

Lignes directrices du  
programme sur les loisirs

# INTRAMUROS DE QUALITÉ



# INTRODUCTION

## Loisirs In-tra-mur-os:

Activités physiques et jeux dans votre collectivité scolaire à l'intention du personnel et des élèves.

### Objectif

Aider les collectivités scolaires à élaborer et mettre en œuvre des programmes de loisirs intramuros de qualité.

### Définition

EPS Canada définit les programmes de loisirs intramuros de qualité comme des programmes fondés sur l'activité physique qui favorisent l'acquisition de la littératie physique et le bien-être au sein de la collectivité scolaire et qui incluent tous les élèves.



### Aperçu

#### Qui?

Tous les élèves peuvent participer aux loisirs intramuros, peu importe leur âge, leur sexe, leurs habiletés, leur culture ou leur situation économique. Les élèves, les bénévoles et tous les membres du personnel peuvent profiter des occasions pédagogiques et de leadership qui s'offrent.

#### Quoi?

Les loisirs intramuros sont des activités axées sur le conditionnement physique, le sport ou l'activité physique qui se pratiquent en petits groupes, à l'échelle de l'école ou dans le cadre de clubs, de programmes ou de ligues.

#### Quand?

Les loisirs intramuros peuvent avoir lieu avant ou après les heures d'école, pendant la récréation ou à l'heure du midi. Ces activités se déroulent à l'extérieur des programmes d'éducation physique réguliers.

#### Où?

Les loisirs intramuros ont lieu à l'intérieur ou à l'extérieur, dans le gymnase, en classe, dans la cour ou sur un terrain — n'importe où avec un espace optimal pour accommoder le programme.

#### Pourquoi?

Les loisirs intramuros constituent une option de rechange non compétitive, inclusive, sociale et active aux sports compétitifs. Ils sont offerts dans des contextes scolaires qui encouragent la participation de tous les élèves à l'activité physique.

#### Comment?

Les loisirs intramuros résultent du désir des bénévoles, des chefs de file, des enseignants et des gestionnaires d'encourager et de favoriser des activités physiques additionnelles à l'extérieur des programmes d'éducation physique réguliers au profit des élèves.

# PARTICIPATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Littératie physique

La littératie physique, c'est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension nécessaires pour valoriser la participation à des activités physiques et pour s'en porter responsable (Whitehead, 2016).



Compte tenu de la faible proportion d'enfants et de jeunes Canadiens qui respectent les directives recommandées en matière d'activité physique, il est nécessaire d'offrir aux enfants plus d'occasions de s'adonner à l'activité physique (Vu-Nguyen K., Kukaswadia A. et Moher D., 2016). Les enfants disent que l'une des principales raisons pour lesquelles ils arrêtent de s'adonner à des activités physiques, c'est parce qu'ils n'ont pas les habiletés requises (Au Canada le sport c'est pour la vie). Les programmes de loisirs intramuros à l'école constituent une excellente solution pour aider à renverser cette tendance et pour permettre aux participants d'acquérir une littératie physique.

Au moment de planifier vos programmes de loisirs intramuros, tenez compte des habiletés motrices fondamentales des élèves. Le perfectionnement des habiletés motrices fondamentales constitue un important fondement de la participation à grand nombre d'activités physiques. Les élèves qui n'ont pas eu la chance d'acquérir ces habiletés motrices fondamentales se heurtent souvent à des difficultés ou obstacles lorsqu'ils participent à des expériences sportives ou à des programmes scolaires qui exigent une combinaison d'habiletés. Les habiletés motrices fondamentales sont les pierres d'assises de la littératie physique et favorisent le développement d'un esprit sain dans un corps sain.



Un programme de loisirs intramuros bien planifié devrait encourager le développement des éléments affectifs, physiques, cognitifs et comportementaux qui favorisent l'acquisition d'une littératie physique. Les programmes de loisirs intramuros efficaces proposent une large gamme d'activités, incluent tous les élèves, mettent l'accent sur la croissance personnelle et sociale, sont amusants et donnent l'occasion aux élèves d'avoir plus confiance en leurs habiletés et une plus grande maîtrise sur leurs habiletés motrices et leur condition physique. Les programmes de loisirs intramuros encouragent la participation d'élèves qui ne sont peut-être pas actifs et les encouragent à explorer maintes formes de jeux et d'activités physiques tout au long de la vie.



