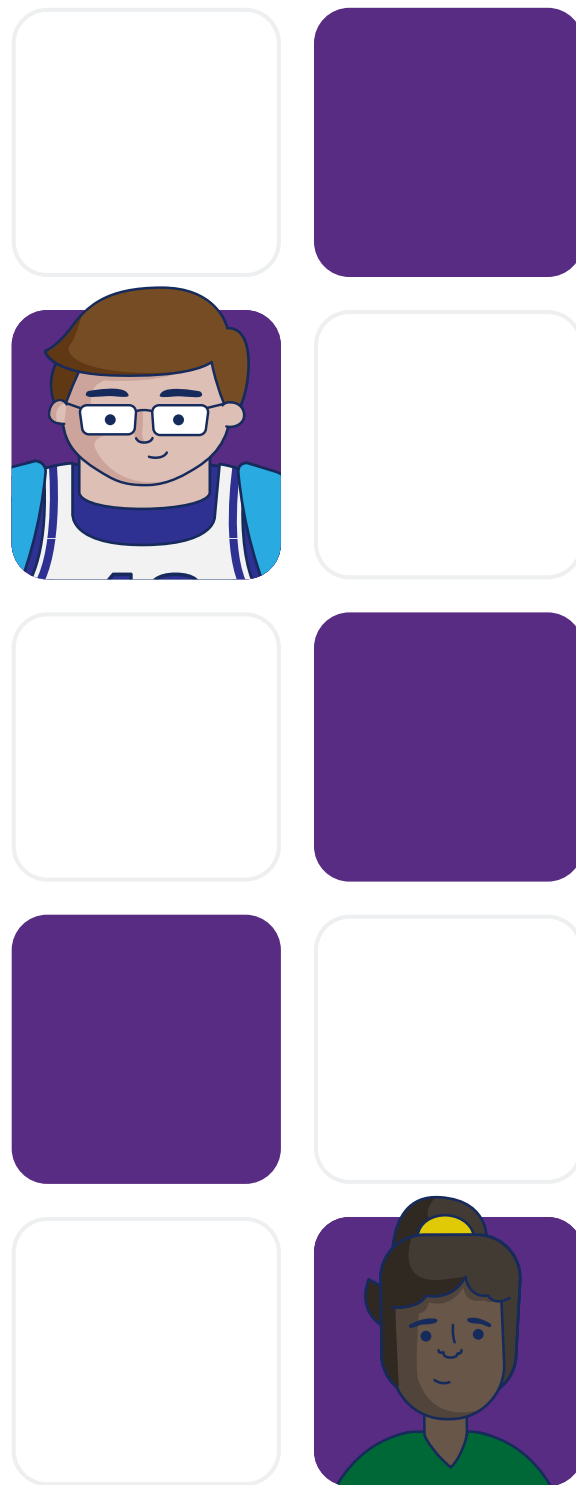
2^{ème} partie : Acquisition des connaissances

III. Activité de Stations d'expertise

Les stations d'expertise sont une excellente façon de présenter aux élèves des informations sur l'enjeu qui fera l'objet de leur initiative. C'est une possibilité pour les élèves de se renseigner sur l'enjeu ou le problème, en leur accordant le temps pour y réfléchir et en discuter.

Se mettant en petits groupes, les élèves lisent et discutent 3-5 feuillets d'information aux stations d'expertise (reportez-vous à l'[Annexe F](#)) selon le processus suivant :

1. Avant l'activité, placez les feuillets de votre choix dans des stations d'expertise à différents endroits dans la salle.
2. Divisez les élèves en autant de groupes que vous en avez de stations dans la salle (par exemple, si vous avez 4 stations, vous divisez les élèves en 4 groupes).
3. Au sein de ces groupes, chaque membre doit choisir une station différente qu'il ou elle va visiter pour lire les renseignements affichés à cette station.
4. Au terme d'un délai imparti, les élèves intègrent leur groupe original.
5. À tour de rôle, chaque membre du groupe présente les informations qu'il ou elle a recueillies à sa station d'expertise. De cette façon, tous les membres du groupe apprennent une variété de faits et statistiques se rapportant à l'enjeu que vous avez choisi.



L'[Annexe F](#) présente plusieurs liens vers des infographies et des ressources portant sur une variété de sujets pouvant être utilisés dans le cadre des feuillets d'information aux stations d'expertise. Choisissez les infographies et les ressources qui correspondent le mieux à l'enjeu que vous avez défini dans votre école. Des statistiques pertinentes sont une excellente amorce de conversation pour votre équipe d'action.

IV. Schématisation de l'empathie

Dans le cadre de cette activité, les membres de l'équipe d'action réfléchissent aux élèves qui constituent leur communauté scolaire et le public cible de leur initiative. L'équipe d'action réfléchira aux questions sur le public cible, comme par exemple *Qu'est-ce qu'ils entendent? Qu'est-ce qu'ils voient? Quels sont leurs sentiments?* en considérant une variété d'espaces et contextes associés à l'école.

Cette activité encourage les membres de l'équipe d'action à se mettre à la place des autres élèves dans l'école, par la voie de l'empathie, pour s'assurer de planifier une initiative qui est aussi pertinente que possible pour autant d'élèves que possible.

Reportez-vous à l'[Annexe E](#) pour un modèle de schématisation de l'empathie que vous pouvez utiliser dans le cadre de cette activité.

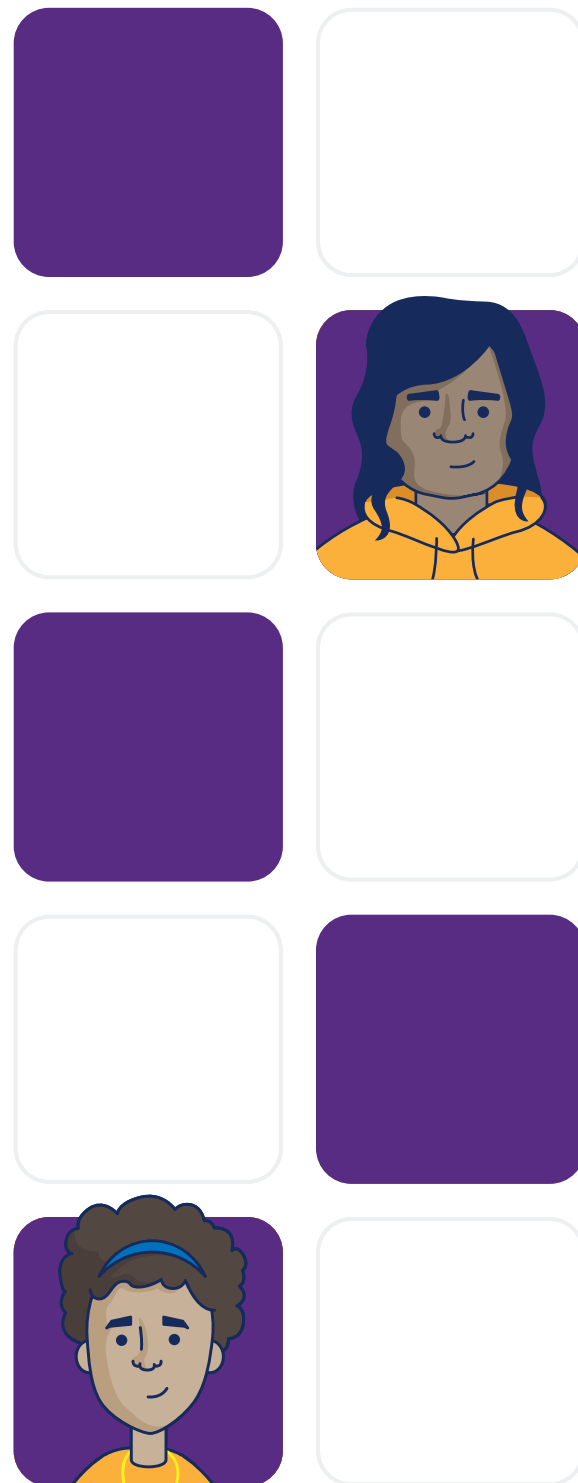
V. Scénarios

Les scénarios sont les aspects de la solution qui optimiseront la pertinence et la portée de l'initiative. Le groupe dans son ensemble doit discuter les scénarios que l'équipe devrait prendre en compte lors de concevoir son initiative. Voici quelques idées de scénarios à considérer :

- Le plaisir et la joie
- Les défis et les compétences
- Le développement des capacités
- Les interactions sociales
- L'appartenance

À titre d'exemple, si le problème que vous abordez est le taux d'inactivité des élèves durant l'heure du déjeuner, réfléchissez aux éléments qu'il faut inclure afin d'encourager les élèves à participer. Est-ce que ce serait le plaisir et la joie, les défis et les compétences, et/ou le développement des capacités?

Une fois que le groupe aura identifié les scénarios à prendre en compte, il faut en faire une liste et souligner à l'équipe d'action qu'on va revenir sur ces points durant la phase de conception de l'atelier.

