

Vivre  
en santé

[livinghealthyschools.com](http://livinghealthyschools.com)

*Go Healthy*

  
Terre-Neuve  
Labrador



Brochure sur les  
activités scolaires  
Automne 2011

**Nota**

Commotion : le mot **commotion** se dit quelquefois figurément. *Les grandes commotions qui bouleversent les empires.*

Il se dit aussi De l'agitation excitée dans les esprits. *Cette nouvelle, cet événement causa une grande commotion parmi le peuple.*

*Dictionnaire de l'Académie française*





## *Coordonnées*

Pour **faire inscrire votre événement**, communiquez avec l'**agent de liaison** au bureau de votre conseil scolaire.

Conseil scolaire francophone provincial  
65 Ridge Road,  
St. John's NL A1B 4P5  
Téléphone : 709.722.6324  
1.800.794.6324  
Télécopieur : 709.722.6325

## *Table des matières*

<i>Healthy students, Healthy schools</i> .....	1
Commotion Vivre en santé.....	1
Soyez la vedette !.....	2
Créer une commotion .....	3
Planifier votre commotion .....	4
Créer les messages de la commotion .....	5
Quelques idées pour vous aider .....	6
Organiser la commotion.....	8
Messages sur une alimentation saine.....	10
Messages sur la vie active .....	12
Vivre sans fumée .....	14
Promotion de votre événement.....	16
Ressources en ligne.....	17
Coordonnées.....	18

## *Ressources en ligne*



Sur le site *livinghealthyschools.com*, disponible en anglais, vous trouverez des liens et des ressources Web qui vous aideront à planifier votre commotion.

Le site offre de l'information sur les façons saines de manger, de mener une vie active, de vivre sans fumée et sans toxicomanies ainsi que de l'information sur la santé mentale et environnementale.

Voici d'autres sites qui pourraient être utiles :

### **L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)**

[www.cahperd.ca/fra/index.cfm](http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm)

Ce site Web comporte des feuillets d'information, des statistiques, des bulletins d'information, des défis nationaux en matière d'activité physique et beaucoup plus encore pour aider votre école à planifier des activités qui favorisent la santé.

### **L'agence de la santé publique du Canada**

[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/enfants/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/enfants/index.html)

### **Santé Canada**

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/index-fra.php>

### **Diététistes du Canada**

<http://www.dietitians.ca/>

### **Alliance for the control of Tobacco (ACT) - en anglais**

<http://www.actnl.com/>

### **Recreation NL- en anglais**

<http://www.recreationnl.com>

## *Promotion de votre événement*

Les médias locaux peuvent appuyer vos efforts. Pensez au message que vous voulez faire communiquer.

Demandez-vous ce que vous voulez réaliser à l'occasion de votre événement.



- ◆ Une bonne participation?
- ◆ Une meilleure compréhension des messages sur le fait de vivre sainement?
- ◆ Une occasion de faire connaître les politiques qui peuvent aider à rendre votre école plus saine pour tous
- ◆ La reconnaissance du travail que fait votre école pour créer un milieu scolaire sain?

## *À l'aide du site Web provincial*

Sur le site *livinghealthyschools.com*, disponible en anglais seulement, de l'espace est prévu pour que les écoles montrent la manière dont elles créent des environnements scolaires sains. Vous pouvez de partager ce que fait votre école sur ce site :

- ◆ Calendrier des activités - facile à utiliser, un formulaire en ligne vous permet d'afficher des précisions sur vos activités
- ◆ Photos - présentez sur la galerie en ligne vos photographies accompagnées d'un bref résumé de vos activités.

Naviguer sur le site [www.livinghealthyschools.com](http://www.livinghealthyschools.com) pour voir sur les autres écoles ont fait et pour y ajouter vos activités!

## *Healthy Students, Healthy Schools*

*Cette initiative se base sur l'approche d'un programme de santé global qui met l'accent sur la promotion et la création et le maintien d'environnements scolaires sains pour que les élèves apprennent et gardent des styles de vie sains pour la vie.*

### *Commotions Vivre en santé*

- ◆ Est-ce que les élèves de votre école mangent de façon plus saine ?
- ◆ Est-ce que les élèves de votre école sont plus actifs physiquement?
- ◆ Est-ce qu'il ya plus d'élèves de votre école qui vivent dans un environnement sans fumée ?