## Développement du caractère

Les programmes de loisirs intramuros favorisent la création d'environnements sécuritaires et encourageants pour tous. Ils créent une communauté d'apprenants attentifs capables de s'entraider et d'apprendre ensemble à devenir des personnes responsables, respectueuses, compatissantes et tolérantes des différences. Les programmes de loisirs intramuros efficaces planifient des activités qui permettent aux élèves de relever des défis, d'améliorer leur caractère grâce au franc-jeu, d'accepter la réussite et la défaite avec grâce et politesse et leur donnent l'occasion de faire preuve de leadership.

### Résolution de conflits

Atténuez les conflits en intégrant ce qui suit aux politiques de votre programme:

- Promotion d'une culture de respect et d'acceptation
- Acceptation des différentes valeurs, cultures et aptitudes
- Détermination de nouvelles façons de communiquer et de comprendre
- Discussion et entente sur ce qui constitue un comportement acceptable et sur les conséquences dès la première séance

En cas de conflit, encouragez les participants à discuter de leurs sentiments face au conflit et des façons d'améliorer leur comportement ou leur réaction. La résolution de conflits permet aux participants d'acquérir des habiletés essentielles comme le travail d'équipe, l'écoute active, la confiance en soi et l'aptitude à prendre des décisions, autant de facteurs qui aident à garantir des contextes d'apprentissage sains et sécuritaire.



## VARIATION DES ACTIVITÉS

La variation constitue une composante importante d'un programme de loisirs intramuros réussi. Il importe également de donner des choix aux participants. Songez à demander aux élèves de choisir les activités auxquelles ils participent à différents moments pendant le programme. Bien qu'il y ait certainement d'indéniables activités préférées, il est toujours intéressant d'essayer quelque chose de nouveau.

Jouez à des jeux réduits avec les plus jeunes. Les jeux réduits sont des jeux où il y a moins de joueurs et où ces derniers rivalisent dans une plus petite aire de jeu, comme dans le cas d'une partie de basketball 3 contre 3 sur un demi-terrain de basketball. Ces jeux donnent la chance aux joueurs de perfectionner leurs habiletés techniques et tactiques (Capranica et coll. 2001).

Assurez-vous que tout le monde bouge — il ne devrait pas y avoir d'élèves qui attendent statiquement leur tour!

Consultez le tableau ci-dessous pour des idées d'activités que vous pouvez varier. N'hésitez pas à vous en servir au moment de planifier votre programme de loisirs intramuros.

Thèmes ou événements spéciaux	Sports	Jeux non traditionnels	Clubs et activités
Sautons en cœur!	Hockey en salle	Apprendre et comprendre par le jeu	Marche/Course
Événement Droit de jouer	Flag-football	Jeux de poursuite	Danse
Course Terry Fox	Soccer intérieur	Course à relais Kin-ball	Danse-claques
Carnaval d'hiver	Volleyball ou volleyball de plage	Jeux au terrain de jeu	Tennis
Mois de l'histoire des Autochtones	Badminton	Jeux avec des poulets en caoutchouc	Conditionnement physique
Jeux en plein air des Premières nations	Cricket	Jeux coopératifs Jeux de parachute Sports avec frites de piscine Volleyball assis	DrumFIT
Jeux de cible et d'agilité inuits	Tchouckball	Sports avec patinettes – Hockey	Bateau dragon
Journée du sport RBC au Canada	Handball d'équipe	Handball d'équipe Canot/Kayak	Saut à la corde
Journée des sports des Jeux paralympiques du Canada	Frisbee ultime		Ski de montagne
Journée d'adieu à l'hiver	Basketball		Ski de fond
Journée de course contre la montre	Ringuette dans le gymnase		Raquette
	Ballon-balai		Course d'orientation
			Yoga

## Tout le monde joue!

L'inclusion dans les programmes de loisirs intramuros permet à tous les élèves de participer et vise à garantir que:

- Tout le monde se sent bienvenu et accepté
- Tous les soutiens requis pour une participation pleine et entière sont accessibles
- Personne n'est exclu, à moins de vouloir l'être (Ville d'Ottawa, 2015)

Les activités devraient répondre aux besoins des élèves sans égard au niveau d'habiletés et aux compétences physiques, y compris les élèves handicapés, de manière à maximiser la participation.