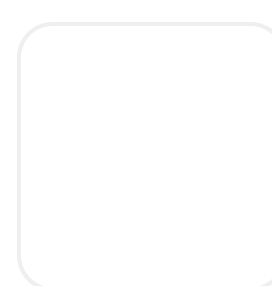
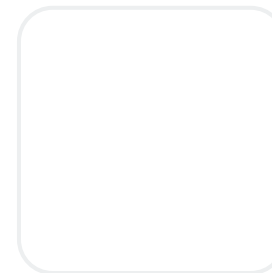
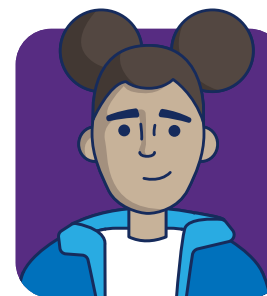
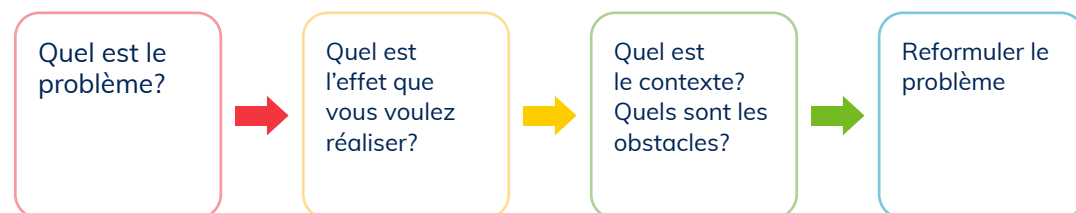


5^{ème} étape : Atelier de conception**3^{ème} partie : Examiner les constats du sondage et (re)formuler l'enjeu**

Cette partie de l'atelier est relativement courte, mais présente souvent le plus de difficulté, parce que l'équipe d'action est appelée à collaborer et communiquer en vue de définir un enjeu spécifique qui va orienter la conception de son initiative. Posez les questions suivantes à l'équipe d'action :

- Quel est le dénominateur commun des résultats du sondage?
- Est-ce qu'il y a un problème commun ou un obstacle particulier qui ressort?
- Quel groupe est le plus affecté par ce problème/cet obstacle?
- Quel est le problème que votre initiative visera à résoudre?

Après que les membres de l'équipe d'action auront répondu à toutes ces questions, suivez les étapes ci-dessous pour reformuler le problème selon le besoin. En reconnaissant qu'un enjeu a déjà été identifié à la première phase de ce processus (spécifiquement, à la 1^{ère} étape), il importe de revoir le problème après avoir passé les étapes de discussion et de schématisation de l'empathie. Quand un problème est formulé clairement, le terrain est préparé pour une grande quantité de solutions potentielles, et ce seront des solutions de plus haute qualité, présentant la possibilité d'avoir un plus grand impact.



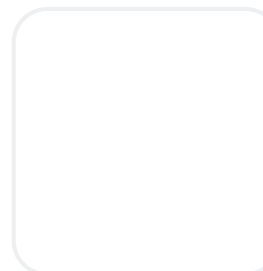
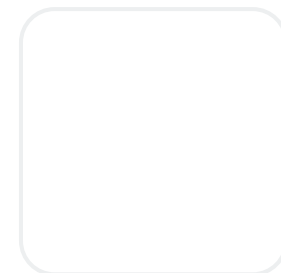
5^{ème} étape : Atelier de conception**4^{ème} partie : Charrettes de conception**

Une charrette de conception est une courte séance de collaboration dans le cadre de laquelle les membres d'une équipe tracent les grandes lignes d'un projet et explorent et partagent une variété d'idées de conception (Pernice, 2013).

Cette activité guide l'équipe d'action dans trois tours d'idéation, de présentation des idées, et de réaction aux idées. Au premier tour, les élèves travaillent individuellement dans le but de définir une initiative qu'ils aimeraient mettre en œuvre comme solution au problème. Au 2^{ème} tour, les élèves se mettent en petits groupes pour collaborer, partager, et affiner les idées. Au 3^{ème} tour, le groupe dans son ensemble se met à collaborer pour fusionner et affiner les idées, et en choisir celles qui auront un impact maximal.

Avant d'amorcer l'activité des charrettes de conception, divisez l'équipe d'action en groupes de 3-4 personnes pour la phase de conception initiale. Attribuez à chaque groupe un scénario différent de la 2^{ème} partie de l'atelier, et encouragez le groupe à baser leur conception sur ce scénario particulier (par exemple, le groupe auquel vous attribuez le scénario de plaisir et joie oriente ses pensées sur les façons de concevoir une initiative qui est agréable et dont les participants tireront du plaisir).

Assurez-vous que chaque groupe dispose de suffisamment d'espace pour tracer ses idées, séparément des autres groupes. Donnez à chaque groupe un bloc de feuillets autocollants, des marqueurs, et un tableau à feuilles mobiles. Expliquez-leur qu'ils vont tracer les grandes lignes de leurs idées d'initiative. S'il y a des élèves qui sont réticents en disant qu'ils sont nuls en art, rassurez-les que tout ce qu'il faut faire est esquisser quelques formes de base!



5^{ème} étape : Atelier de conception

Le graphisme ci-dessous résume chacune des trois étapes de l'exercice des charrettes de conception. Prenez note des délais recommandés pour chaque étape.

CE QUI SE PASSE

Les élèves individuels esquissent autant d'idées que possible durant une période de 5-8 minutes.

1

POURQUOI

Noter autant d'idées que possible, sans s'attarder sur l'analyse.

CE QUI SE PASSE

Les élèves individuels esquissent 1 idée durant une période de 5-8 minutes, en s'inspirant des idées et critiques exprimées dans le cadre de la charrette précédente.

2

POURQUOI

Permettre aux élèves individuels de tirer leurs propres conclusions et choisir les idées les plus solides.

CE QUI SE PASSE

Dans un exercice de collaboration, les membres du groupe esquissent une idée durant une période de 20-25 minutes, en s'inspirant des acquis des charrettes précédentes.

3

POURQUOI

Comprendre pourquoi et comment les groupes parviennent à un compromis et trouvent un consensus.

Référence : Adam Connor, Mad*Pow

Au terme de chaque étape ci-dessus, chaque membre du groupe offre ses réactions aux autres membres de son groupe. Il importe de fixer des limites et des règles pour ces réactions pour s'assurer que les critiques sont constructives. Voici quelques lignes directrices pour la phase de réaction au terme de chaque étape :

- Les présentateurs/présentatrices expliquent rapidement leur(s) idée(s)
- Tout le monde est sur pied d'égalité et chacun a le droit d'offrir des critiques
- Éviter de s'écarter du sujet et se perdre dans les détails
- Poser des questions selon le besoin
- Il faut apporter un esprit de collaboration et de solidarité



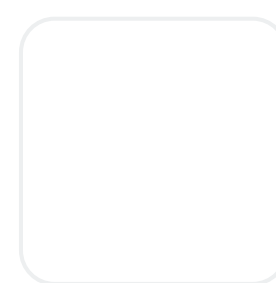
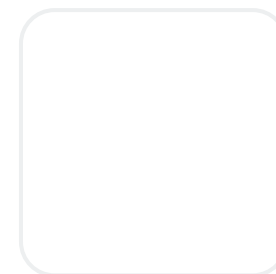
5^{ème} étape : Atelier de conception**5^{ème} partie : Choix d'initiative**

Durant cette phase de l'atelier, l'équipe d'action examine son/ses idée(s) définitive(s) et trace les détails de sa solution et son initiative.

Après le dernier tour des charrettes de conception, rassemblez tous les membres de l'équipe d'action pour discuter de leurs idées en collaboration. Avec le groupe dans son ensemble, trouvez un consensus sur l'initiative que vous allez mettre en œuvre. Posez les questions suivantes à mesure que l'équipe choisit et définit la solution définitive :

- Est-ce que vous résolvez le problème?
- Quels aspects de l'initiative vous plaisent le plus?
- Est-ce que l'initiative est sûre?
- Est-ce que l'initiative favorise la pleine participation de tous et de toutes?
- Est-ce que l'initiative est réaliste?
- Est-ce que l'initiative suscitera de l'intérêt?
- Est-ce que l'initiative satisfait à tous les scénarios que vous avez soulevés comme importants?
- Quels sont les défis éventuels?
- Comment s'y prendre pour la mise en œuvre?

Après que l'équipe s'est entendue collectivement sur la solution, passez à l'étape de discussion et de planification des aspects logistiques de l'initiative.



5^{ème} étape : Atelier de conception**6^{ème} partie : Aspects logistiques de l'initiative**

Pour aborder les aspects logistiques, il est recommandé de diviser l'équipe d'action en petits groupes et inviter chaque groupe à s'attaquer à l'un des volets suivants :

Aspects logistiques – Quel nom va-t-on donner à l'initiative? Quand se déroulera-t-elle (jours/heures)? Quels types d'activités seront prévus? De quels équipements avons-nous besoin? Quel sera le programme? Est-ce que les participants doivent s'y inscrire? Dans l'affirmative, quelles sont les modalités d'inscription?

Promotion – Quelles sont les stratégies de promotion de l'initiative? Quels supports devons-nous créer dans le cadre de la promotion de l'initiative?

Évaluation – De quelle façon est-ce que l'initiative sera évaluée? Comment définir la réussite? Quels facteurs devons-nous prendre en compte à l'avance, pour nous préparer à l'étape d'évaluation (par exemple, élaborer un sondage)?

7^{ème} partie : Rôles et responsabilités

Les membres de l'équipe d'action doivent définir les rôles nécessaires pour la mise en œuvre de l'initiative, et se porter volontaires pour remplir tel ou tel rôle. Encouragez l'équipe d'action à réfléchir aux questions suivantes :

- Quels sont les rôles et responsabilités qui doivent être assumés?
- Qui prendra en charge la promotion/la programmation/la gestion des équipements/les inscriptions?
- Quel est l'échéancier pour compléter les différentes tâches?
- De quelles ressources et de quels équipements avons-nous besoin, et comment faire pour les obtenir?

Le temps permettant, l'équipe d'action peut finaliser les différents rôles et responsabilités et les élèves individuels peuvent se porter volontaires pour un rôle particulier. L'équipe d'action peut alors continuer ses activités de planification pour le reste de l'initiative.



