

GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS : PROGRAMME-CADRE RÉVISÉ D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ DE LA 1^{re} À LA 12^e ANNÉE

En Ontario, le programme-cadre décrit ce que les élèves devraient savoir et être capables de faire à la fin de chaque année d'études ou cours.

Le programme-cadre aide les élèves à développer les compétences et les connaissances nécessaires pour :



se comprendre et
comprendre les autres



utiliser leur pensée
critique et faire des choix
sains et les promouvoir
chez les autres



établir et entretenir
des relations saines



se sentir en sécurité
sur le plan physique
et émotionnel



être actifs et s'épanouir,
la vie durant

Aider les élèves à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour favoriser leur santé et sécurité fait partie des objectifs figurant dans le document *Atteindre l'excellence : Une vision renouvelée de l'éducation en Ontario*. Pour en savoir plus, consultez ontario.ca/visionedu.

QU'APPRENNENT LES ÉLÈVES ET QUE FONT-ILS EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ?



LES ÉLÈVES APPRENNENT À SE COMPRENDRE ET À COMPRENDRE LES AUTRES

Les plus jeunes apprennent :

- à reconnaître ce qui les rend uniques et à voir l'importance de respecter et de comprendre les différences chez les autres;
- à se fixer un plan et des objectifs de conditionnement physique, à suivre sa progression et à faire des ajustements.

Les plus grands apprennent :

- à connaître mieux le domaine de la santé mentale et à relever les défis qu'ils rencontrent;
- à travailler avec les autres pour trouver des solutions aux problèmes actuels touchant la santé et la sécurité (p. ex., les dangers liés à l'envoi de textos au volant).

La collaboration des parents, des élèves, du personnel enseignant et de la collectivité favorise l'apprentissage et le bien-être des élèves.



LES ÉLÈVES APPRENNENT À UTILISER LEUR PENSÉE CRITIQUE ET À FAIRE DES CHOIX SAINS ET LES PROMOUVOIR CHEZ LES AUTRES

Les plus jeunes apprennent :

- les avantages à passer moins de temps devant l'écran et plus de temps à l'extérieur;
- les pratiques d'hygiène, comme se laver les mains, afin d'empêcher que les maladies se propagent.

Les plus grands apprennent :

- à faire des choix alimentaires sains, en tenant compte de facteurs comme le coût, la disponibilité et la valeur nutritive;
- les effets que peuvent avoir sur eux et sur les autres la consommation d'alcool, de tabac, de drogues illicites et de médicaments d'ordonnance.

L'utilisation à grande échelle d'Internet, des médias sociaux et des téléphones intelligents, fait que les élèves sont constamment branchés sur les informations, leurs camarades et le monde.



LES ÉLÈVES APPRENNENT À ÉTABLIR ET À ENTREtenir DES RELATIONS SAINES

Les plus jeunes apprennent :

- le travail d'équipe et les habiletés à communiquer dans le cadre d'activités physiques;
- à quoi ressemble une bonne amitié et la participation à un dialogue respectueux et continu avec d'autres personnes.

Les plus grands apprennent :

- ce qu'est le consentement sexuel et le fait qu'il nécessite une communication claire et explicite qui n'est possible que s'ils connaissent leurs propres limites et respectent celles des autres;
- L'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris leur diversité, peu importe leur identité de genre, leur orientation sexuelle, leurs capacités mentales et physiques et leur milieu social et culturel.

Le développement humain et la santé sexuelle sont une facette du bien-être et de la santé; ils englobent la connaissance de soi et des autres, les relations et les habiletés sociales et affectives.



LES ÉLÈVES APPRENNENT À SE SENTIR EN SÉCURITÉ SUR LE PLAN PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Les plus jeunes apprennent :

- à écouter et à respecter une personne qui leur demande d'arrêter de faire quelque chose;
- à faire des choix sécuritaires, comme porter un casque à vélo pour se protéger la tête.