Prenez le temps de réfléchir aux types d'activités que vous voulez offrir. Sondez l'opinion des élèves. Les élèves devraient avoir un mot à dire dans le choix des loisirs intramuros que vous leur proposez. Ceci encouragera également une variété d'élèves à participer. Soyez créatif dans votre façon de promouvoir votre programme de manière à attirer le plus grand nombre possible d'élèves.

## Tenez compte de ceci:

- Programmes qui accueillent à la fois les garçons, les filles et les élèves transgenres
- Un niveau qui convient à l'âge, au développement physique et au niveau d'habiletés
- Inclusion d'enfants de toutes les cultures, de tous les antécédents et de tous les niveaux d'habiletés (NASPE, 2001)

## Modifications

Tous les élèves devraient avoir l'occasion de participer à des programmes de loisirs intramuros, peu importe leurs habiletés. N'oubliez pas que les enfants avec une invalidité peuvent exiger de l'aide et des considérations spéciales. Les activités doivent être modifiées et personnalisées en fonction du niveau d'habiletés de l'élève. Songez à ce qui suit au moment de modifier des activités:

- Soyez conscients de l'invalidité et des habiletés particulières de l'élève (discutez-en avec l'élève, les parents, les enseignants et autres professionnels)
- Offrez de l'aide uniquement au degré nécessaire. Encouragez les élèves à prendre des risques et à faire des choix, s'il y a lieu
- Ne modifiez le programme que dans la mesure du nécessaire
- Aidez les élèves à découvrir leurs points forts pour favoriser l'estime de soi
- Créez un environnement détendu, positif et amusant

## Invalidités courantes

### Invalidités physiques –

La lésion de la moelle épinière, l'amputation, la paralysie cérébrale et le traumatisme crânien constituent les causes d'invalidité les plus courantes. Le degré d'invalidité peut grandement varier.

### Invalidités développementales et comportementales –

Les personnes avec une invalidité développementale ou comportementale peuvent avoir un fonctionnement inférieur à la moyenne, moins de capacités au niveau des comportements d'adaptation et des habiletés motrices moins développées. Les personnes avec une invalidité développementale ou comportementale peuvent se heurter à des défis sur le plan de l'apprentissage et dans les domaines sociaux et émotionnels.

### Déficiences sensorielles –

Les déficiences sensorielles les plus courantes sont les déficiences visuelles, les troubles d'audition et la surdité. Ces déficiences peuvent être partielles ou totales. Les personnes avec une déficience sensorielle auront des besoins différents et des exigences particulières au niveau de l'apprentissage.

(Alliance de vie active pour les Canadiennes/Canadiens ayant un handicap)



## Politiques

Les programmes de loisirs intramuros devraient être régis par une série de règlements. Au moment d'élaborer des règlements, consultez les politiques et l'école et de conseil scolaire. Songez à formuler des politiques sur ce qui suit:

- Inscription et admissibilité
- Code de conduite
- Vêtements et chaussures
- Sécurité et entretien des installations et de l'équipement
- Supervision par des adultes
- Dépôt d'une plainte ou dispute
- Programme sécuritaire et habilitant
- Accidents, premiers soins, plan d'urgence

## Sécurité

Tous les programmes de loisirs intramuros doivent respecter les directives de sécurité du conseil scolaire et de la province ou territoire. Ceci comprend les directives sur l'équipement, les vêtements et chaussures, les installations, les règles et instructions ainsi que la supervision de chaque activité. Consultez les directives de sécurité de votre région avant de mettre sur pied un programme de loisirs intramuros.



Le leadership des jeunes constitue une composante clé de tout programme de loisirs intramuros. Dans ce contexte, on définit le leadership comme l'aptitude à influencer positivement la vie et les comportements des autres (Prendre les devants, Éducation physique et santé Canada).

Quand les jeunes assument des responsabilités de meneurs et la mainmise sur leurs propres programmes, la participation globale aux activités du groupe augmente (Association canadienne de loisirs intramuros).