Créez une commotion *Vivre en santé* pour célébrer vos réalisations et donner le coup d'envoi aux nouveaux projets *Vivre en santé* !

Les commotions *Vivre en santé* font partie de l'initiative *Healthy Students, Healthy Schools*, et elles reçoivent l'appui des organismes suivants :

- ◆ le ministère de la Santé et des Services communautaires
- ◆ le ministère de l'Éducation
- ◆ le ministère du tourisme, de la culture et des loisirs
- ◆ les districts scolaires
- ◆ des régies de santé régionales.
- ◆ des agents de liaison pour la promotion des *Healthy Schools*
- ◆ les écoles de la province (M -12<sup>e</sup> année)

## Soyez la vedette !



- ◆ Cette brochure fournira des ressources et des suggestions qui vous aideront à créer et à célébrer un milieu scolaire plus sain. Vous trouverez des renseignements et des ressources supplémentaires en vue de l'organisation d'une commotion Vivre en santé et un aperçu des commotions tenues dans d'autres écoles de la province au cours des cinq dernières années sur le site web de *Healthy Students Healthy Schools* à l'adresse [www.livinghealthyschools.com](http://www.livinghealthyschools.com), disponible en anglais seulement.
- ◆ Vous trouverez **des formulaires d'inscription et d'évaluation** au centre de cette brochure et en ligne sur le site [livinghealthyschools.com](http://livinghealthyschools.com)
- ◆ Compléter **le formulaire d'inscription** en donnant un bref aperçu des activités prévues pour votre commotion.
- ◆ Expédiez **l'évaluation de votre commotion** et une courte description des activités de votre commotion à la personne contact de votre conseil scolaire au plus tard **le 18 novembre 2011** pour recevoir une aide financière.

### Un gros merci!

Nous remercions particulièrement les élèves, les enseignants, les traiteurs, les parents et les membres de la communauté qui ne ménagent aucun effort pour que nos écoles soient des lieux d'apprentissage plus sains. Nous vous félicitons à l'avance de célébrer de façon aussi originale vos réalisations *Vivre en santé!*

- ◆ Servez-vous des affiches ACT (Alliance for the Control of Tobacco)
- ◆ Organisez un programme «Cessez de fumer» pour les élèves.
- ◆ Donnez aux élèves l'occasion de faire part de leur point de vue concernant le tabagisme et des pressions qu'ils peuvent subir à cet égard.
- ◆ Communiquez la politique de votre école sur le tabagisme aux parents, aux bénévoles et autres visiteurs.
- ◆ Demandez aux élèves de créer des publicités antitabac pour encourager leurs pairs à vivre sans fumée. Faites de cette activité un concours en collaborant avec une station de radio locale qui diffuserait la publicité gagnante.
- ◆ Des informations contre le tabagisme sont disponibles dans les bureaux de santé publique et sur le site web de Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>
- ◆ Favorisez la participation à des activités de loisirs et à des sports comme moyen sain et positif de vivre sans fumée.
- ◆ *Qu'est-ce qu'il y a dans une cigarette?* Il y a beaucoup plus que simplement du tabac dans les cigarettes et la fumée secondaire. Demandez aux élèves de créer une liste des ingrédients afin de révéler la vérité.
- ◆ Invitez les élèves à calculer le coût du tabagisme.
- ◆ Encouragez les fumeurs à consulter les organisations qui offrent de l'appui pour les aider à cesser de fumer. Un site disponible en anglais est *The Smokers' Helpline* ([www.smokershelp.net](http://www.smokershelp.net)). Un site en français est *J'arrête le site pour s'aider à se libérer du tabac* (<http://www.jarrete.qc.ca/cesser-de-fumer/index.html>).

**Pour plus d'information consultez le site suivant :**  
[http://www.quit4life.com/index\\_f.asp](http://www.quit4life.com/index_f.asp)

## Messages Vivre sans fumée

- ◆ Libérez-vous...du tabagisme !
- ◆ Balancez la nicotine !
- ◆ Profitez de vos poumons plus longtemps : ne fumez pas !
- ◆ De l'air sain, une école saine, une maison saine !
- ◆ Nettoyez l'air : nous le partageons !
- ◆ Fumer? Non, merci!



