FORCE 4

DÉCOUVREZ
CE QU'EST UNE PAUSE ACTIVE !

APPRENEZ
À CONNAITRE LE PROGRAMME FORCE 4

FORCE4.TV

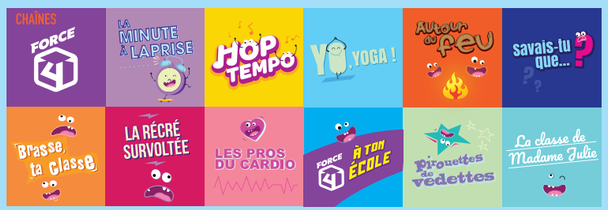
Mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie
et soutenu par le gouvernement du Québec.

Québec

QU'EST-CE QUE FORCE 4 ?

Force 4 est un programme de soutien aux écoles qui a pour objectif d'offrir des idées et des outils pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour. Il s'inscrit dans le cadre de la mesure 15023 *À l'école on bouge.*

Et ces outils sont principalement :



Une webtélé gratuite qui regroupe plus de 575 capsules vidéos au contenu riche, ludique et divertissant.*

Un cube de matériel d'une valeur de plus de 2000 $**.

Une application pleine de contenu à portée de main.

ET PLEIN DE SURPRISES À VENIR !

*Plus de détails sur les séries disponibles aux pages 8 et 9 de cette revue.
**Le cube de matériel est remis à la première année Force 4 d'une école.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE !

Vous savez déjà que la recommandation en matière d'activité physique chez les enfants de 5 à 17 ans est de **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.** [1]

Selon les dernières statistiques canadiennes, seulement 18 % des garçons et des filles de 5 à 11 ans suivent cette recommandation et consacrent 7,5 heures par jour à des activités sédentaires (activités en position assise ou couchée). [2]

POURQUOI AUTANT S'INTÉRESSER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour présente de nombreux avantages pour la santé globale de l'enfant [1, 3] :

- renforce les os et les muscles,
- améliore la force musculaire et l'endurance,
- réduit le risque de développer des facteurs de risque de maladies chroniques,
- améliore l'estime de soi,
- réduit le stress et l'anxiété,

mais ce n'est pas tout, l'activité physique affecte aussi le cerveau !

IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CERVEAU

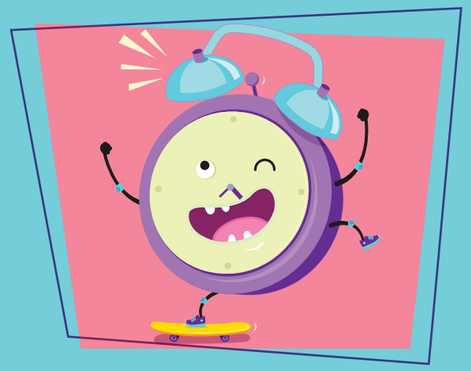
- ↑ Croissance des vaisseaux sanguins dans le cerveau
- ↑ Croissance des cellules nerveuses dans le centre de l'apprentissage et de la mémoire (l'hippocampe)
- ↑ Flux sanguin
- ↑ Oxygénation

→

- ↑ Traitement, stockage et récupération de l'information
- ↑ Capacité d'adaptation

Les bienfaits de l'activité physique influencent notamment le traitement, l'assimilation et la récupération de l'information, ainsi que la capacité d'adaptation d'un individu. [4, 5]

POURQUOI CIBLER L'ÉCOLE POUR L'ATTEINTE DES 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?



1. Les jeunes d'âge scolaire passent plus de la moitié de leur temps d'éveil à l'école.
2. L'activité physique agit positivement sur les fonctions cognitives liées au rendement scolaire.