5^{ème} étape : Atelier de conception**8^{ème} partie : Cercle de partage et bilan**

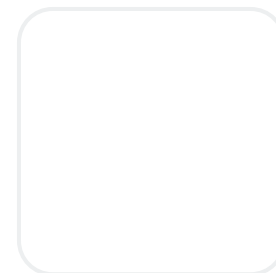
Au terme de l'atelier, prenez le temps de tenir une conversation sur les idées de l'équipe d'action à propos de l'/des objectif(s) de l'initiative, et ses réactions aux activités de la journée.

Réunissez le groupe pour un cercle de partage et faites le point sur l'atelier. Permettez à chaque membre de l'équipe d'action de partager les acquis et les leçons qu'il ou elle a tirés de l'atelier. Expliquez à l'équipe d'action que le travail ne s'arrête pas là, et que l'atelier de conception est un aspect fondamental du processus, servant à cultiver la cohésion au sein de l'équipe, et autonomisant les membres à passer à l'étape de mise en œuvre de l'initiative.

Durant le cercle de partage et la phase de bilan, posez des questions telles que :

- Quelle est une leçon que vous avez apprise dans le cadre de cet atelier d'aujourd'hui?
- Quel est un aspect qui vous a particulièrement plu?
- Quelle est une chose que vous aimeriez qu'on fasse différemment lors de notre prochaine réunion?

L'équipe d'action doit alors être armée d'un plan pour son initiative et aura réfléchi pleinement aux aspects logistiques. Il est probable que l'équipe doit se réunir à d'autres occasions avant le lancement de l'initiative, aux fins de s'assurer que tout tombe en place comme prévu. Encouragez l'équipe à fixer un jour et une heure pour les réunions de planification ultérieures.



6^{ème} étape : Planifier la mise en œuvre

Objectif(s)

L'équipe d'action se réunit et complète les tâches nécessaires pour entamer l'initiative.

Matériel

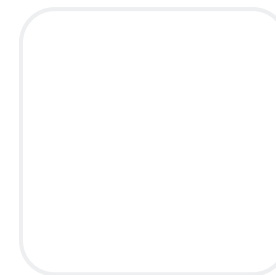
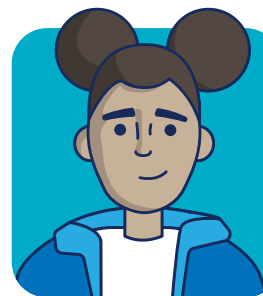
- Feuilles de papier et/ou tableau à feuilles mobiles
- Stylos et/ou marqueurs
- Ordinateurs portables (facultatif)

Détails

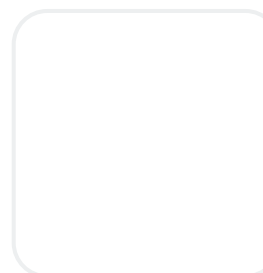
L'équipe d'action continue de planifier l'initiative. À cette étape, il importe de faire le point sur les détails de l'initiative et s'assurer que tous les aspects logistiques sont pris en compte. Vous pourriez demander à l'équipe d'action d'élaborer un plan d'action pour orienter ses activités de planification. Reportez-vous à l'[Annexe G](#) pour un modèle de plan d'action.

Pour continuer de renforcer la cohésion du groupe et s'assurer que l'équipe d'action continue d'être un contexte sûr et positif pour tous les membres de l'équipe, il vaut la peine d'amorcer chaque réunion par une courte activité de bilan social/affectif. Ces activités sont similaires aux exercices de brise-glace et de consolidation d'équipe, mais sont conçues pour mettre l'accent sur le bien-être des participants individuels. Pour une liste d'activités de bilan social/affectif, reportez-vous à l'[Annexe H](#).

Si vous voyez qu'il y a des aspects logistiques qui ont été oubliés ou ignorés, demandez à l'équipe d'action de revoir les détails de l'initiative et réfléchir aux lacunes possibles, mais abstenez-vous de les leur dire en toutes lettres. Il importe que les élèves acquièrent les compétences et l'autonomie pour organiser l'initiative et prendre par eux-mêmes des décisions informées. Une fois que l'équipe d'action est prête, il est temps d'entamer l'initiative!



CONSEIL : Encouragez l'équipe d'action à se servir de son imagination lors de planifier l'initiative. Encouragez les élèves à réfléchir aux stratégies pour renseigner les autres élèves et les mobiliser. La pensée créative est de mise!



7^{ème} étape : Mise en œuvre de la solution

Objectif(s)

L'équipe d'action apporte l'initiative à son public cible.

Matériel

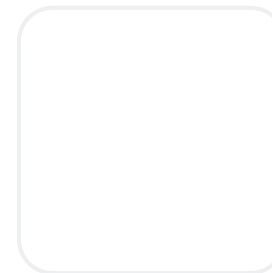
Les équipements ou matériels requis pour l'initiative telle que planifiée

Détails

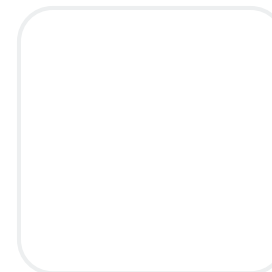
C'est le but vers lequel l'équipe d'action tendait! Veillez à ce que tous les rôles et responsabilités soient pleinement compris et assumés, et mettez en œuvre l'initiative. Si le taux de participation est faible, revoyez les stratégies de promotion et les aspects logistiques de l'initiative et réfléchissez aux moyens d'activer davantage d'élèves.

Quelle que soit votre initiative, quand la possibilité se présente d'ajouter de la musique, l'[Annexe I](#) propose des listes d'écoute prêtes à l'emploi.

Vers la fin de la phase de mise en œuvre, l'équipe d'action devrait se préparer à la phase d'évaluation de l'initiative, qui est expliquée ci-dessous.



CONSEIL : Les réunions de l'équipe d'action devraient se poursuivre durant la phase de mise en œuvre de l'initiative, aux fins de soulever les réussites et les défis et s'assurer que tous les rôles et responsabilités sont pleinement assumés.



8^{ème} étape: Sondage ou entretiens après la mise en œuvre de l'initiative

Objectif(s)

Recueillir des commentaires sur l'efficacité de l'initiative.

Matériel

- Copies papier du sondage + stylos ou application de sondage en ligne (Survey Monkey, Qualtrics, etc.)
- Outil d'enregistrement et bloc-notes pour les entretiens

Détails

Élaborez un sondage après la mise en œuvre de l'initiative et distribuez-le aux élèves ayant complété le sondage en amont de l'initiative en 2^{ème} étape de ce processus. L'[Annexe L](#) propose des exemples de questions à inclure dans le sondage après la mise en œuvre de l'initiative. L'équipe d'action complète l'évaluation à cette étape, puis à la 9^{ème} étape ces personnes se réuniront pour faire le point sur les résultats de l'exercice d'évaluation.

En plus, l'équipe d'action peut demander aux élèves qui ont participé au sondage et à l'initiative de passer un entretien après la mise en œuvre de l'initiative, à des fins d'obtenir des commentaires plus détaillés. La durée de ces entretiens ne devrait pas dépasser la limite de 30 minutes. L'[Annexe M](#) fournit des exemples de questions à poser lors des entretiens après la mise en œuvre de l'initiative.

Au terme d'une période prévue pour permettre aux élèves de passer le sondage, ou au terme du processus d'entretien, analysez les réponses cueillies au sondage et aux entretiens et comparez les informations avec les constats des sondages et/ou entretiens effectués en amont de l'initiative. Élaborez un rapport des constats du sondage et partagez-le avec les membres de l'équipe d'action.



CONSEIL : Pour encourager les élèves à compléter le sondage après la mise en œuvre de l'initiative, considérez la possibilité d'offrir une sélection de collations saines et invitez les élèves à passer le sondage durant une pause-collation.



9^{ème} étape : Évaluer et affiner

Objectif(s)

Affiner l'initiative sur la base des constats soulevés lors de l'évaluation (et selon le besoin) pour en augmenter l'efficacité.

Matériel

- Évaluations et commentaires des participants
- Stylos et/ou marqueurs
- Feuilles de papier et/ou tableau à feuilles mobiles

Détails

Partagez avec l'équipe d'action les résultats du sondage et/ou des entretiens après la mise en œuvre de l'initiative, et tenez une discussion sur les résultats et constats.

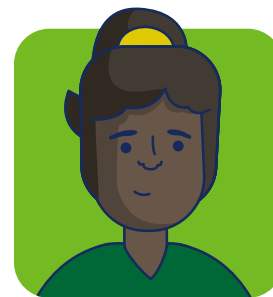
Voici quelques questions à poser à l'équipe d'action aux fins d'orienter l'analyse des résultats de l'exercice d'évaluation :

- Est-ce que les participations ont tiré de la satisfaction et du plaisir de l'initiative?
- Quelle partie de l'initiative est-ce que les participants ont le plus aimée? Laquelle ont-ils le moins aimée?
- Est-ce que les participants ont fait de nouveaux amis?
- Est-ce que les participants ont acquis de nouvelles compétences?
- Est-ce que l'attitude des participants à l'égard de l'enjeu a subi une transformation au fil du projet?
- Est-ce que les comportements des participants à l'égard de l'enjeu ont subi une évolution?
- Est-ce que les participants ont fourni d'autres commentaires qui méritent d'être considérés?

Une fois que l'équipe aura fait le point sur l'évaluation, passez à la phase d'affiner les éléments qui ont été soulevés à titre de points négatifs ou qui ont besoin d'être d'améliorés ou considérés. Ensuite, l'équipe d'action doit réfléchir à comment apporter ces changements et préparer la voie à une version améliorée de l'initiative.