Les plus grands apprennent :

- les répercussions sociales, émotionnelles et juridiques liées à la publication ou au partage de photos à caractère sexuel (sextage);
- à être attentifs aux risques lorsqu'ils pratiquent des activités à l'extérieur.

Le programme-cadre ne dicte pas au personnel enseignant comment présenter leur matière à leurs élèves. Ce sont les enseignants qui décident en fonction des besoins des élèves.



LES ÉLÈVES APPRENNENT À ÊTRE ACTIFS ET À S'ÉPANOUIR, LA VIE DURANT

Les plus jeunes apprennent :

- à bouger avec assurance et adresse lorsqu'ils pratiquent diverses activités physiques;
- à être actifs pour contribuer à leur santé et leur bien-être, s'amuser, se faire des camarades et gérer leur stress.

Les plus grands apprennent :

- à choisir des activités physiques quotidiennes qu'ils aiment et qui cadrent avec leurs aptitudes, qu'ils peuvent facilement intégrer dans leur vie et qui les aident à atteindre leur objectif de conditionnement physique;
- à utiliser leurs connaissances pour rester sains et actifs et pour servir de modèles.

LE PROGRAMME-CADRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ VU DE PLUS PRÈS

Le personnel enseignant se reportera au contenu du programme-cadre d'éducation physique et santé pour aider les élèves à acquérir les compétences et les connaissances dont ils ont besoin afin de mener une vie saine et active. L'élaboration du programme-cadre s'appuie sur les recherches et les conseils d'universitaires et d'experts de divers domaines d'étude (santé mentale, santé publique, santé sexuelle, éducation physique, kinésiologie) ainsi que sur des discussions avec des parents, des enseignants et des élèves.

Le programme-cadre comporte les éléments suivants :

- **L'introduction**, qui contient des renseignements sur le programme-cadre, l'évaluation de l'apprentissage et la planification du programme;
- **Les attentes et les contenus d'apprentissage** les connaissances et les habiletés que l'élève doit avoir acquises à la fin de son année d'études ou cours;
- **Des exemples de discussion** entre enseignants et élèves (questions du personnel enseignant et réponses d'élèves) et des modèles pouvant être utilisés par le personnel enseignant pour planifier les leçons et adapter son enseignement de manière à répondre aux besoins d'apprentissage de chaque élève. Ces modèles aident le personnel enseignant à répondre aux questions des élèves, encouragent sa réflexion sur les différentes perspectives et lui donnent des exemples de ce que les élèves pourraient apprendre;
- **Des habiletés de vie** intégrées tout au long du programme-cadre, y compris la connaissance de soi et les habiletés d'adaptation, les compétences sociales et la communication nécessaires pour développer des relations saines, la résolution de problèmes, l'établissement d'objectifs et la prise de décisions. Dans l'exemple ci-dessous, les lettres [PC] indiquent que l'enseignant pourrait mettre l'accent sur le développement de la pensée critique lorsque les élèves apprennent les facteurs qui motivent la participation à une activité physique;
- **Des survols des cycles**, de la 1^{re} à la 3^e année, de la 4^e à la 6^e année et de la 7^e et la 8^e année, qui fournissent des renseignements sur les besoins de développement des élèves et sur les attentes et contenus d'apprentissage.
- **Des annexes** comprenant des tableaux qui résument l'apprentissage et un glossaire présentant des définitions fondées sur la recherche.



Par exemple, l'élève en 6^e année doit pouvoir :

A1.3 justifier ses choix d'activités physiques quotidiennes à l'école et dans sa communauté en exposant les facteurs qui motivent sa participation (*p. ex., influence des amis ou des membres de sa famille, préférence pour des activités individuelles ou d'équipe, préférence pour des activités d'intérieur ou d'extérieur, disponibilité et coût de programmes communautaires, besoin de compétition saine, attrait des activités médiatisées*). [PC]

Exemple de discussion

Enseignante ou enseignant : « Comment ce qui vous motive à demeurer actifs influe-t-il sur vos choix? »