Un programme de loisirs intramuros qui fait du leadership étudiant une partie intégrante de son mandat aide les jeunes à acquérir des compétences de vie qui profiteront à tous les aspects de leur vie. Des compétences comme la coopération, le renforcement de la confiance, la prise de décisions et la résolution de problèmes sont renforcées par ces expériences de la vie réelle (Prendre les devants, Éducation physique et santé Canada).

Les jeunes chefs de file pour appuyer le programme en:

- Élaborant et instaurant des promotions pour le programme
- Garantissant un environnement sécuritaire et accueillant pour tous les participants
- Planifiant des activités au niveau du programme et en organisant l'équipement nécessaire



## RESSOURCES ADDITIONNELLES

---

### **En vente chez EPS Canada à : canada.humankinetics.com/collections/phe-canada**

Guide sur la Vie active après l'école (EPS Canada)

Prendre les devants : guide sur le leadership étudiant (EPS Canada)

Guide J'appartiens (EPS Canada)

*Intramural Recreation: A Step-by-Step Guide to Creating an Effective Program* (John Byl) (en Anglais seulement)

### **En vente chez l'ACLI**

**Active Playgrounds** (Pat Doyle) (en Anglais seulement)

**Extra Ordinary Games** (Chris Wilson) (en Anglais seulement)

**Follow the Leader** (ACLI Ontario) (en Anglais seulement)

**Just Another Great Games Book** (Pat Doyle) (en Anglais seulement)

**PlayDay MayDay** (Chris Wilson) (en Anglais seulement)

**Tick, Tock, Beat the Clock** (Andy Raithby) (en Anglais seulement)

**Winter Play** (Pat Doyle) (en Anglais seulement)

### **Sites Web et ressources utiles**

Actifs pour la vie: plans de cours actifs pour la vie <https://activeforlife.com/fr/lesson-plans-and-resources/>

**EPS Canada : Activez- Loisirs intramuros** <https://eps-canada.ca/activez/loisirs-intramuros>

**Ophea: Visez plus haut: programme intramuros** <https://visezplushaut.ophea.net/>

**RécréAgir:** <http://www.recreagir.net/>

### **Soyons actifs après l'école:**

<https://www.gardescolaire.org/outils/soyons-actifs-apres-lecole/>

**ACLI Ontario: 101 Field Day Games**  
Téléchargement gratuit (en Anglais seulement)

ACLI Ontario (John Byl et Herwig Baldauf) High School Resource: **Intramurals—Why? How?**  
Téléchargement gratuit (en Anglais seulement)  
[https://cdn2.sportngin.com/attachments/document/0091/7946/Intramurals\\_High\\_School\\_Resource.pdf](https://cdn2.sportngin.com/attachments/document/0091/7946/Intramurals_High_School_Resource.pdf)

**Ever Active Schools: Physical Activity**  
(en Anglais seulement) <https://everactive.org/physical-activity/>

**Healthy Schools BC: Action Schools! BC Resources** (en Anglais seulement) <https://healthyschoolsbc.ca/healthy-schools-bc-resources/action-schools-bc-resources/>

## RÉFÉRENCES

---

Alliance de vie active pour les Canadiennes/Canadiens ayant un handicap. (s. d.) **All Abilities Welcome Tool Kit**, 10–13.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. et Figura, F. (2001) **Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players**. *Journal of Sports Sciences*, 19, 379–384.

Association canadienne des loisirs intramuros. (1999) **Programme de développement du leadership étudiant**, deuxième édition, 2.

Le sport c'est pour la vie. (s. d.) **Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12, 6**. Extrait de <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf> (Extrait le 2 septembre, 2015)

National Association for Sport and Physical Education (2001). **Guidelines for After School Physical Activity and Intramural Sport Programs**. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 3. Extrait de <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/sports/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4606> (Extrait le 2 septembre 2015)

Éducation physique et santé Canada. (s. d.) **Prendre les devants: guide sur le leadership étudiant**, 11–12.

Ville d'Ottawa, Service des parcs, des loisirs et de la culture (2015). **Manuel de ressources pour le personnel estival** - Module 5 Inclusion et diversité.

Vu-Nguyen K., Kukaswadia A. et Moher D. (2016). **Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario)**. *Evidence Brief: Barriers to physical activity for children and youth in Ontario*. Toronto, Ontario: Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.



Canada

EPS Canada tient à souligner le généreux appui financier du gouvernement du Canada par l'intermédiaire du ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada).