

Élèves du 2^e et 3^e cycles du primaire

Discipline suggérée : Éducation physique et à la santé

bien sa dans tête bien dans sa peau

ATELIER D'APPRENTISSAGE

Actif.ive à ma manière

Guide d'animation - INSTRUCTIONS

En partenariat avec

équilibre



CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M. Sc.,
cheffe de projets

Andréanne Poutre, Dt.P., agente de
développement

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Révision et appui d'expertise

Sophie Barlagne, conseillère accessibilité
universelle en loisir, AlterGo

Vicky Drapeau, professeure agrégée,
Département d'éducation physique,
Université Laval

Johanne Grenier, professeure,
Département des sciences de l'activité
physique de l'Université du Québec à
Montréal

Geneviève Leduc, conseillère principale
aux programmes, Fillactive

Mathieu Martel, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire des Patriotes

Jean-Maxime Robillard, conseiller
pédagogique, Centre de services scolaire
des Samares

Tania St-Laurent Boucher, Sexologue et
agente de développement en éducation à
la sexualité, Centre de services scolaire
de Saint-Hyacinthe

Comité d'expérimentation

Lucie Boutin, EÉPS, école Jardins-des-
Lacs, Centre de services scolaire de la
Région-de-Sherbrooke

Stéphanie Deschamps, enseignante en
éducation physique et à la santé, école
Monseigneur-Forget, Centre de services
scolaire Marie-Victorin

Isabelle Marois, EÉPS, Nouvelle école -
Édifice Brébeuf, Centre de services
scolaire des Draveurs

Guillaume Morin, EÉPS, école Du Phare,
Centre de services scolaire de la Côte-
du-Sud

SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le ministère
de l'Éducation du Québec.



© ÉquiLibre 2021

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage
Actif.ive à ma manière programme
Bien dans sa tête, bien dans sa peau
(2001-2021), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est présenté dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, le programme BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Il se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à l'égard de la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basée sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS DE LA FÉÉPEQ

Notre vision : que les citoyen.ne.s québécoi.e.s soient éduqué.e.s et autonomes afin de prendre en charge leur bien-être et leur santé.

Notre mission : intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de « l'éducation physique et à la santé » de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyen.ne.s québécoi.e.s.

Pour en savoir plus, [visitez leur site web](#).

Dans ce document,

- le sigle EÉPS est utilisé pour désigner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

● DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Actif.ive à ma manière

Public cible

Élèves du 2^e et 3^e cycles du primaire

Intention pédagogique

Susciter l'intérêt des élèves à être actifs pour le plaisir et les bienfaits procurés

Objectifs spécifiques

À la fin de cet atelier, les élèves seront en mesure de :

- identifier des activités physiques qu'ils ont envie de faire en se basant sur leurs préférences;
- prendre conscience des bienfaits ressentis lors de la pratique d'activités physiques;
- prendre conscience de tout ce que leur corps leur permet d'accomplir et d'exprimer.

Durée estimée

Activité 1 : Les deux font la paire (15 minutes)

Activité de réinvestissement : Mes préférences (5 minutes)

Activité 2 : La promenade des bienfaits (50 minutes)

Activité de réinvestissement : Aujourd'hui, j'ai ressenti (5 minutes)

Activité 3 : En mode privé (15 à 30 minutes)

Activité de réinvestissement : Mon corps, mon allié (5 minutes)

NOTE

Les activités de cet atelier sont **détachables**, elles **peuvent être réalisées sur plusieurs séances**.
Nous vous conseillons cependant de suivre l'ordre d'animation proposé.

LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Domaines d'apprentissage et compétences disciplinaires associées

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ :

- **Compétence 1 :** Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- **Compétence 2 :** Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- **Compétence 3 :** Adopter un mode de vie sain et actif

Domaines généraux de formation

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :

- Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité.

Compétences transversales

- Résoudre des problèmes
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Structurer son identité
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

LIENS POSSIBLES AVEC LES THÉMATIQUES ET LES INTENTIONS ÉDUCATIVES EN ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC

Croissance sexuelle humaine et image corporelle

- S'exprimer sur l'importance d'apprécier et de prendre soin de son corps (poursuite des apprentissages acquis en 2^e année)
- Discuter de l'importance d'adopter une attitude positive à l'égard de son corps qui change et de la diversité des formats corporels

Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales

- Établir des liens entre les stéréotypes sexuels et le développement de son identité
- Se situer par rapport aux normes qui guident l'expression de son identité

NOTE

Comme mentionné par le MEQ, les liens avec les thématiques et les intentions éducatives en éducation à la sexualité listées ci-dessus permettent surtout un réinvestissement des acquis chez les élèves.

● MISE EN CONTEXTE

À L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT.E D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ



Qu'est-ce que l'image corporelle?

C'est la perception qu'une personne a de son propre corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle.