Le rendement scolaire est largement utilisé pour décrire divers facteurs susceptibles d'influencer le succès des élèves à l'école. Ces facteurs se regroupent en trois grands domaines :

HABILETÉS COGNITIVES	COMPORTEMENTS SCOLAIRES	RÉUSSITE SCOLAIRE
Attention*	Conduite en classe*	Scores aux tests standardisés*
Concentration*	Assiduité	Note moyenne*
Mémoire*	Temps consacré à la tâche*	
Capacité verbale	Devoirs	
Traitement de l'information*	Organisation	
Motivation	Planification	
Confiance en soi*	Contrôle des impulsions	
Satisfaction		
Engagement scolaire		

* **La concentration, le traitement de l'information, la conduite en classe, le temps consacré à la tâche, la confiance en soi et la réussite scolaire sont des facteurs du rendement scolaire qui sont modulés positivement par l'activité physique.** [5-7]

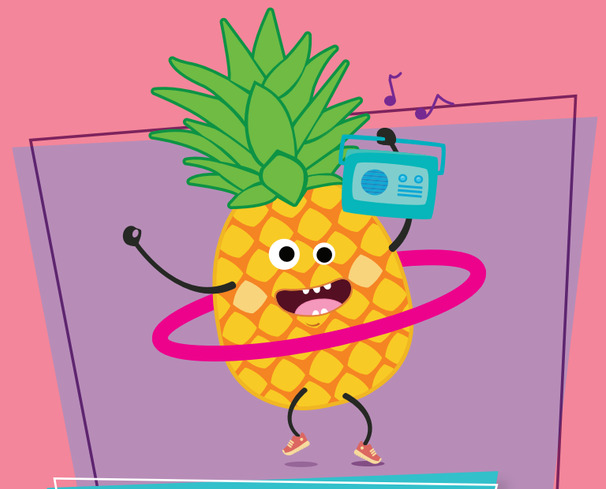
COMMENT UTILISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UN CONTEXTE SCOLAIRE ?

Plusieurs moyens permettent d'augmenter le temps d'activité physique à l'école, notamment l'augmentation des périodes ou de la durée des cours d'éducation physique et des récréations. Ces solutions sont concrètes, mais souvent synonymes de diminution du temps d'enseignement. En effet, un programme scolaire chargé semble être considéré comme un obstacle à la promotion de l'activité physique en milieu scolaire. [8]

...et si les pauses active en classe vous faisaient gagner du temps ?

L'intégration d'une pause active en classe permettrait de contribuer non seulement à l'augmentation du niveau global d'activité physique et de santé des élèves, mais en plus elle favoriserait le rendement scolaire. [5]

QU'EST-CE QU'UNE PAUSE ACTIVE ?



Il est démontré que le plaisir favorise le désir d'apprendre de l'élève. [11] Les pauses actives peuvent servir d'éléments de plaisir et de motivation avec vos élèves pour favoriser l'intérêt envers les tâches scolaires.

Les pauses actives présentent, à tous les cycles du primaire, des bénéfices sur l'agitation et l'attention lors d'une tâche. [13]

Deux façons d'aborder la pause active en classe :

1. Activité physique pour offrir aux élèves un moment pour bouger et se ressourcer en classe
2. Activité physique introduite dans une activité d'apprentissage conçue pour favoriser l'apprentissage par l'activité physique, appelée aussi enseignement actif

POINTS FORTS D'UNE PAUSE ACTIVE

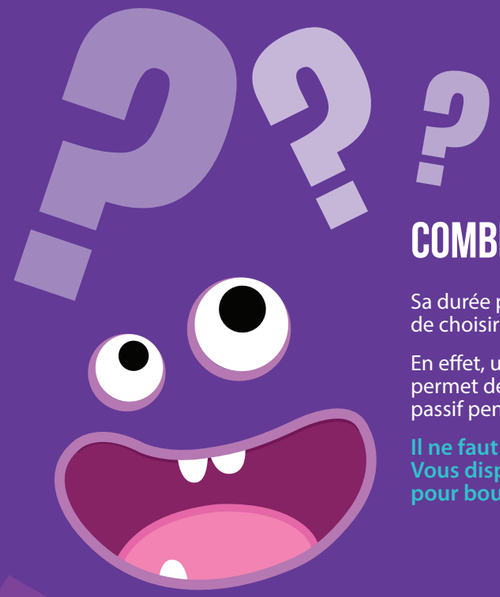
1. Est relativement simple
2. Demande peu d'organisation
3. Exige peu d'expérience en activité physique
4. Est peu coûteuse
5. Peut être réalisée dans la salle de classe
6. Apporte des bénéfices non négligeables

