

Webinaire: Littératie physique et les filles

Kim St-Pierre

- Mon parcours dans le monde du sport
- L'importance de l'activité physique chez les filles
- BOKS – Un programme d'activité physique pour les écoles primaires au Canada



**Le sport c'est
pour la vie**



Le Sport: Mon École de Vie

- Soccer, softball, hockey, natation, tennis... (*Les parents ont un rôle essentiel pour transmettre l'importance de bouger et d'être actif*)
- Première entrevue télé: Rêve Olympique !!
- L'école: Vive le gymnase !! Badminton, ping pong, volley etc
- Jeux du Québec: tennis, softball - Jeux du Canada: Softball
- Hockey avec les garçons jusqu'à 18 ans
 - ✓ Équipe du Québec **XXXXX**
 - ✓ Université McGill
 - ✓ Équipe Canadienne
- = **Surspécialisation hâtive : non merci**





L'activité physique chez les filles

1-Très important pour les filles d'avoir des modèles féminins positifs:



Penny Oleksiak



Marianne St-Gelais



Marie-Philip Poulin

- ✓ Santé – Force Mentale et Physique
- ✓ Persévérance
- ✓ Discipline
- ✓ Succès



L'activité physique chez les filles...

2- Il est essentiel d'avoir des interactions positives avec l'activité physique:

- ✓ bâtir l'estime de soi
- ✓ Apprendre à se dépasser, surmonter des obstacles
- ✓ Favoriser un amour du sport et de l'activité physique: FUN 😊

3- Il est primordial d'offrir des activités physiques dans le cadre scolaire:

- ✓ Les filles bénéficient de programmes de développement des habiletés motrices de base: courir, lancer, attraper et sauter = procure aux filles la confiance pour participer (activités physiques et sports)
- ✓ Diversifier les activités
- ✓ "Entre amies"



boks

build our kids'
SUCCESS sponsored by
Reebok

préparons la réussite
des enfants soutenu par
Reebok

Notre mission est de promouvoir l'impact profond de l'activité physique sur le corps et l'esprit des enfants et sur la communauté.





COMMENT BOKS FONCTIONNE

- BOKS est offert 2 à 3 fois/semaine
- Des séances de 30 à 50 minutes le matin, lors du diner ou de la récréation ou dans le cadre des cours d'éducation physique
- Une session dure de 12 à 24 semaines
- BOKS est géré par des bénévoles (parents, enseignants, personnel scolaire, etc.)
- Nous offrons toutes les ressources nécessaires pour gérer le programme
- Le programme nécessite très peu d'équipement
- En général, le programme vise les élèves de la maternelle jusqu'à la 6^e année
- BOKS est inclusif – les enfants de tous les groupes d'âge et de tous les niveaux d'habileté peuvent participer

BOKS CANADA

Reebok 



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Nous avons un partenariat multisectoriel avec Reebok, la LCF et l'Agence de la santé publique du Canada.

Ces trois partenaires ont adopté notre mission : encourager les enfants à être plus actifs.

PLAN DE COURS

La planche

Semaine 1, jour 1 - survol du plan de cours

Force, équilibre

Survol

Arrivée/préparatifs (10 minutes)

- Arrivée, prise des présences, remise du porte-nom et assignation des couleurs.
- Dépôt des sacs à dos à l'endroit désigné pour chaque niveau.
- Jeu libre (avec les entraîneurs et les bénévoles).
- Préparation des classes par les entraîneurs.

Rencontre (10 minutes – pour la première séance seulement)

- Établir les attentes pour le déroulement de la séance BOKS.
- Passer en revue les comportements et les mesures de sécurité à adopter.
- Effectuer un rappel aux enfants quant à l'enfant BOKS de la semaine.
- Brève présentation de la compétence de la semaine.
- Passer en revue le déroulement de la séance.
- Cri « Vive BOKS! »!

Échauffement (5 minutes) - RPE 1-2

- Panier de fruits.

Activités liées à la course - endurance (5 minutes) – RPE 2-3

- Marche 3 minutes, jogging 1 minute, marche 1 minute.

Compétence de la semaine (5 minutes) – RPE 2-3

- La planche.
- Expliquer la planche et maintenir la position 5 à 10 secondes.
- Marche de fours à cadence réduite.

Jeu (5 minutes) - RPE 2-3

- Pont BOKS.

Récupération/discussion sur la nutrition (5 minutes) – RPE 1

- Grandes respirations.
- Astuces BOKS (discussion sur la nutrition).
- Placer les enfants en rangs, prendre une grande respiration et laisser partir les enfants en groupes vers leurs classes ou pour le petit déjeuner.

Matériel requis

- Cônes

Éléments clés de réussite

- Garder le corps en ligne droite
- Les genoux ne doivent pas toucher au sol
- Distribuer le poids du corps également entre les couds/avant-bras et les pieds



Échelle de perception de l'effort : comment devrais-je me sentir?