CONSEIL : Lors de discuter des résultats de l'initiative, demandez à l'équipe d'action de dresser une liste de points positifs et négatifs pour contraster les éléments qui ont bien marché et ceux qui ont été moins réussis. Cette représentation écrite/visuelle aidera l'équipe à analyser les effets de son initiative et à déterminer les améliorations qui pourraient être apportées.



Conclusion

Cette approche d'apprentissage centré sur l'élève visant à mobiliser les élèves dans les initiatives au niveau de l'école active les **opinions**, les **choix**, et le **leadership** des élèves dans la conception et la mise en œuvre des initiatives pour remédier aux enjeux qui touchent ces mêmes élèves. En suivant cette approche en 9 étapes, et en gardant les élèves au centre du processus en tout temps, on fait appel à des principes importants de mobilisation des jeunes.

Fidèle à sa devise pour les jeunes, par les jeunes, *L'apprentissage centré sur l'élève: Boîte à outils pour mobiliser les élèves aux initiatives au niveau de l'école* encourage les leaders à repenser les approches traditionnelles aux initiatives en activant les élèves au niveau même de la planification et ce faisant, créer plus de possibilités pour tous les élèves de mener une vie saine et physiquement active.

Références

Elen, J., Clarebout, G., Léonard, R, et Lowyck, J. (2007). Student-centred and teacher-centred learning environments: what students think. *Teaching in Higher Education*, 12(1), 105-117, doi: [10.1080/13562510601102339](https://doi.org/10.1080/13562510601102339)

Consortium conjoint canadien pour les écoles en santé. (n.d.). Trousse d'outils pour l'engagement des jeunes. Consultée via http://www.gov.pe.ca/photos/original/eeed_YETOOL_E.pdf

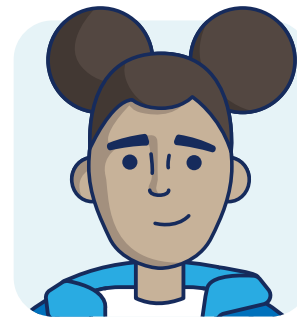
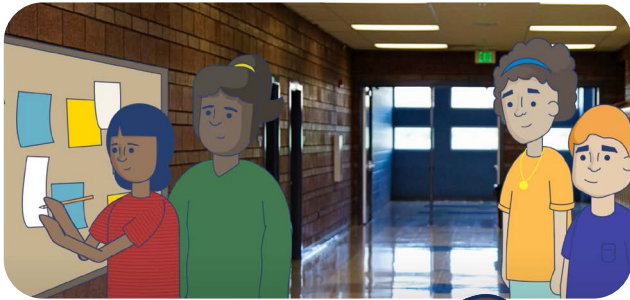
Pernice, K. (2013). Charrettes (Design Sketching): ½ Inspiration, ½ Buy-In. NN/g Nielsen Norman Group. Consulté via <https://www.nngroup.com/articles/design-charrettes/>

Ogrin, A. (2016). Introduction to Design Studios. Medium.com.

Consulté via <https://medium.com/@amyreneogrin/introduction-to-design-studios-f6342be02234>



Annexes



Exemple d'invitation aux participants potentiels

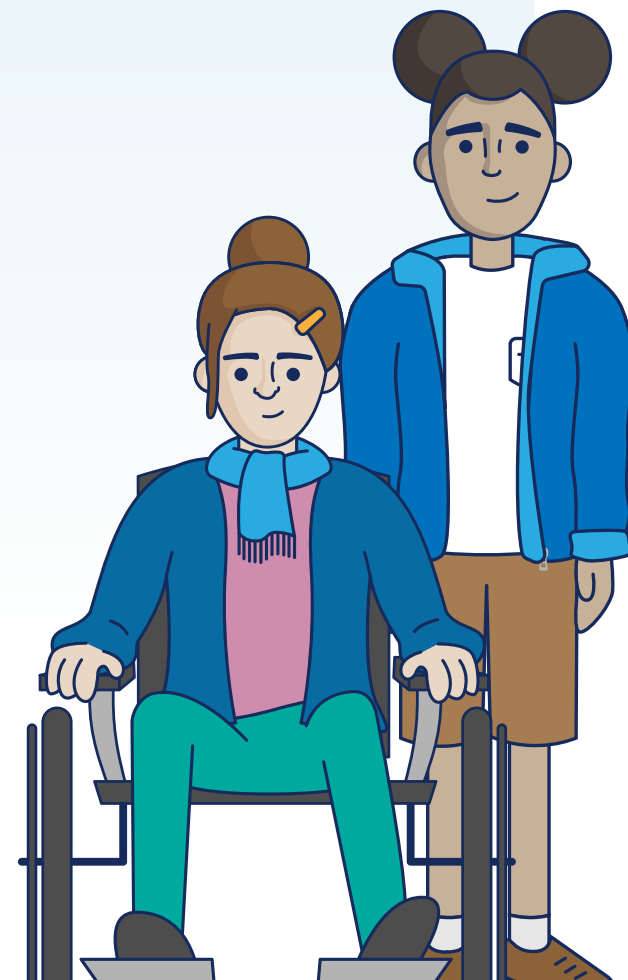
Aide-nous à [insérer un énoncé sur l'enjeu à résoudre] et fais-toi entendre!

Cette initiative pour les jeunes par les jeunes te donnera la possibilité de jouer un rôle de premier plan dans la planification et la mise en œuvre d'un programme dans l'école. Tu vas non seulement participer au processus décisionnel sur les types de programmes disponibles dans ton école, tu vas développer en même temps beaucoup de nouvelles compétences pratiques.

Voici l'essentiel :

- Tu assisteras à une réunion d'orientation sur [insérer l'enjeu qui sera abordé] et ses effets sur l'effectif scolaire
- Tu participeras à un atelier de [nombre] jours pour réfléchir aux solutions au problème
- Tu t'inscriras à titre de bénévole pour prendre en charge un aspect particulier du programme (par exemple : publicités, contrôle des équipements, etc.)
- Tu assisteras à des réunions de planification et d'évaluation du programme
- Tu participeras activement au programme
- Tu t'amuseras et tu développeras de nouvelles compétences en cours de route

Si tu veux en savoir plus, adresse-toi à [enseignant(e) responsable] ou viens à la séance de réunion d'orientation le [date] à [heure] au [local].



Modèle de lettre aux parents/tuteurs

Cher/Chère parent/tuteur,

[Nom d'école] se réjouit à la perspective d'instaurer une approche pour les jeunes et par les jeunes dans certaines de ses activités scolaires. En suivant une approche d'apprentissage centré sur l'élève, les jeunes vont concevoir, planifier, et mettre en œuvre un programme destiné à remplir une lacune ou répondre à un besoin identifié par le personnel scolaire et les élèves.

Qu'est-ce que c'est que l'apprentissage centré sur l'élève?

L'apprentissage centré sur l'élève est une approche visant à fournir aux élèves des expériences d'apprentissage à la fois pertinentes et enrichissantes. Dans le cadre particulier de notre initiative, l'approche d'apprentissage centré sur l'élève sera employée aux fins de faciliter la participation et d'inviter les jeunes à jouer un rôle actif dans la conception et la mise en œuvre d'un programme scolaire adapté aux besoins et aux intérêts des élèves dans leur propre communauté scolaire.

Quel est le processus?

Votre enfant a manifesté son intérêt à faire partie de l'équipe d'action étudiante dans le cadre de ce programme. Il ou elle participera à un atelier de [nombre de jours] jour(s) durant la journée scolaire. L'atelier est prévu pour le [date] à [heure] à [local].

Des réunions de suivi d'une heure [insérer l'heure prévue – heure de déjeuner, après l'école, etc.] se tiendront aux fins de poursuivre les étapes de planification. Durant la phase de mise en œuvre, votre enfant remplira un rôle bénévole, comme par exemple en gérant les équipements, préparant un horaire, faisant la promotion du programme, ou d'autres tâches similaires. Votre enfant aura la possibilité de non seulement soutenir la mise en œuvre du programme, mais y participer aussi.

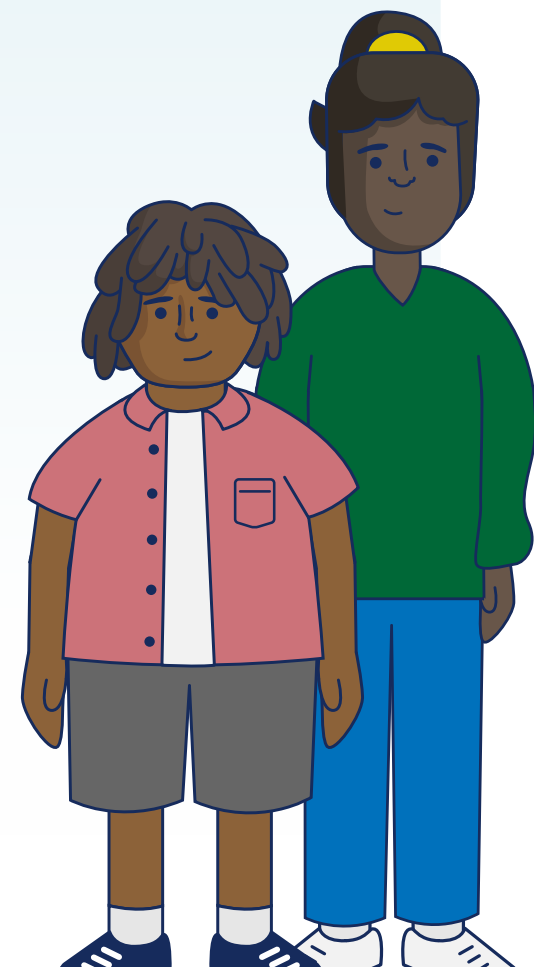
Quelles sont les possibilités d'apprentissage?

