

## Initiative phare en santé mentale

### Projet de mise en forme et de mieux-être du Centre d'éducation de Leaf Rapids

Centre d'éducation de Leaf Rapids (Leaf Rapids, Manitoba)

#### Contexte

Le Centre d'éducation de Leaf Rapids fait partie de la Division scolaire Frontier, dont le territoire englobe le nord du Manitoba. Il accueille 160 élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Leaf Rapids se trouve à 235 km de Thompson (Manitoba), où est situé le centre de conditionnement physique le plus près. L'état des routes qui relie la collectivité et le centre de conditionnement physique est déplorable. Le manque d'installations adéquates au sein de la collectivité fait en sorte qu'il est difficile de proposer un programme de mise en forme adapté aux besoins des personnes et des familles. Permettre aux élèves et au personnel de l'école, et éventuellement aux membres de la collectivité dans son ensemble, d'accéder à de l'équipement qui facilite l'entraînement cardiovasculaire et aux poids aura une incidence positive sur la santé et le bien-être de toute la population.



#### Pratiques prometteuses

Le Centre d'éducation de Leaf Rapids élabore un programme de mise en forme et de mieux-être en milieu scolaire afin de répondre aux besoins des élèves, du personnel et des membres de la collectivité. Il est important que la population ait accès à une installation d'entraînement dotée de l'équipement nécessaire au développement de la force et de la forme physique afin que l'éloignement géographique ne fasse pas obstacle au bien-être des

gens. L'activité physique a une incidence positive sur l'apprentissage des élèves, tout particulièrement durant la pandémie actuelle, qui suscite bien des inquiétudes à propos de la santé mentale au sein du milieu scolaire. La création du programme de mise en forme et de mieux-être répond à un objectif clé en aidant les jeunes à adopter ou à maintenir de saines habitudes de vie et à comprendre que la santé est un atout que l'on bâtit tout au long de sa vie, et ce, bien après que l'on ait quitté l'école.

La mise en œuvre du programme se fera en trois étapes. Les activités se dérouleront au troisième étage de l'école, afin que l'espace puisse être aéré par le toit. La première étape consistera à établir le centre de mise en forme, qui comprendra des appareils pour l'entraînement aux poids et aérobic, des poids et haltères, de l'équipement de yoga et des séances de formation pour l'utilisation des appareils. La deuxième étape donnera

lieu à la création d'un programme de nutrition dans le cadre duquel le personnel interagira avec les élèves afin de les aider à bâtir une relation saine avec la nourriture. Enfin, la troisième étape débouchera sur l'établissement d'un espace culturel par l'entremise duquel les élèves pourront échanger avec des gardiens du savoir traditionnel lors de diverses activités (p. ex., tambour, danse, cérémonies et contes).

### Retombées positives

Le programme de mise en forme et de mieux-être vise principalement à enseigner aux élèves que l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie sont un processus qui dure toute la vie. Le personnel espère que le programme aura une incidence positive sur les élèves et les encouragera à accorder de l'importance à leur condition physique, à participer à des activités culturelles et à prendre des décisions éclairées en matière de nutrition. La réussite de l'initiative se mesurera en fonction du niveau d'engagement que les élèves et le personnel manifestent à l'endroit du programme. On espère ainsi que 80 p. 100 des membres de la collectivité scolaire participeront régulièrement aux activités proposées dans le cadre du programme.

### Durabilité

L'ensemble de la collectivité aura accès au programme d'ici l'automne 2021. Le financement proviendra de subventions d'organismes de bienfaisance nationaux et provinciaux, du budget que l'école consacre à l'équipement, de dons et de levées de fonds dans le milieu scolaire. Les utilisateurs n'auront pas à payer pour participer au programme, éliminant ainsi un obstacle à la participation des familles, du personnel et des élèves, peu importe leur niveau de revenu. Les locaux seront accessibles aux personnes en fauteuil roulant, et le personnel offrira du soutien aux gens qui ont besoin d'une aide additionnelle.

### Modifications

Voici quelques suggestions qui vous permettront d'adapter cette approche afin qu'elle puisse être utilisée dans différents milieux d'apprentissage.

- Si votre école n'est pas en mesure de réserver une pièce à un programme de mieux-être, procurez-vous de l'équipement qui permet de faire de l'activité physique et placez-le dans une boîte à bien-être afin que les élèves puissent l'utiliser dans une zone désignée de l'école.
- Mettez l'accent sur un aspect du mieux-être et assurez-vous que les élèves aient accès à des activités qui s'y rattachent (p. ex., créez un programme de petits déjeuners nutritifs, invitez des Aînés à l'école afin qu'ils partagent des éléments de la culture traditionnelle autochtone ou lancez un défi à toute l'école pour la pratique d'activités physiques en plein air).
- Communiquez avec un gymnase ou un centre de conditionnement physique local afin de savoir si les élèves peuvent utiliser les installations à un tarif réduit ou si des cours de mise en forme peuvent être offerts gratuitement ou à bas prix lors de la pause du midi.

Une initiative d'EPS Canada



Présentée par