- Vérifiez régulièrement que les participants fournissent l'effort perçu approprié!
- 1 - Très facile!
 - 2 - Ma température est plus élevée!
 - 3 - À bout de souffle!
 - 4 - Je ne peux pas parler en ce moment!
 - 5 - J'ai peine à respirer!



Semaine	Compétence	Muscles	Aptitude physique	Image
1	Planche	Fessiers, épaules, tronc	Force, équilibre	
2	Course	Ischiojambiers, quadriceps, tronc, mollets	Cardio, endurance, vitesse	
3	Épreuve chronométrée	Points de comparaison en début de séance	Cardio, endurance, vitesse	
4	Redressements assis	Tronc, abdominaux	Force	
5	Tractions	Pectoraux, biceps	Force	
6	Flexion des jambes	Ischiojambiers, quadriceps, fessiers	Équilibre, flexibilité	
7	Sauts de grenouille	Corps entier	Puissance, endurance, coordination	
8	Sauts (sauts en flexion, sauts fléchis, saut en longueur)	Ischiojambiers, quadriceps, fessiers, tronc	Agilité, puissance	
9	Fentes marchées	Quadriceps, fessiers, tronc	Précision	
10	Extension arrière de la jambe	Épaules, tronc	Équilibre, force	
11	Épreuve chronométrée	Évaluation de fin de séance	Cardio, endurance, vitesse	
12	Révision de fin de session	ON S'AMUSE!	ON S'AMUSE!	

Calendrier des compétences de la semaine



Les Boum BOKS

Garder son élan toute la journée!

En plus de notre programme offert avant le début des classes, nous offrons les Boum BOKS, des activités de courte durée (2 à 10 minutes) conçues pour garder les enfants actifs tout au long de la journée. Les Boum BOKS sont un bon moyen pour:

- ✓ Littératie Physique en classe: équilibre, coordination, sauts, lancer etc
- ✓ Recentrer l'attention après de longues périodes passées en position assise
- ✓ Réduire les troubles du comportement pouvant découler de problèmes de concentration



Comme si

Activité individuelle, sur place

5 minutes

Élémentaire, maternelle à 6^e année



Effectuer chaque activité pendant 60 secondes :

- Jogger sur place comme si vous étiez pourchassé par un ours.
- Avancer à grands pas comme si vous marchiez dans du sable mouvant.
- Sauter sur place comme si vous étiez un grain de maïs qui éclate.
- Lever les bras comme si vous attrapiez des ballons dans l'air.
- Marcher sur place et jouer du tambour comme si vous étiez dans une fanfare.
- Peinturer comme si la brosse était attachée à votre tête.
- Sauter comme si vous alliez faire un boulet de canon dans une piscine.
- Nager comme si vous étiez dans une piscine remplie de sauce aux pommes.
- Se secouer comme si vous étiez un chien mouillé.

Sauts Tabata

Activité individuelle, sur place

10 minutes

maternelle à 6e année



1. 20 secondes de sauts fléchis (genoux fléchis vers la poitrine).
2. 10 secondes de repos.
3. 20 secondes de sauts en flexion (flexion basse et saut puissant vers le haut, atterrir avec une flexion).
4. 10 secondes de repos.
5. 20 secondes de sauts en longueur (sauter vers l'avant et ensuite vers l'arrière à la position initiale).
6. 10 secondes de repos.
7. Répéter 10 fois.

*Un exercice Tabata consiste en un effort intense suivi d'une période de repos.

Les raisons possibles du succès de BOKS chez les filles

- ✓ Interactions sociales positives
- ✓ non-compétitif, inclusif
- ✓ Nous aidons les filles à développer une base d'activité physique et de mouvement, celle-ci peut servir pour d'autres sports et activités lors de leur croissance.
- ✓ L'âge des participantes est plus jeune que l'âge critique d'abandon de 10-12 ans





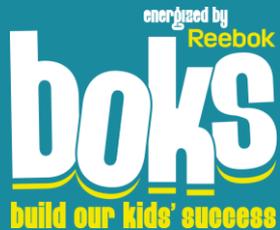
La participation féminine au programme BOKS est supérieure à la moyenne nationale; elle s'élève à 49 % des enfants BOKS. Cette participation est 10 % plus élevée que la moyenne canadienne de la participation féminine dans les organisations sportives nationales.
(www.caaws.ca/facts-and-stats)



- 
- ✓ En étant exposé dès un jeune âge à des activités amusantes et stimulantes gérées par les gens de leur entourage, les enfants développent de saines habitudes de vie et un intérêt pour la vie envers l'activité physique.
 - ✓ BOKS depuis 2014: 14 646 filles, 15 219 garçons



Le Sport et l'activité physique chez les filles: À nous de jouer !
Sensibilisation – Opportunité – Plaisir



boks_canada



bokscanada



@boks_canada

Pour plus d'information sur BOKS, visitez le
www.bokskids.ca/fr