## Activités Vivre sans fumée

- ◆ Identifiez par des affiches des aires sans fumée autour de l'école et dans les terrains de jeux communautaires.
- ◆ Créez un jeu-questionnaire Vivre sans fumée portant sur des faits concernant le tabagisme.
- ◆ *Attaque à la craie!* Demandez aux élèves de créer des messages Vivre sans fumée qui seront ensuite écrits à la craie un peu partout dans l'école. Organisez une marche pour lire les messages.
- ◆ *Babillards dynamiques!* Demandez aux élèves de créer des messages Vivre sans fumée sur des affiches. Installez ces affiches dans des endroits achalandés de l'école
- ◆ Créez des collages à l'aide d'annonces publicitaires de cigarettes et invitez les élèves à critiquer le style, le contenu et la présentation de ces publicités.

## Créer une commotion

**Les commotions Vivre en santé** sont des activités scolaires qui célèbrent des réalisations visant à créer un environnement scolaire sain. Elles inspirent de nouvelles initiatives liées à des choix santé, en ce qui a trait à l'alimentation, à la vie active et à la vie sans fumée



Organisées au cours de l'horaire scolaire habituel, les commotions sont des façons amusantes de célébrer la transformation des écoles en milieux d'apprentissage plus sains.

**Les commotions Vivre en santé** permettent de trouver des manières créatrices de promouvoir la santé en utilisant les ressources disponibles dans votre école et dans votre communauté. Les parents, les enseignants, les élèves, les bénévoles, les conseils scolaires et les organismes communautaires peuvent consentir du temps, des ressources, des idées et du soutien afin que votre commotion soit un succès.

## Ce dont vous avez besoin

**Formez une équipe** au sein de votre école afin de faire démarrer le projet.

**Demandez aux élèves** de faire un remue-méninges afin de trouver des idées pour créer une commotion dans votre école. Utilisez les idées de cette brochure pour planifier votre événement.

**Prenez le temps de planifier** la promotion de votre événement. La participation donne de l'essor à votre commotion.

## *Planifier votre commotion*

- ◆ Utilisez diverses activités pour promouvoir vos messages sur une saine alimentation, la vie active et la vie sans fumée.
- ◆ Organisez des activités sur une certaine période, par exemple, organisez des journées de dégustation de fruits une fois par mois. Une activité de ce type peut être lancée au cours de votre commotion.
- ◆ Élaborez des activités qui rejoindront les élèves dans divers milieux et de différentes manières.
- ◆ Invitez les élèves qui prendront part aux activités à participer à la planification de ces activités.
- ◆ Pour attirer plus de participants, commencez par des activités plus faciles et plus amusantes.
- ◆ Organisez vos activités en fonction d'autres qui y sont reliées, p. ex. la course Terry Fox.

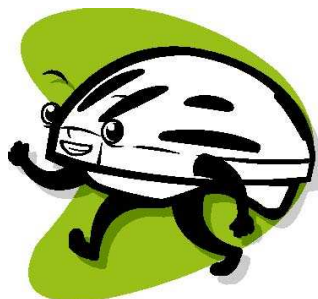


- ◆ Créez des postes de vie active dans l'école. Engagez-vous à faire 20 minutes d'activité physique par jour à l'école. Les élèves peuvent inscrire sur un tableau les points d'activité physique afin de mesurer l'ensemble de leurs progrès.
- ◆ Parcourez à pied la province, le pays ou le monde ou escaladez des montagnes et consignez le kilométrage (lancez une telle activité au cours de votre commotion).
- ◆ Créez un circuit à obstacle intérieur au cours duquel les élèves exécutent diverses activités (courir, sauter en hauteur, en longueur, sur une jambe ou à la corde, jouer au cerceau, rouler, faire rebondir une balle).
- ◆ Dressez une liste d'activités physiques et inscrivez-les sur des feuilles de papier. Les élèves choisissent un défi de 20 minutes chaque semaine (sauter à la corde, courir sur place, sautiller). Faites le lancement pendant votre événement ! (défi d'un jour, d'une semaine, d'un mois)
- ◆ Organisez un défi alphabétique en conditionnement physique et créez des activités physiques pour chaque lettre de l'alphabet.
- ◆ Organisez un défi progressif. Demandez aux élèves de trouver des manières d'augmenter le nombre de pas qu'ils font chaque jour. Mettez-les au défi de voir qui pourra faire le plus grand nombre de pas au cours de la commotion.
- ◆ Créez un album de découpures sur les sports saisonniers. Les élèves peuvent dessiner, faire du collage ou peindre leurs sports favoris par saison et ils peuvent essayer un nouveau sport chaque mois de l'année.



