

# Programmes de mieux-être pour les écoles

Soyez actifs  
Soyez en santé

New Brunswick  
Nouveau Brunswick  
Be...in this place • Être...ici on le peut



Mai 2009

## Nouvelles du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport

Nous profitons de ce dernier numéro du bulletin pour l'année scolaire 2008-2009 pour vous souhaiter un merveilleux été et vous remercier d'avoir travaillé si fort à la réalisation d'initiatives de mieux-être. Nous nous réjouissons à l'idée de poursuivre notre collaboration avec vous tous durant l'année scolaire 2009-2010.

**DÉMÉNAGEMENT** : Joanne Lamarche coordonnatrice des programmes de mieux-être dans les écoles anglophones, travaille désormais à partir du bureau de la Direction des opérations régionales et du développement communautaire, qui est situé au 860, rue Main, 7<sup>e</sup> étage, C.P. 5001, Moncton (N.-B.) EIC 8R3.

**Téléphone** : 856-2141

**Télécopieur** : 856-3013

## Histoires de réussite

« Forest Glen School » est une école active qui propose trois excellents programmes d'activité physique.

- **Le programme K.I.A. (Kids in Action/Enfants en action)** est un programme de marche et de jogging de 20 minutes à l'intention des élèves, du personnel et des familles qui souhaitent commencer la journée de façon active. En moyenne, de 74 à 100 personnes y participent.
- **Le programme du midi** réunit 120 élèves qui font de l'activité

physique du lundi au jeudi.

- **Le programme de sports après l'école** offre aux élèves l'occasion de faire du sport gratuitement. Il compte présentement 80 participants de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année. (Merci à Krista Richard d'avoir proposé cet article.)



Les enfants en action à l'école Forest Glen

Si vous avez une histoire à succès en mieux-être à raconter, ou une photo que vous voulez faire publier dans notre bulletin d'automne, veuillez les soumettre au plus tard **le vendredi 26 juin 2009** à l'adresse suivante : [lise.belliveau@gnb.ca](mailto:lise.belliveau@gnb.ca).

## Nouvelles

**Le programme scolaire olympique canadien** présenté par RBC, encourage les élèves à participer au Mouvement olympique depuis 1988. Inspirez-vous des histoires, activités, projets, entrevues, vidéos et concours olympiques. Pour plus d'information visitez [www.olympicschool.ca/](http://www.olympicschool.ca/)

**À mon meilleur<sup>MC</sup>** est une trousse d'outils complète offerte **GRATUITEMENT** de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année, pour favoriser et développer leur mieux-être général.

Volume 1, numéro 2

**À mon meilleur<sup>MC</sup>** combine l'activité physique, la saine alimentation et le bien-être émotionnel et vise à favoriser le développement optimal physique et émotionnel des enfants en les incitant et en les motivant à faire aujourd'hui des choix plus sains et à développer des habitudes de vie saines pour la vie. Les plans de leçons **À mon meilleur<sup>MC</sup>** sont directement reliés au programme d'éducation physique et à la santé pour chaque province/territoire à travers le Canada. Pour plus d'information visitez <http://www.eps-canada.ca/amonmeilleur/index.htm>.

**NOTEZ** : 1 000 trousse seront disponibles gratuitement au Canada pour l'an prochain (septembre 2009), si vous êtes intéressé d'avoir une trousse, veuillez envoyer un courriel à l'adresse [amonmeilleur@eps-canada.ca](mailto:amonmeilleur@eps-canada.ca).

**Pour obtenir** de l'information fiable sur les questions que les jeunes peuvent vous poser concernant leur santé physique et mentale, visitez le site Internet [www.adosante.org](http://www.adosante.org)



## Faits en bref des fiches de renseignements sur le mieux-être des élèves du N-B :

- **23% des élèves n'ayant jamais fumé de cigarette sont peu confiants quant à leur capacité de rester non-fumeurs dans l'avenir.**
- **Parmi les élèves qui ont fait de l'activité physique exigeante ou**

modérée, 42% ont fait moins que le minimum de 90 minutes d'activité physique recommandée par le Guide d'activité physique Canadien. Ce montant représente un nombre approximatif de 16 500 pas par jour.

(Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2006-2007– Le tabagisme et les troubles associés à la consommation de l'alcool et des autres drogues, Poids Santé et Modes de Vie.)