Élèves : « J'aime beaucoup être dehors, alors je choisis des activités qui m'en donnent la chance. On a créé un nouveau groupe de randonnée et d'activités extérieures vers l'heure du dîner. Aucun de mes amis ne pense s'y joindre, mais le groupe me semble intéressant et je pourrais y rencontrer de nouvelles personnes. » « J'apprends la danse traditionnelle parce que je veux apprendre quelque chose qui est lié à ma culture. » « J'aime la compétition, les sports et les activités d'équipe. Je peux pratiquer beaucoup de sports d'équipe, comme le soccer, dans ma collectivité. » « Je n'aime pas les sports d'équipe, mais j'aime faire des activités avec d'autres personnes. Je fais du kayak avec ma tante les fins de semaine et, dès que j'en ai l'occasion, je vais au parc de planche à roulettes avec mes amis. »

COMMENT FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET L'APPRENTISSAGE DE VOTRE ENFANT

La famille et l'école jouent un rôle important dans le bien-être et l'apprentissage des élèves. Les éléments ci-dessous sont tirés de ressources élaborées par des parents. Consultez la section sur les ressources additionnelles pour en savoir plus.

Engagez-vous

- Pensez à ce que vous pouvez faire avec votre enfant qui soit amusant et qui favorise la santé (p. ex., activité physique, préparation des repas).
- Écoutez avec attention.
- Répondez aux questions de manière simple et factuelle.

Renseignez-vous

- Demandez à votre enfant et à ses enseignants ce qu'il apprend à l'école.
- Apprenez les rudiments des pratiques sécuritaires en ligne, surtout lorsque vous utilisez des médias sociaux.
- Renseignez-vous sur les ressources et les services communautaires près de chez vous (p. ex., loisirs, services de santé mentale).

Servez de modèle

- Pensez à vos propres opinions et posez des questions à votre enfant pour qu'il puisse exprimer son point de vue.
- Gardez en tête que vous avez une influence sur vos enfants (p. ex., lorsque vous traversez la rue, conduisez, faites des choix alimentaires).

Servez de guide

- Aidez votre enfant à comprendre ses points forts et à établir des objectifs.
- Encouragez les modes de transport actif, lorsque c'est possible (p. ex., la marche, le vélo).
- Aidez votre enfant à reconnaître ses émotions et les situations qui lui causent du stress, et conseillez-le pour qu'il trouve des moyens de les gérer.



RESSOURCES POUR LES PARENTS

Renseignez-vous sur les façons de favoriser l'apprentissage de votre enfant :

- Consultez la section sur le rôle des parents, figurant dans le programme-cadre d'éducation physique et santé.
 - » Le curriculum de l'Ontario – palier élémentaire : www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/health.html
 - » Le curriculum de l'Ontario – palier secondaire : www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health.html
- Pour en savoir plus sur le développement (social, affectif, physique, mental) des enfants et des jeunes et sur ce que les adultes peuvent faire pour appuyer les jeunes, voir :
 - » Cadre d'apprentissage des jeunes enfants (pour les enfants de 0 à 8 ans) : www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/oelf/index.html
 - » D'un stade à l'autre, une ressource sur le développement des jeunes (pour les jeunes de 12 à 25 ans) : www.ontario.ca/dunstadealautre.
- En plus du programme-cadre d'éducation physique et santé sur le site Web du ministère de l'Éducation, vous trouverez des liens vers les documents suivants :
 - » le Guide à l'intention des parents : volet Développement et santé sexuelle dans le programme-cadre d'éducation physique et santé, 1^{re} à 6^e et 7^e à 12^e année;
 - » des fiches-infos pour les parents.
- Ressources additionnelles
 - » Trousses sur l'établissement de relations saines et la participation des parents, disponibles : www.ontariodirectors.ca/parent_engagement_fr.html
 - » Parents partenaires en éducation : reseauppe.ca
 - » People for Education : www.peopleforeducation.ca
 - » Ontario Association of Parents in Catholic Education : www.oapce.on.ca/oapce [en anglais seulement]
 - » The Ontario Federation of Home and School Associations : www.ofhsa.on.ca [en anglais seulement]