## *Messages sur la vie active*

- ◆ Tout le monde veut sauter !
- ◆ Avancez en bougeant tous les jours !
- ◆ Commotion de locomotion
- ◆ Pensez à votre cœur - apprenez à danser !
- ◆ Petits pas, grands résultats!
- ◆ Mangez intelligemment, jouez bien, soyez en santé !
- ◆ Commencez par une promenade dans le parc !



## *Activités physiques*

- ◆ Faites une promenade autour de l'école pendant l'heure du midi.
- ◆ Marchez ou courez un « marathon ». Invitez les élèves à consigner chaque semaine le nombre de kilomètres parcourus en marchant ou en courant jusqu'à la fin du « marathon » (lancez cette activité au cours de votre commotion).
- ◆ Mettez sur pied des activités permettant aux élèves d'être actifs en classe tous les jours et lancez-les la journée de commotion *Vivre en santé*.
- ◆ Lancez officiellement la «récréation active» pour promouvoir l'activité physique. Jouez à la marelle, au ballon, à la corde à sauter!

## *Créer les messages de la commotion*

- ◆ Adoptez une approche positive lorsque vous créez des messages faisant la promotion de la santé. Mettez l'accent sur les avantages de vivre en santé, comme le fait d'avoir plus d'énergie au lieu de la perte de poids.
- ◆ Faites en sorte que vos messages sur la vie en santé soient simples.
- ◆ Lorsque vous créez des messages, faites participer les personnes à qui les messages sont destinés.
- ◆ Utilisez des récits tirés de situations réelles, des choses qui intéressent votre auditoire.



*Sur quels messages votre école mettra-t-elle l'accent lors de votre commotion *Vivre en santé* ?*

---

---

---

---

---

---

## Quelques idées pour vous aider à démarrer



Les commotions n'ont pas à être difficiles ou compliquées. Les élèves peuvent élaborer et planifier des démarches créatrices en utilisant les ressources disponibles et des soutiens communautaires.

En invitant les élèves à organiser et à planifier des commotions, vous créez des occasions d'apprentissage. Les élèves plus âgés trouvent toujours intéressant de travailler avec les plus jeunes, ce qui permet de renforcer les comportements sains.

Le fait d'inviter les parents à participer favorise l'idée selon laquelle la santé est une préoccupation familiale et offre l'occasion de renforcer les messages sur la santé et les bons comportements à la maison.

Lorsque vous planifiez une commotion, n'oubliez pas les qui, quoi, quand, pourquoi et comment.

**Voici quelques idées pour promouvoir des messages sur la santé :**

- ◆ Servez des breuvages et collations saines pendant votre commotion pour promouvoir une alimentation saine
- ◆ Créez et affichez des bannières de messages de vie saine dans l'école.
- ◆ Organisez des concours de messages sains et ayez des prix « sains » pour les gagnants.

- ◆ Invitez un aîné à l'école pour parler des aliments traditionnels, de la préparation des repas et de la cuisine.

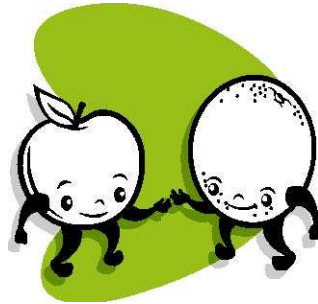


- ◆ Demandez aux élèves de créer leur propre Guide alimentaire personnalisé en visitant le site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>
- ◆ Organisez une vente de muffins santé pendant la récréation.
- ◆ Créez un livre de recettes! Demandez aux élèves plus âgés de mettre en page les recettes et aux élèves plus jeunes de les illustrer.
- ◆ Créez un dîner thématique spécial en utilisant des recettes santé.
- ◆ Organiser une journée d'information sur les boîtes à lunch santé (avec parents et traiteurs).
- ◆ Organisez une journée où la collation serait un parfait aux fruits, au yogourt et aux noix.
- ◆ Créez un tableau d'affichage avec des photos d'une variété d'aliments nommés dans le Guide alimentaire canadien.
- ◆ Invitez un chef à l'école pour parler de la préparation de repas sains.
- ◆ Demandez aux élèves de composer ou de chanter des chansons portant sur l'heure des repas en famille et entre amis.