Quel est le lien entre la pratique d'activités physiques et l'image corporelle?

Il existe un lien bidirectionnel entre la pratique d'activités physiques et l'image corporelle. Premièrement, les activités physiques pratiquées de façon régulière représentent des occasions en or pour favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive chez les jeunes¹. Vivre des expériences positives d'activités physiques aide les jeunes à valoriser leur corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il projette². Deuxièmement, les jeunes qui développent une image corporelle positive et une bonne estime de soi sont plus enclins à pratiquer une activité physique parce qu'ils ont davantage confiance en leur corps et en ses savoir-faire. Ne pas aimer son corps peut au contraire être un obstacle à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif³.

Pratiquer une activité physique pour le plaisir : la clé!

Le plaisir d'être actif est la clé pour intégrer l'activité physique à son quotidien. Considérant les multiples façons de bouger, chaque élève peut trouver une activité physique qui lui plaît. Le cours d'éducation physique et à la santé est une excellente occasion de faire découvrir aux élèves plusieurs façons plaisantes d'être actifs et de les inviter à réfléchir à leurs préférences en matière d'activités physiques.

De multiples bienfaits

En plus de procurer du plaisir, la pratique d'activités physiques apporte plusieurs bienfaits psychologiques, physiologiques et sociaux. Que ce soit le sentiment de fierté, d'accomplissement, de détente ou le contact créé avec un.e ami.e, les bénéfices d'être actif sont nombreux et vont bien au-delà des retombées potentielles sur la composition corporelle. En faisant réaliser aux élèves les sensations agréables qu'ils vivent lors de la pratique d'activités physiques, vous pouvez leur donner envie de s'activer plus souvent puis de garder cette habitude en grandissant!

1. Campbell, A. et Hausenblas, H.A. (2009). « Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis ». *Journal of Health Psychology*, vol. 14, no 6, p. 780-93.

2. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 333-342.

3. Trudel, J., Dufour, C., Dagenais, F. et collab. (2015). 5 PISTES D'ACTION pour favoriser une IMAGE CORPORELLE POSITIVE. Guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial. Québec : ÉquiLibre.

Notre corps, beaucoup plus qu'une image

Notre corps nous permet de se réaliser pleinement lorsqu'on mise sur ses forces et son potentiel plutôt que son apparence. En faisant prendre conscience aux élèves des nombreuses habiletés uniques de leur corps, vous les aidez à apprécier celui-ci pour tout ce qu'il est capable d'accomplir et d'exprimer et non seulement pour l'image qu'il projette⁴. De plus, un jeune qui est reconnaissant envers son corps aura plus envie d'en prendre soin!

POUR ALLER PLUS LOIN

Référez-vous au guide [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive à l'intention des enseignant.e.s en éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire.](#)

4. Allen, C. P., Telford, R. M., Richard, D. T., & Olive, L. S. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101572.

● DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Cet atelier comprend **trois (3) activités principales** ainsi que **trois (3) activités de réinvestissement**. Ces dernières, plus courtes, peuvent être faites de façon ponctuelle à quelques reprises suivant la réalisation de l'activité principale afin de renforcer les messages.

Les activités de cet atelier peuvent être réalisées dans l'ordre qui vous convient.

Objectifs pour l'élève	Activités principales	Activités de réinvestissement
Identifier des activités physiques que j'ai envie de faire en me basant sur mes préférences	Activité 1 : Les deux font la paire (15 minutes)	Mes préférences (5 minutes)
Prendre conscience des bienfaits que je ressens lors de la pratique d'activités physiques	Activité 2 : La promenade des bienfaits (50 minutes)	Aujourd'hui, j'ai ressenti (5 minutes)
Prendre conscience de tout ce que mon corps me permet d'accomplir et d'exprimer	Activité 3 : En mode privé (15 à 30 minutes)	Mon corps, mon allié (5 minutes)

Les guides d'animation de chacune des activités sont disponibles **sous forme de fiche individuelle détachable**. Vous trouverez ces fiches d'animation parmi les autres documents téléchargés en même temps que le présent guide d'instructions. Ce format a été conçu afin de faciliter votre animation des différentes activités en fonction des préférences, des enjeux et du rythme de vos différents groupes selon le temps dont vous disposez.

CLIMAT DE RESPECT

Pour chacune des activités, instaurez un climat de respect.

« Pour que cette activité soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :

- *Soyez respectueux envers les autres : toutes les idées et les questions sont valables, on ne rit pas des autres ou de leurs points de vue.*
- *On lève la main pour prendre la parole.*
- *Vous n'êtes pas obligés de répondre à une question.* »

NOTE

Un **mémo à l'intention des parents** se trouve dans les documents téléchargés. Il peut être remis à chaque élève en début d'année ou à la suite de la réalisation de la première activité de cet atelier.