L'équipe d'action étudiante bénéficiera de beaucoup de possibilités d'apprentissage. Voici seulement quelques-unes des compétences que les élèves développeront :

- leadership
- communication
- travail d'équipe
- responsabilité
- promotion et marketing
- gestion de projets
- évaluation
- et bien plus encore!

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter [nom de responsable], l'enseignant(e) qui encadre cette initiative, au [coordonnées].

[Ajouter le cas échéant les renseignements de formulaire de consentement/de décharge de responsabilité]



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de brise-glace pouvant se dérouler en ligne ou en personne

Quelle est votre superpuissance?

Demandez aux participants de réfléchir à la notion suivante : s'ils avaient une seule superpuissance, que serait-ce, et pourquoi? À tour de rôle, les participants sont invités à décrire la superpuissance qu'ils souhaitent avoir.

Un souper intime

Dites aux participants qu'ils accueillent 6 personnes chez eux pour un souper intime. Ils peuvent inviter n'importe qui – des personnages fictifs, des vedettes de la scène, des personnes très en vue, ou même des personnes de leur connaissance, et leur poser des questions sur la vie. À tour de rôle, les participants présentent leur liste d'invités et les raisons pour leurs choix.

Si j'avais un million de dollars

Posez la question suivante aux participants : un beau matin, ils se réveillent avec un million de dollars dans la poche. Que feraient-ils avec cet argent? À tour de rôle, les participants expliquent ce qu'ils feraient.

Ceci ou cela

Dressez la liste d'une série de choix comme : randonnées à pied ou à vélo, été ou hiver, livres traditionnels ou livres numériques, et désignez une moitié de l'espace pour chaque élément de la paire (par exemple, une moitié de l'espace pour les randonnées à pied, et l'autre moitié de l'espace pour les randonnées à vélo. Demandez aux participants de se mettre dans l'aire qui correspond à leur préférence, et de chevaucher la ligne du centre s'ils aiment les deux également. Encouragez les participants à suggérer des paires similaires pour proposer au groupe.



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de brise-glace pouvant se dérouler en ligne ou en personne

Deux vérités et un mensonge

Invitez les participants à réfléchir à deux faits à propos d'eux-mêmes et à inventer un mensonge. À tour de rôle, les participants divulguent au groupe les deux faits et un mensonge, et les autres membres du groupe doivent deviner lequel des énoncés est mensonger.

Chansons préférées

Demandez aux participants de choisir trois de leurs chansons favorites :

- Une chanson qu'ils associent à un bon souvenir
- Une chanson qui les remplit d'énergie
- La chanson qu'ils aiment particulièrement à l'heure actuelle

À tour de rôle, les participants partagent leurs chansons préférées avec le groupe.

Votre ____ idéal(e) ...

Invitez les participants à réfléchir à leur matinée, ami(e), voyage, ou autre scénario idéal(e). À tour de rôle, les participants racontent leurs scénarios idéaux au groupe.

Jeu des noms

Demandez aux participants de réfléchir à un mot qui les décrit bien et qui commence par la même lettre que l'un ou l'autre de leurs noms. Par exemple, si ton prénom est Aminah et tu aimes peindre, tu pourrais dire « artiste ». À tour de rôle, les participants disent leur nom et le mot qui les qualifie.



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de brise-glace à faire en personne

Trois points communs

Expliquez aux participants qu'ils ont deux minutes pour cumuler autant de renseignements que possible au sujet d'un autre membre du groupe. L'objectif est de trouver au moins trois points communs entre soi-même et une autre personne dans la salle. Par exemple, demander si la personne a des frères ou des sœurs, si elle joue au soccer, si elle aime le brocoli. Au bout de deux minutes, prenez 2 minutes de plus pour essayer de trouver trois points communs pour toutes les personnes dans la salle.

Roche, Papier, Ciseaux à la queue leu leu

Les participants circulent dans la salle en jouant des parties de roche-papier-ciseaux avec les autres membres du groupe. Les règles sont comme suit : roche l'emporte sur ciseaux, ciseaux l'emportent sur papier, et papier l'emporte sur roche. Le vainqueur doit chercher un autre adversaire. Le perdant doit suivre derrière le vainqueur et l'encourager dans ses parties avec de nouveaux adversaires. Au terme de l'exercice, il restera deux participants, chacun avec sa « file » derrière. Le vainqueur en finale est nommé chef de train! Remarque : Cette activité est mieux adaptée aux espaces relativement grands, où il y a de la place pour circuler.



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de brise-glace à faire en personne

CONNU

Instruction : Fais la connaissance des autres membres du groupe! Trouve une personne qui présente l'une ou l'autre des qualités dans la grille ci-dessous et demande-lui d'inscrire son nom dans le carré pertinent. Quand tu auras rempli une ligne de 5 carrés voisins (à la verticale, à l'horizontale, ou à la diagonale), crie « **CONNU** »!

J'ai une sœur	J'aime lire	J'ai des parents qui habitent à l'étranger	J'ai fait une randonnée en canoë	J'ai un frère
J'aime jouer aux sports d'équipe	J'ai fait la pêche	J'aime faire de la pâtisserie	J'ai nagé dans un océan	Je suis allé(e) dans les champs cueillir des baies
J'aime me renseigner sur l'histoire	J'ai un animal de compagnie autre qu'un chien ou un chat	LIBRE	J'aime les activités en plein air	Je suis un enfant unique
J'aime la pizza	Je sais siffler	J'aime danser	J'ai visité un autre pays	J'aime me déguiser pour l'Halloween
J'ai fait un pique-nique	J'ai un chien	J'ai fait du bannock	J'ai un poisson	Je préfère aller pieds nus



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de consolidation d'équipe

Ces activités visent à développer les compétences qui sous-tendent le travail en équipe, notamment la communication, la résolution de problèmes, et la collaboration. En même temps, elles renforcent la camaraderie et les liens d'amitié parmi les membres du groupe.

Taches de couleur

Compétences : la communication non-verbale et la collaboration

Équipement : autocollants colorés (rouge, bleu, jaune, et vert)

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de communication non-verbale et de collaboration.
- Apposez un autocollant coloré (rouge, bleu, jaune, ou vert) sur le front de chaque participant, sans que la personne sache de quelle couleur il est.
- Le jeu commence : les membres de chaque « équipe » de participants (ayant un autocollant de la même couleur sur le front) doivent se trouver les uns les autres – sans parler.

Dessins en dos à dos

Compétences : communication verbale

Équipement : du papier, des stylos/marqueurs, des imprimés de dessins simples ou de formes géométriques.

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de communication verbale.
- Divisez le groupe en binômes et demandez à chaque binôme de s'asseoir en position dos à dos.
- L'un des partenaires choisit une image d'une forme géométrique ou d'un dessin simple, et l'autre partenaire se munit d'une feuille de papier et un instrument d'écriture.
- Le partenaire qui tient l'image/le dessin donne des instructions verbales sur comment dessiner la forme ou le dessin (sans identifier explicitement la forme ou la chose qu'on dessine). Au terme d'une période définie, demandez aux binômes de montrer leurs dessins, puis les partenaires changent de rôles et refont l'exercice avec une autre image/un autre dessin.



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de consolidation d'équipe

Tour de guimauves et spaghettis

Compétences : résolution de problèmes et collaboration

Équipement : 20 spaghettis (non cuits), 1 mètre de ruban, 1 mètre de ficelle, et une grande guimauve par équipe

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de résolution de problèmes et de collaboration.
- Divisez le groupe en équipes de 3-4 personnes.
- Avec les équipements fournis, les équipes sont appelées à bâtir la tour la plus haute dans une limite de 5 minutes. Deux règles sont applicables : la guimauve doit être posée au sommet de la tour de spaghettis, et la structure intégrale doit tenir sans aide (à savoir mains, autres objets) pour cinq secondes.

Resserer les rangs

Compétences : résolution de problèmes

Équipement : cordes, ruban, ou lignes tracées sur le sol pour démarquer les limites

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de résolution de problèmes.
- Démarquez un espace sur le sol et invitez le groupe entier (ou un ensemble d'équipes individuelles) à se tenir debout dans cet espace. Ensuite, resserrez progressivement les limites de telle sorte que les participants doivent travailler ensemble aux fins de maintenir tous les membres à l'intérieur des limites.



Activités de brise-glace et de consolidation d'équipe

Activités de consolidation d'équipe

Une file silencieuse

Compétences : communication non-verbale

Équipement : aucun

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de communication non-verbale.
- Demandez aux participants de former une ligne selon un certain ordre, mais sans parler. Par exemple, vous pouvez leur demander de s'organiser par ordre alphabétique des prénoms. Ainsi, les participants dont le prénom commence par 'A' sont en tête et ceux et celles dont le prénom commence par 'Z' seront en queue.
- Vous pouvez également leur demander de s'organiser en fonction de la date de naissance, du nombre de frères et sœurs, etc.

Soulever le bâton

Compétences : communication verbale et la collaboration

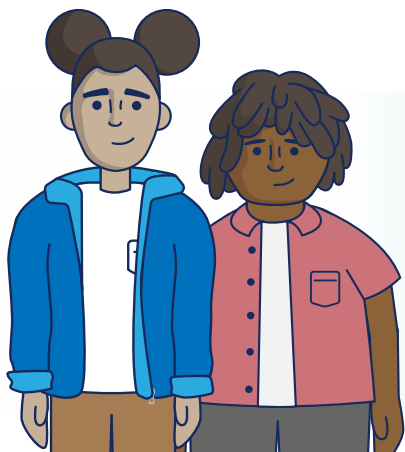
Équipement : un mât de tente par groupe

- Expliquez au groupe que cette activité aidera à développer les compétences de communication verbale et de collaboration.
- Divisez les participants en groupes et donnez un mât de tente à chaque groupe.
- Le mât de tente est posé sur le sol, et les membres du groupe se mettent d'un côté et de l'autre du mât, en alternant à droite et à gauche.
- Expliquez que l'index de chaque participant DOIT rester en contact avec le mât en tout temps, et que le mât doit rester sur le dessus des doigts en tout temps (autrement dit, on ne peut pas l'empoigner)
- Demandez aux participants d'étirer l'index au niveau de la ceinture.
- Posez le mât sur les index des membres du groupe.
- Le groupe doit travailler ensemble pour poser le mât sur le sol, sans le laisser échouer.



Modèle d'activité des normes du jour

Les normes du jour	 Qu'entendez-vous?	 Que voyez-vous?	 Quels sentiments éprouvez-vous?
Quand le climat du groupe est sûr, chaleureux, et positif ...			
De quoi avez-vous besoin de ce groupe pour éprouver un sentiment d'appartenance?			
Quelles démarches prendrez-vous pour contribuer à un climat accueillant et positif dans le groupe?			



Remplissez le tableau ci-dessus en réfléchissant à ce que vous entendez, ce que vous voyez, et ce que vous ressentez dans chaque situation indiquée.

Au terme de l'exercice, travaillez avec les membres du groupe en vue de définir les thèmes communs et développer une affiche ou un document des Normes du jour. Chaque membre du groupe devrait y apposer sa signature en témoignage de son engagement à respecter ces normes aujourd'hui (et dorénavant)!

Modèle d'activité de schématisation de l'empathie

Réfléchissez aux personnes que vous pourriez recruter pour participer à l'initiative, notamment celles qui pourraient être aux prises avec l'enjeu que vous avez défini.

1. Que **FONT**-elles?

- En quoi consiste leur routine quotidienne?
- Quelles responsabilités prennent-elles en charge?
- Quelle(s) décision(s) doivent-elles prendre?

2. Que **VOIENT**-elles?

- Que voient-elles à la maison?
- Que voient-elles en contexte scolaire?
- Que voient-elles dans les médias sociaux?

5. Que **PENSENT**-elles et comment **SE SENTENT**-elles?

ENNUIS

Quelles sont leurs craintes, leurs frustrations, et leurs angoisses?

ESPOIRS

Quels sont leurs souhaits, leurs besoins, leurs espoirs, et leurs rêves?

3. Qu'**ENTENDENT**-elles?

- de leurs ami(e)s?
- de leur famille?
- dans les médias sociaux?

4. Que **DISENT**-elles?

- Qu'est-ce que nous avons entendu d'elles?
- Qu'est-ce que nous imaginons qu'elles disent?

Infographies et ressources pour les stations d'expertise

Rapports et lignes directrices en matière d'activité physique

- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#) | Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCEP)
- [Le Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION](#) | ParticipACTION
- Affiche sur les [comportements sédentaires à l'école](#) | Sedentary Behaviour Research Network

Expériences d'activité physique pour les personnes 2SLGBTQ+

- Affiche [Une EPS inclusive pour les élèves trans, non-binaires, et bispirituels](#) | EPS Canada
- Guide [L'intégration des élèves 2SLGBTQ+ aux programmes d'activité physique à l'école](#) | EPS Canada
- Infographie et glossaire [La personne ginge](#) | Egale
- Feuillet d'information [Grammaire neutre](#) | Egale
- Infographie [Sports Inclusion](#) | Le Centre canadien de la diversité des genres et de la sexualité (anglais seulement)
- Guide [2SLGBTQ+ Black Indigenous People of Colour Voices in History](#) | Le Centre canadien de la diversité des genres et de la sexualité (anglais seulement)

L'expérience de l'activité physique pour les groupes visés par les mesures d'équité

- [Boîte à outils contre le racisme](#) | BGC Canada
- Rapport [Déterminants sociaux et iniquités en santé des Canadiens noirs : un aperçu](#) | Gouvernement du Canada
- Feuillet d'information [Le racisme systémique...Parlons-en!](#) | Ligue des droits et libertés
- Reportage [Les athlètes d'Équipe Canada élèvent leurs voix contre le racisme](#) | Comité olympique canadien

L'expérience de l'activité physique pour les filles et les jeunes femmes

- Affiche [Votre cours d'éducation physique et d'enseignement à la santé est-il inclusif et invitant pour toutes les filles?](#) | EPS Canada
- Guide [Des opportunités accueillantes et stimulantes pour les filles en éducation physique et enseignement à la santé à l'école](#) | EPS Canada
- Infographie [Impact de la pandémie sur les filles dans le sport](#) | Femmes et sport au Canada
- Infographie [Expériences sportives des femmes et des filles NAPC au Canada](#) | Femmes et sport au Canada
- Constats de recherche [Puberty & Sport](#) | Women in Sport – Sport England (anglais seulement)

Infographies et ressources pour les stations d'expertise

Expériences d'activité physique pour toutes les personnes, peu importe l'aptitude

- Manuel [L'inclusion de tous niveaux d'aptitudes dans les expériences d'activité physique en contexte scolaire](#) | EPS Canada
- Feuillelet d'information [Accessibilité, participation, et inclusion](#) | Equitas
- Feuillelet d'information [Tous en forme](#) | Alliance de vie active pour les canadiens/canadiennes ayant un handicap
- Reportage [L'accessibilité est-elle suffisante? Comment créer des expériences de qualité en parasport](#) | SIRC
- Guide [A Quick Guide to Accessibility, Inclusion, and Quality Participation](#) | Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (anglais seulement)

Choix et systèmes alimentaires

- Infographie [Enjeux à relever en matière de saine alimentation à l'école](#) | La Coalition pour une saine alimentation scolaire
- Page Web [Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#) | Gouvernement du Canada
- Feuillelet d'information [Souveraineté alimentaire autochtone](#) | Réseau pour une alimentation durable
- Feuillelet d'information [Youth, the Changing Nature of Work, and Food Insecurity](#) | Caucus des jeunes du Réseau pour une alimentation durable (anglais seulement)
- Feuillelet d'information [Race and Food Insecurity](#) | PROOF - Food Insecurity Policy Research & FoodShare (anglais seulement)

Le bien-être mental

- Infographie [Outils antistress pour les élèves](#) | EPS Canada
- Page Web [Santé mentale des adolescents](#) | Agence mondiale de la santé
- Page Web [Stratégies pour apprivoiser mon stress](#) | Université de Sherbrooke
- Infographie [L'iceberg de l'anxiété](#) | Santé mentale en milieu scolaire Ontario
- Diaporama Power Point [The Teen Brain](#) | Mental Health Literacy (anglais seulement)

La récréation et les programmes intramuros

- [Énoncé de position nationale sur la récréation](#) | EPS Canada et The Recess Project
- Feuillelet d'information [Liste de vérification pour votre plan de récréation](#) | EPS Canada
- Feuillelet d'information [Le Plan à suivre pour la récréation](#) | EPS Canada
- Infographie [Programmes de loisirs intramuros de qualité](#) | EPS Canada
- Feuillelet d'information [Les risques et les aléas du jeu : comment les distinguer](#) | Association canadienne de santé publique
- Infographie [What Makes a Playground Inclusive](#) | Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (anglais seulement)

Infographies et ressources pour les stations d'expertise

L'éducation à la santé sexuelle

- Sommaire des constats de recherche [Parlons d'éducation](#) à la santé sexuelle | Association canadienne de santé publique
- Feuillelet d'information Image [Corporelle et Sexualité](#) | Sex & U
- Feuillelet d'information [Sexesss](#) | Université de Genève
- Page Web [Le Consentement Sexuel](#) | breakthesilencens.ca
- Feuillelet d'information [Anti-Racist Sex Ed](#) | Saskatoon Sexual Health (anglais seulement)

L'usage et abus de substances et les comportements dangereux

- Page Web [Mouvement étudiant global opposé au tabagisme \(MÉGOT\)](#) | EPS Canada
- [Plan d'action - Pour prévenir les méfaits de la consommation de substances chez les jeunes](#) | Commission des étudiants du Canada
- [Rapport Flavors](#) | Truth Initiative
- Page Web [L'approche de réduction des méfaits](#) | INSPQ - Centre d'expertise et de référence en santé publique
- Page Web [Carte du guide du/de la mentor\(e\)](#) | Cannabis et santé mentale
- Rapport [Tabagisme et vapotage au Canada : maintenir le cap](#) | Association canadienne de santé publique
- Reportage [La face cachée du vapotage chez les ados](#) | Le Droit

Vérité et Réconciliation

- [Guide des Traités au Canada](#) | Historica Canada
- [Trousse D'outils Pour Les Alliées Aux Luites Autochtones](#) | Réseau de la communauté autochtone à Montréal
- Feuillelet d'information [Stratégies Coloniales](#) | Réseau de la communauté autochtone à Montréal
- Feuillelet d'information [Appels à L'action](#) | Société de soutien à l'enfance et à la famille des Premières Nations du Canada
- Infographie [Circle of Courage Philosophy](#) | Reclaiming Youth Network (en anglais seulement)

Modèle de plan d'action

Objectifs (Liste d'objectifs à court et à long terme)	Tâches (Ce que vous devez faire afin de réaliser les objectifs)	Critères de succès (Comment définir la réussite de votre projet)	Échéancier (Quand faut-il compléter les tâches?)	Ressources (Les personnes ou choses qui peuvent vous aider à compléter les tâches)

Activités de bilan social/affectif

Les activités de bilan social/affectif qui s'inscrivent dans l'approche d'apprentissage socio-émotionnel sont une excellente manière d'amener les élèves à pratiquer l'autoréflexion et examiner leurs impressions d'eux-mêmes, de la situation, et de leurs sentiments et réactions. Les activités peuvent se faire en groupe ou individuellement.

Ce qu'on aime et ce qu'on aime moins

Invitez chaque participant à partager une chose qu'il/elle aime et une chose qu'il/elle n'aime pas à propos d'un sujet donné tel que :

- L'activité physique
- Cuisiner ou faire de la pâtisserie
- Les cellulaires
- Passer du temps à l'extérieur
- Les jours de pluie

Appréciation c. plaisir

Encouragez les participants à examiner la distinction entre l'appréciation et le plaisir. Expliquez aux élèves que, quand on apprécie quelque chose, c'est une activité qu'on préfère faire, ou qu'on aime faire. Le plaisir vient d'une activité qui vous remplit de joie et qui vous procure un profond bonheur.

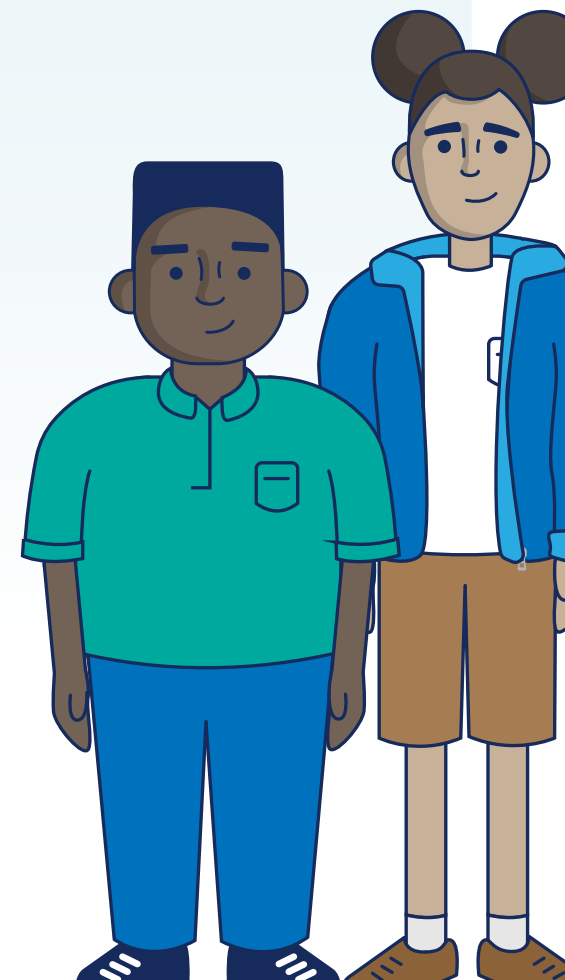
Demandez aux participants d'identifier une activité qu'ils apprécient, ainsi qu'une activité qui leur fait plaisir (par exemple, j'aime promener le chien, mais je suis comblé(e) de joie quand je me baigne dans l'océan).

Murs et échelles

Expliquez aux participants que cette activité les encourage à réfléchir aux obstacles (murs) et aux facteurs de protection (échelles) qui existent en lien avec l'activité physique dans leur vie. Demandez aux participants d'identifier un mur (un obstacle) à leur engagement permanent envers une habitude ou une tâche, ainsi qu'une échelle (un facteur de protection) dans leur vie qui pourrait les aider à surmonter leur mur. Les habitudes ou les tâches pourraient inclure :

- L'activité physique/prendre de l'exercice
- Faire les devoirs
- Utiliser la soie dentaire régulièrement
- Manger les légumes
- Une routine de sommeil régulière

Un exemple pour l'activité physique est : « Mon mur est le manque de motivation pour sortir et bouger, mais mon échelle est ma mère qui m'encourage à l'accompagner en balade ».



Activités de bilan social/affectif

Anonyme

Distribuez des bouts de papier et demandez à chaque participant d'écrire une réponse à l'une ou l'autre des questions suivantes :

- Quel est un aspect de ton caractère que tu aimes?
- Quelle est une qualité que tu admires dans les autres personnes? Pourquoi?
- Quelle est une chose que tu veux que tout le monde sache à ton sujet?
- Quelle est une chose qui t'embête vraiment?

Au terme de l'exercice d'écriture, demandez aux participants de chiffonner les feuilles de papier et les lancer en direction de quelqu'un d'autre, n'importe qui. Les participants continuent de lancer les boules de papier jusqu'à ce que tout le monde n'ait aucune idée de quel bout de papier appartient à qui. Arrêtez les lancers et demandez aux participants de défroisser la boule de papier qu'ils tiennent dans la main et lire le contenu (silencieusement). Demandez aux participants de parler de leurs réactions à ce qu'ils viennent de lire, sans divulguer le contenu du message qu'ils viennent de lire.

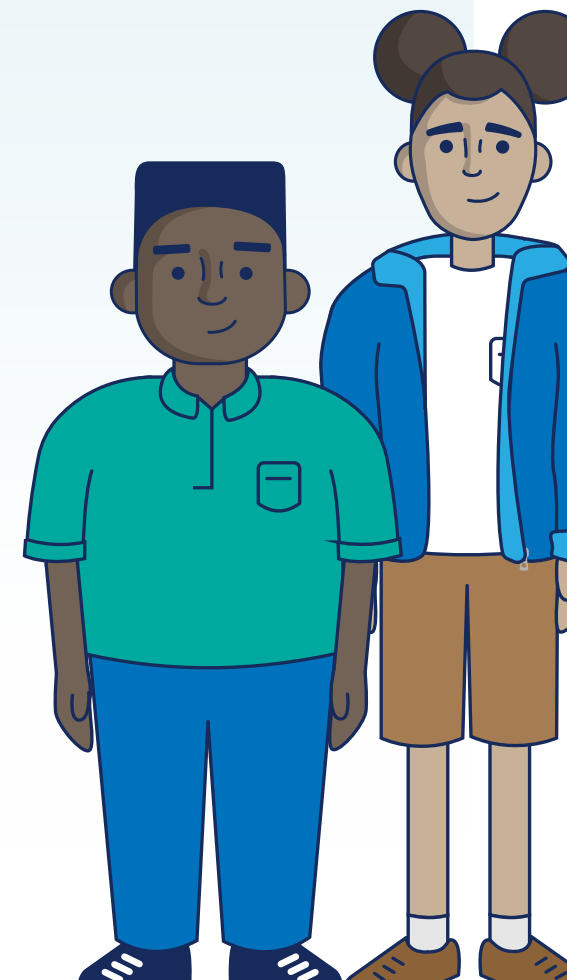
Exercice d'orthographe

Choisissez un thème ou un mot, comme par exemple :

- Chatons
- Pompes
- Pizza
- Yoga
- Danser

Partagez le thème ou le mot avec les participants et demandez-leur de décrire, en un seul mot, leur réaction à ce mot/thème. Les participants doivent alors épeler le mot qu'ils ont choisi en se servant de l'« alphabet » ci-dessous.

A – Saut avec écart x 10	J – Toucher les orteils x 10	S – Demi-redressement assis x 10
B – 5 pompes	K – Cercles avec les bras x 12	T – Exercice de la chaise pour 20 secondes
C – S'asseoir et de mettre debout x 5	L – Cercles avec les bras x 12	U – Courir sur place pour 30 secondes
D – Courir sur place pour 10 secondes	M – S'asseoir et se mettre debout x 7	V – 5 pompes
E – Danser pour 15 secondes	N – Cercles avec les bras x 10	W – Saut à la verticale x 5
F – Courir sur place pour 20 secondes	O – Danser pour 20 secondes	X – Flexion des jambes x 5
G – Demi-redressement assis x 5	P – Planche sur les orteils pour 20 secondes	Y – Coup de poing simulé x 8
H – Saut à la verticale x 10	Q – 6 talons-fesses	Z – Tourner en rond x 9
I – 10 talons-fesses	R – Saut avec écart x 15	



Listes d'écoute

Les listes d'écoute ci-dessous s'associent chacune à un thème différent. Avant de la/les partager avec votre groupe, veuillez examiner la/les liste(s) d'écoute pour vérifier qu'elle(s) cadre(nt) avec les valeurs de votre école ou de votre organisation. Veuillez prendre note que toutes les listes d'écoute ont été examinées pour éliminer le risque de langage grossier ou discriminatoire.

1. **Autonomie des filles**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jAToFj6R5hDP_Sti5CDw10q5&jct=UtlZCI4KEZR6yk7IS2a9QEWpsd42pg



2. **Échauffement**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jASTvJWxVJAHyq_Gqwm6fLPm&jct=i8iFVB8Fw8Jae2Q_sBZABTvbPQb7ng



3. **Danse**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jARQh6xe2IUIFJV0pNfsBLv3&jct=65nmhKmRpZeFl_CGQg5hKv2E1b5wCg



4. **Récupération/Détente**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jASe07dyJFgTHOXTuChwdQ6&jct=cgZXNufROkblr1f0vAMHSEjhssMmTQ>



5. **Bouger**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jATdTMjSQIqeQhHk5uC0cq6j&jct=XZl_u8DVDR4PDtV-SYkcyxpS9fBZSg



6. **Grands succès de la musique francophone**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpyJDxDj3jASJmBd20KxUGTsCBCC_eBJ-&jct=HnZfalKuYtMulqpAVY_cSEdkSbjZeA



Exemple de sondage en amont de l'initiative

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : les questions suivantes de sondage en amont de l'initiative ont été élaborées spécifiquement au sujet des expériences d'activité physique à l'heure du déjeuner/de récréation. Il faut adapter ces questions pour correspondre à l'enjeu que vous avez décidé d'aborder dans votre école.