IMPACT DES PAUSES ACTIVES SUR LE RENDEMENT SCOLAIRE

- ⬆ Concentration
- ⬆ Comportements scolaires, particulièrement du temps consacré à la tâche
- ⬆ Capacité de rétention
- ⬆ Leadership chez les jeunes
- ⬆ Estime de soi / sentiment d' accomplissement
- ⬆ Performances académiques

De plus, réserver du temps d'enseignement à des pauses actives n'influence pas de manière négative la réussite scolaire. [6] Voilà une aide à l'enseignement qui pourrait être bien encourageante !

On penserait que la pause active est un élément de distraction pour les enfants ayant plus de difficulté à se concentrer sur une tâche. Au contraire, il est démontré que ces élèves en retirent encore plus de bénéfices. [12]



COMBIEN DE TEMPS DURE UNE PAUSE ACTIVE?

Sa durée peut être variable, on parle généralement de 5 à 20 minutes. Il s'agit de choisir ce qui convient le mieux au moment souhaité !

En effet, une pause active aussi courte que 5 minutes où les élèves sont actifs permet de diminuer les comportements tels que gigoter, bavarder ou être passif pendant une tâche à la suite d'une pause. [9]

Il ne faut donc pas s'empêcher de prendre une pause active ! Vous disposez de 10 minutes : 5 minutes pour s'organiser et 5 minutes pour bouger, voilà du temps bien investi !

QUAND PRENDRE UNE PAUSE ACTIVE ?

Lorsque l'état de vigilance et d'éveil est bas et que l'agitation est élevée [10], soit :

- Lors de la première heure de classe **(8 h 30 - 9 h 30)**
- En milieu de journée **(12 h 30 - 14 h 00)**
- Les lundis, mercredis et vendredis seraient également des journées moins faciles comparativement aux mardis et jeudis

Lorsque vous jugez que la classe ou un élève pourrait en bénéficier.

COMMENT PLANIFIER UNE PAUSE ACTIVE ?

4 étapes simples :

1. Choisir des moments opportuns et potentiellement avantageux,
2. Définir le temps consacré à la pause active,
3. Choisir l'activité (type et durée) selon l'âge du groupe, l'espace et le matériel disponible,
4. Inscrire les pauses actives à votre agenda.

Astuces :

- Participez à la pause active avec les élèves ! L'enseignant est un modèle pour l'enfant.
- Intégrez les pauses actives progressivement à votre agenda pour faciliter leur intégration à votre quotidien.

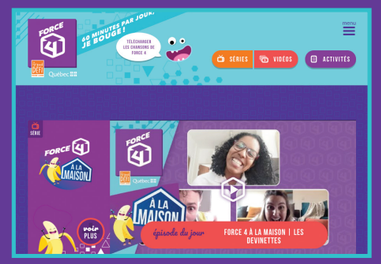
Recherche et rédaction : Natalie Alméras, Ph. D., chercheure,, Axe Obésité, Diabète et métabolisme, Jany Harvey, M. Sc., CEP ACSM| kinésiologue, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

Références ; 1. Janssen, I et coll., Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act., 2010; 2. StatCan., https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14136-fra.htm, 2017; 3. Physical Activity Guidelines Advisory Committee, PAGAC Report, 2008; 4. Erickson, KI et coll., Curr. Open. Behav. Sci. 2015; 5. CDC, The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance, 2010; 6. de Greff, JW et coll., J. Sci. Med. Sports, 2018; 7. Donnelly, JE et coll., Med. Sci. Sports Exerc., 2016; 8. Lounsbery, MAF et coll., J. Phys. Act. Health., 2011; 9. Ma, JK et coll., Appl. Physiol. Nutr. Metab., 2014; 10. Janvier, B et coll., Chronobiol. Int., 2007; 11. Duclos, G, La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir, 2010; 12. Mahar, MT et coll., Med. Sci. Sports Exerc., 2006; 13. Turcotte, S et coll., AQEP Vivre le Primaire, 2011

COMMENT UTILISER FORCE 4 ?