## *Messages sur une alimentation saine*

Les slogans permettent de renforcer l'information clé. Les élèves pourront élaborer leurs propres slogans ou messages.

Voici certaines suggestions pour vous aider à démarrer. Vous en reconnaîtrez certaines qui sont tirées de campagnes actuelles ou précédentes.



- ◆ La balance ? Il faut peser le pour et le contre.
- ◆ Les choix santé nourrissent votre corps et votre cerveau.
- ◆ Retrouvez vos racines! (légumes)
- ◆ Choix santé, corps sains, bons amis !
- ◆ Optez pour la santé, la vie active et le bonheur !
- ◆ Le Guide alimentaire canadien : un ami pour la vie!

## *Activités*

- ◆ Organisez un kiosque dans lequel on trouvera des aliments différents, nutritifs et uniques p.ex., quinoa, kéfir, couscous.
- ◆ Invitez un chef à votre école pour cuisiner un repas ou une collation santé.
- ◆ Organisez une journée de marché local à l'école avec des visites de fermiers locaux.
- ◆ Créez de nouveaux menus pour la cafétéria de l'école à l'aide du guide alimentaire canadien.

- ◆ Créez un tableau d'affichage interactif Vivre en santé ou dans la page intranet de l'école.
- ◆ Créez des kiosques de questions genre trivia et des jeux-questionnaires portant sur la vie saine.
- ◆ Organisez un spectacle de théâtre (saynètes, chants, danses).
- ◆ Organisez un débat sur les enjeux de la santé.
- ◆ Demandez aux élèves plus âgés de faire part de messages sur *Vivre en santé* aux élèves plus jeunes.
- ◆ Demandez aux élèves de raconter ce qu'ils font pour être en santé.
- ◆ Créez des napperons arborant des messages *Vivre en santé* pour la cafétéria.
- ◆ Donnez le coup d'envoi à des marathons d'activités comme la marche, le bowling, la course, le saut ou la natation pour l'automne ou l'hiver.
- ◆ Placez un article et des photos au sujet de Vivre en santé dans le journal de l'école.









## *Des projets possibles pour mon école :*

- ▶ \_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_

## Organiser la commotion

Dans la section précédente, nous avons vu des façons de planifier la commotion et nous avons présenté des exemples d'activités que votre école trouverait peut-être amusants d'essayer. Dans la présente section, nous avons inclus des suggestions sur l'organisation de votre commotion, d'en établir l'échéancier et de la promotion de l'événement.

### L'équipe de la commotion

-  Les élèves
-  Les enseignants et les administrateurs
-  Les parents et la famille
-  Les bénévoles de la communauté
-  Le conseil d'école
-  Les traiteurs et les fournisseurs

### Fournitures et ressources

Faire une liste des fournitures et ressources nécessaires (peinture, papier, tables, espaces, etc.)

---

---

---

## Echéancier

- ◆ Première semaine de classe - pensez à un plan d'action
- ◆ Deuxième semaine de classe - créez le plan d'action
- ◆ Troisième semaine de classe - mettez le plan en œuvre
- ◆ Cinq jours avant l'événement...
- ◆ Trois jours avant l'événement...
- ◆ Un jour avant l'événement...
- ◆ Commotion *Vivre en santé!*
- ◆ Envoyez votre formulaire d'évaluation **au plus tard le 18 novembre 2011**



### Suggestion de plan de promotion

- ◆ Inscrivez votre événement
- ◆ Faites des affiches
- ◆ Rédigez des messages publicitaires
- ◆ Communiquez avec les médias de la communauté
- ◆ Prenez des photos
- ◆ Rédigez un article sur votre événement
- ◆ Évaluez votre événement