En quelle année es-tu (entourer). 7 8 9 10 11 12

Que fais-tu *habituellement* aux heures de récréation/du déjeuner? Coche les cases applicables.

	Jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
1. Je ne fais rien.				
2. Je fais une promenade.				
3. Je participe aux activités intramuros ou aux activités de club (musique, arts, sports, autre).				
4. Je prends part à des jeux physiquement actifs (par exemple : lancer une balle contre le mur).				
5. Je passe du temps dans les médias sociaux.				
6. Je fais mes devoirs.				

Lis chaque énoncé qui suit et entoure la réponse qui décrit le mieux ta situation.

7. Pendant combien de jours durant la dernière semaine as-tu pris de l'exercice/participé pendant au moins 20 minutes à une activité physique qui t'a fait transpirer/respirer plus fort que la normale (par exemple, une partie de basketball, football, handball; une sortie de course à pied, une séance de natation ou de vélo à vitesse rapide)?

Aucun - 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours 5 jours 6 jours - Tous les jours

8. Pendant combien de jours durant la dernière semaine as-tu pris de l'exercice/participé pendant au moins 30 minutes à une activité physique qui ne t'a pas fait transpirer et/ou respirer plus fort que la normale (par exemple, marcher rapidement, nager/pédaler à une vitesse relativement lente)?

Aucun - 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours 5 jours 6 jours - Tous les jours

Lis chaque énoncé ci-dessous et indique à quel point tu es d'accord (ou non).
Entoure le chiffre (de 1 à 5) qui correspond le mieux à ton point de vue.

	Désaccord total	Désaccord	Neutre	Accord	Fort d'accord
9. Je m'intéresse vraiment à participer aux activités physiques.	1	2	3	4	5
10. Lors de participer aux activités physiques, je tire du plaisir de l'expérience la plupart du temps.	1	2	3	4	5
11. Lors de participer aux activités physiques, j'ai tendance à me sentir gêné(e).	1	2	3	4	5
12. Lors de participer aux activités physiques, je ressens de l'anxiété à cause de la forme et/ou la taille de mon corps.	1	2	3	4	5
13. Je réserve des heures et des endroits pour faire l'activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
14. J'aime être physiquement actif durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
15. Je pense qu'il y a beaucoup de choix et d'options d'activités durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
16. Il y a suffisamment de temps pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
17. Il y a suffisamment d'espace pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
18. Il y a suffisamment d'équipements pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
19. Durant l'heure de récréation/du déjeuner, j'ai le sens d'être en sécurité.	1	2	3	4	5
20. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que je n'ai pas les moyens de payer toutes les activités physiques auxquelles je veux participer.	1	2	3	4	5
21. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que mes proches ne sont pas physiquement actifs.	1	2	3	4	5
22. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que je n'ai simplement pas le temps pour cela.	1	2	3	4	5
23. J'ai confiance dans mes capacités à réussir une variété d'activités physiques.	1	2	3	4	5

Exemples de questions à poser lors des entretiens tenus en amont de l'initiative

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : les questions suivantes d'entretien en amont de l'initiative ont été élaborées spécifiquement au sujet des expériences d'activité physique à l'heure du déjeuner/de récréation. Il faut adapter ces questions pour correspondre à l'enjeu que vous avez décidé d'aborder dans votre école.

1. Comment ont été tes expériences les plus récentes de récréation/de l'heure du déjeuner?
2. Pourrais-tu me donner une idée de la durée de l'expérience et de ce que tu as fait typiquement pendant cette période?
3. Quels aspects de l'heure de récréation/du déjeuner aimes-tu?
4. Quels aspects de l'heure de récréation/du déjeuner aimes-tu moins?
5. Quelles sortes d'activités physiques fais-tu typiquement durant l'heure de récréation/du déjeuner?
6. Qu'est-ce qui t'empêche d'être plus physiquement actif/active durant l'heure de récréation/du déjeuner?
7. Quels changements apporterais-tu à la structure de l'heure de récréation/du déjeuner pour améliorer le niveau de satisfaction avec l'activité physique durant cette période?
8. As-tu d'autres commentaires à faire au sujet de l'heure de récréation/du déjeuner?



Exemple de sondage après la mise en œuvre de l'initiative

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : les questions suivantes de sondage après la mise en œuvre de l'initiative ont été élaborées spécifiquement au sujet des expériences d'activité physique à l'heure du déjeuner/de récréation. Il faut adapter ces questions pour correspondre à l'enjeu que vous avez décidé d'aborder dans votre école.

En quelle année es-tu? (entourer). 7 8 9 10 11 12

Que fais-tu *habituellement* aux heures de récréation/du déjeuner? Coche les cases applicables

	Jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
1. Je ne fais rien.				
2. Je fais une promenade.				
3. Je participe aux activités intramuros ou aux activités de club (musique, arts, sports, autre).				
4. Je prends part à des jeux physiquement actifs (par exemple : lancer une balle contre le mur).				
5. Je passe du temps dans les médias sociaux.				
6. Je fais des devoirs.				

Au cours des trois derniers mois, à quel intervalle as-tu participé au nouveau programme d'activités intramuros durant les heures du déjeuner/de récréation?

1 = Aucun 2 = Un peu 3 = Parfois 4 = Souvent 5 = À chaque fois que le programme se tenait

Si tu as donné une note de 2, 3, 4, ou 5 à la question précédente, décris stp ce que tu as aimé/ce que tu as moins aimé à propos du nouveau programme d'activités intramuros à l'école.

Ce que j'ai aimé :

Ce que j'ai moins aimé :

Exemple de sondage après la mise en œuvre de l'initiative

Lis chaque énoncé qui suit et entoure la réponse qui décrit le mieux ta situation

7. Pendant combien de jours durant la dernière semaine as-tu pris de l'exercice/participé pendant au moins 20 minutes à une activité physique qui t'a fait transpirer/respirer plus fort que la normale (par exemple, une partie de basketball, football, handball; une sortie de course à pied, une séance de natation ou de vélo à vitesse rapide)?

Aucun - 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours 5 jours 6 jours - Tous les jours

8. Pendant combien de jours durant la dernière semaine as-tu pris de l'exercice/participé pendant au moins 30 minutes à une activité physique qui ne t'a pas fait transpirer et/ou respirer plus fort que la normale (par exemple, marcher rapidement, nager/ pédaler à une vitesse relativement lente)?

Aucun - 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours 5 jours 6 jours - Tous les jours



Lis chaque énoncé ci-dessous et indique à quel point tu es d'accord (ou non).
Entoure le chiffre (de 1 à 5) qui correspond le mieux à ton point de vue.

	Désaccord total	Désaccord	Neutre	Accord	Fort d'accord
9. Je m'intéresse vraiment à participer aux activités physiques.	1	2	3	4	5
10. Lors de participer aux activités physiques, je tire du plaisir de l'expérience la plupart du temps.	1	2	3	4	5
11. Lors de participer aux activités physiques, j'ai tendance à me sentir gêné(e).	1	2	3	4	5
12. Lors de participer aux activités physiques, je ressens de l'anxiété à cause de la forme et/ou la taille de mon corps.	1	2	3	4	5
13. Je réserve des heures et des endroits pour faire l'activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
14. J'aime être physiquement actif durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
15. Je pense qu'il y a beaucoup de choix et d'options d'activités durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
16. Il y a suffisamment de temps pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
17. Il y a suffisamment d'espace pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
18. Il y a suffisamment d'équipements pour permettre ma participation aux activités que je veux faire durant l'heure de récréation/du déjeuner.	1	2	3	4	5
19. Durant l'heure de récréation/du déjeuner, j'ai le sens d'être en sécurité.	1	2	3	4	5
20. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que je n'ai pas les moyens de payer toutes les activités physiques auxquelles je veux participer.	1	2	3	4	5
21. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que mes proches ne sont pas physiquement actifs.	1	2	3	4	5
22. Il m'est difficile de faire de l'activité physique régulièrement parce que je n'ai simplement pas le temps pour cela.	1	2	3	4	5
23. J'ai confiance dans mes capacités à réussir une variété d'activités physiques.	1	2	3	4	5

Exemple de questions à poser durant les entretiens tenus après la mise en œuvre de l'initiative

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : les questions suivantes d'entretien après la mise en œuvre de l'initiative ont été élaborées spécifiquement au sujet des expériences d'activité physique à l'heure du déjeuner/de récréation. Il faut adapter ces questions pour correspondre à l'enjeu que vous avez décidé d'aborder dans votre école.

1. Est-ce que cela t'a plu de participer au programme intramuros?
2. Quels aspects du programme as-tu aimés?
3. Est-ce que tu as toujours eu suffisamment de temps pour fréquenter tes proches?
4. Est-ce que tu te sentais confortable/à l'aise dans le programme, et est-ce qu'il y a eu suffisamment de choix au niveau des activités?
5. Est-ce qu'il y a eu des aspects du programme que tu n'as pas aimés?
6. Est-ce que tu crois que cette expérience va changer ton niveau de motivation et de participation à l'activité physique? Pourquoi ou pourquoi pas?
7. Y a-t-il d'autres moyens de structurer les activités intramuros durant l'heure du déjeuner/la récréation afin d'augmenter la motivation et favoriser une expérience enrichissante?
8. As-tu d'autres commentaires à faire sur les activités intramuros et les suggestions pour augmenter la motivation et accroître la participation à l'activité physique?



L'apprentissage centré sur l'élève: Boîte à outils pour mobiliser les élèves aux initiatives au niveau de l'école

Une approche pour les jeunes, par les jeunes