1 RENDEZ-VOUS SUR FORCE4.TV

Explorez le contenu Force 4 et déterminez quelles capsules plairont à votre classe. Vous verrez, il y a du contenu adapté pour tous les niveaux scolaires. Vous trouverez des capsules plus énergiques, d'autres plus calmes ou plus pédagogiques. Du contenu de 1 à 20 minutes est disponible. Ainsi, vous pourrez sélectionner ce qui s'adapte le mieux à votre classe.



2 PROJETER LES CAPSULES SUR VOTRE TBI

Après avoir sélectionné votre capsule sur Force4.tv, projetez-la sur votre TBI en appuyant sur « lecture ». Voilà, le tour est joué et vos élèves sont déjà en train de bouger !

3 BOUGEZ AVEC VOTRE CLASSE !

Vous n'avez plus qu'à suivre les capsules! N'hésitez pas à bouger avec vos élèves. Cela les encouragera à participer et vous pourrez tous profiter des bienfaits de la pause active. Bientôt, ils en redemanderont.

PSST ! **Intégrez la pause active à votre planification d'enseignement et voyez-en les bienfaits chaque jour !**

DÉCOUVREZ NOS SÉRIES

Force4.tv vous propose une panoplie de séries pour s'adapter à tous les moments et les climats de classe. Que ce soit pour dépenser un surplus d'énergie ou pour ramener le calme et l'équilibre, vous trouverez une capsule qui vous convient.

À VENIR NOUVELLES SÉRIES EN 2021

Restez à l'affût! Plus de détails vous seront communiqués dans les infolettres.

Voyez ou revoyez nos webséries hebdomadaires. Qu'elles aient été filmées un peu partout dans la province ou à la maison, elles mettent en lumière les saines habitudes de vie. Nos quatre animateurs vous feront bouger, qu'ils soient en visite dans une école ou dans leur salon.

NOS SÉRIES POUR DÉPENSER DE L'ÉNERGIE :

Cardio 3 à 6 minutes

Nos pros du cardio vous proposent des routines d'entraînement cardiovasculaire, à réaliser avec le sourire! À vos marques, prêts, bougez !

Cardio 3 à 6 minutes

Lorsque les portes de la bibliothèque se referment, Simon le bibliothécaire vous dévoile enfin ses talents de danseur. Dansez et lâchez votre fou avec lui !

Coordination 3 à 6 minutes

Le très coloré Brett Rocket vous propose une panoplie d'idées de jeux actifs pour s'amuser en classe !

Coordination 3 à 6 minutes

Zumba, bollywood, hip-hop, on se déhanche sur différents styles musicaux avec des chorégraphies originales et pleines d'énergie !

Coordination 1 à 3 minutes

Philippe Laprise utilise son humour déjanté pour faire bouger les élèves en classe de façon tout à fait inédite. Du jamais vu !

Parfait pour le 3e cycle
3 à 6 minutes

Venez bouger avec vos vedettes préférées! Des défis actifs sont lancés à vos vedettes préférées, relevez-les avec elles !

Cardio 1 à 3 minutes

Julie Ringuette a une minute pour réaliser le rêve de son choix ! Sauter en parachute à partir de la Lune, faire du surf dans une soupe aux nouilles : notre seule limite est notre imagination.

Cardio 1 à 3 minutes

Embarquez dans l'univers absurde et loufoque d'Antoine Vézina, qui a une minute pour réaliser tous ses rêves, même les plus saugrenus !