### Qu'est-ce que la santé

**psychologique?** Ce concept se rapporte à un état de bien-être psychologique allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de surmonter les obstacles de façon efficace et d'être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre. Les élèves qui ont un sentiment d'appartenance à leur école et à leur collectivité, qui se sentent capables de prendre eux-mêmes des décisions et qui ont atteint des objectifs qu'ils s'étaient fixés sont plus aptes à avoir une bonne santé psychologique. Lorsque leurs besoins en matière de santé psychologique sont comblés, ils ont aussi plus tendance à faire des choix santé et à adopter des comportements qui contribuent à leur mieux-être et à celui des autres.

### Info Mieux-être scolaire

- **Le Défi du podomètre dans les écoles (de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année)** : Joanne et Lise ont rendu visite à la plupart des écoles participantes. Félicitations à tous les utilisateurs du podomètre : vous faites un excellent travail!
- **Évaluation** : Un rapport final a été envoyé aux écoles participantes. La date limite pour soumettre le formulaire est le **vendredi 29 mai**.

- **Piles** : Si la durée de vie de vos piles vous cause des ennuis et que vous avez besoin de piles de remplacement, veuillez communiquer avec nous.

**Demandes de participation** : Les formulaires de demande pour le Défi du podomètre de 2009-2010 seront envoyés aux directeurs généraux à la fin du mois d'août.

**Communautés scolaires en ACTION (de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année)** : Si vous n'avez pas encore envoyé votre liste de contrôle, sachez que la date limite était le **vendredi 15 mai**. Les plans d'action seront envoyés aux écoles en août.

**Subvention légumes et fruits (6<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> année)** : Les formulaires sont prêts. Vérifiez la date limite pour la présentation des demandes auprès de la personne-ressource de votre district.

**Subvention – écoles sans tabagisme (9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année)** : Les formulaires sont prêts. Vérifiez la date limite pour la présentation des demandes auprès de la personne-ressource de votre district.

**Est-ce que votre école planifie une activité de fin d'année?** Voici quelques suggestions d'aliments santé :

Aliments à valeur nutritive maximale :

- Fruits frais locaux
- Brochettes de fruits
- Crudités et trempette
- Viande maigre
- Lait
- Jus de fruit à 100%

Aliments à valeur nutritive modérée :

- Pains aux bananes ou zucchini faibles en gras
- Croustilles de maïs cuites au four
- Barres granola
- Yogourt glacé, crème glacée faible en gras

(Source : Politique 711, Ministère de l'Éduca-

### Essayez une nouvelle méthode pour rester actif ce printemps!

**Ballon espion** : Le but du jeu est de toucher l'espion. Un minimum de 8 joueurs pour ce jeu, deux équipes avec le même nombre de joueurs. Ce jeu peut être joué par tous les groupes d'âge. Le matériel requis pour ce jeu est deux balles molles pour lancer sans se faire mal, des cônes ou de la craie pour délimiter les terrains et les prisons. L'espace requis pour ce jeu est un terrain dans la cour ou le gymnase, séparé en deux parties égales par des cônes ou des lignes. Une prison le long du terrain dans chaque camp. Le déroulement de ce jeu est le suivant : 1) Chaque équipe choisit un espion. Attention, il ne faut pas que l'autre équipe entende son nom! 2) Un joueur de chaque équipe prend un ballon, et au signal, commence à tirer sur les joueurs de l'équipe adverse. Les joueurs touchés vont se placer en prison, en file, dans l'ordre d'arrivée. Ils peuvent être libérés quand un joueur de leur équipe attrape, au vol, le ballon lancé sur le terrain. 3) Si l'espion se fait toucher, il doit se déclarer, et son équipe a perdu le jeu. 4) Sinon, le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un joueur dans une des équipes (l'espion!). Remarque : Attention, si le ballon fait un bond avant d'être attrapé, on ne peut pas libérer de prisonnier. <http://www.cslaval.qc.ca/Prof-Inet/anim/>

#### Mieux-être, Culture et Sport

**Lise Belliveau** - Coordonnatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section francophone)  
[lise.belliveau@gnb.ca](mailto:lise.belliveau@gnb.ca)  
506-457-6915

**Joanne Lamarche** - Coordonnatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section anglophone)  
[joanne.lamarche@gnb.ca](mailto:joanne.lamarche@gnb.ca)  
506-856-2141