NOS SÉRIES POUR APPRENDRE EN BOUGEANT :

Coordination 3 à 6 minutes

Yannick Bergeron est le scientifique par excellence qui n'a pas froid aux yeux! Il vous met au défi de tenter ses expériences colorées à la maison !

Coordination 3 à 6 minutes

Réveillez le ninja qui sommeille en vous avec sensei Juju, notre maître de karaté ! Rejoignez-le dans le dojo Force 4 pour apprendre des enchaînements de karaté sportif.

Jeux à préparer 3 à 6 minutes

Julie Fontaine, une enseignante au primaire, partage ses bonnes idées pour faire bouger les élèves tout en permettant de continuer l'apprentissage des notions du programme scolaire.

Parfait pour le 1er cycle
3 à 6 minutes

Dans un décor digne d'une navette spatiale, Bastien raconte des histoires intergalactiques qui sollicitent la participation active et stimulent l'imaginaire des tout-petits.

Parfait pour le 1er cycle
3 à 6 minutes

Dans un décor de feu de camp, Bastien raconte des histoires à dormir debout qui sollicitent la participation active et stimulent l'imaginaire.

Jeux à préparer 3 à 6 minutes

Découvrez de nouveaux jeux à faire durant la récréation avec Noah, un pro dans l'art de s'amuser.

NOTRE SÉRIE POUR UN RETOUR AU CALME :

Équilibre 6 à 10 minutes

Explorez l'univers du yoga à travers diverses activités en développant votre équilibre et votre force, tout en douceur, comme les plus grands yogis !

NOUVEAUTÉ! NOTRE PREMIÈRE SÉRIE COMPLÈTEMENT EN ANGLAIS !

Parfait pour le 2e et 3e cycle
1 à 15 minutes

Didi rejoint Noah pour créer notre toute première série complètement en anglais! Préparez-vous à faire une panoplie de sports comme de la danse, du yoga et plus encore !

LA TROUSSE DES ENSEIGNANTS

La trousse des enseignants est remplie de matériel pour vous aider à intégrer Force 4 à votre planification hebdomadaire et pour développer l'habitude de bouger 60 minutes par jour !

Découvrez-en plus ici :

1 **MINI-AFFICHES FORCE 4**
Embellissez votre environnement ou créez votre espace pause active.

2 **CALENDRIER HEBDO FORCE 4**
Avez-vous bougé 60 minutes aujourd'hui ?

Désignez un responsable qui tiendra le compte pour la classe !

3 **ACCROCHE-PORTE FORCE 4**
Avertissez les autres classes que vous prenez votre pause active !

4 **AUTOCOLLANTS FORCE 4**
Récompensez vos élèves grâce aux autocollants Force 4.

5 **AIMANTS FORCE 4**
Découpez un morceau pour chacun des élèves de la classe. Ils pourront l'apporter à la maison !

Vous pourrez trouver la plupart de ces outils en version numérique sur notre site web dans la section *Activités/Outils.*

NOUVEAUTÉ

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FORCE 4 DÈS MAINTENANT !

LA PLANIFICATION DES PAUSES ACTIVES AU BOUT DES DOIGTS

L'application Force 4 vous permet de naviguer entre nos différentes séries pour planifier vos pauses actives encore plus facilement. En plus de nos capsules vidéo, vous pourrez y découvrir une foule d'activités, d'articles et du contenu exclusifs en lien avec l'enseignement et l'activité physique.

UN PROFIL PERSONNALISÉ

Grâce à la création d'un profil personnalisé, vous pourrez créer des listes de lecture et retrouver rapidement les capsules que vous souhaitez présenter à vos élèves. Votre profil sera accessible sur l'application et sur le site Force4.tv. La préparation de vos pauses actives sera plus simple que jamais !

TÉLÉCHARGEZ-LA DÈS MAINTENANT !

L'application est gratuite et disponible sur iPhone et Android.