

# 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



## Février 2010

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

Bonne et heureuse année! Commencez l'année en restant actif cet hiver. Essayez une activité comme la raquette, le patinage, le ski alpin/de fond, la glissade en traîneau ou tout simplement la marche. Habillez-vous chaudement en revêtant plusieurs épaisseurs et profitez de la saison. Consultez les sites Web de votre municipalité pour y trouver les calendriers des activités d'hiver.

### Histoires de réussite

La classe de 2<sup>e</sup> année du programme d'immersion française de la Harvey Elementary School a organisé une triade intitulée « En bonne santé ». Bon nombre d'activités ont été organisées autour de la santé physique et mentale et de la nutrition. De nombreuses personnes se sont rendues dans la classe pour faire part de leur savoir-faire. Ainsi, Dave Durepos, médaillé d'or paralympique, a rendu visite aux jeunes. Chaque enfant avait choisi un sujet qui l'intéressait et à propos duquel il voulait en connaître davantage. Les jeunes ont fait de la recherche sur leur sujet et créé un produit qu'ils ont présenté lors des célébrations. Un garçon qui a construit un format réduit en bois d'une cabane dans un arbre a dit « qu'il avait aimé travailler à son projet et le présenter aux parents qui entraient dans la classe » et « qu'il avait appris qu'il est préférable de se détendre en marchant dans la forêt qu'en regardant la télévision ». Par ailleurs, Ian Smith, un artiste de la région, s'est inspiré du travail et des idées des élèves pour appuyer la création d'une murale à l'école. Grâce aux projets d'enrichissement, le programme d'études est couvert, et les résultats de lecture, d'écriture et de mathématiques sont améliorés. Les enfants ont acquis des compétences tout en intégrant une vie saine dans leur quotidien. (Merci à Kathy Szo d'avoir proposé cet article.)



Classe de 2<sup>e</sup> année du programme d'immersion française à la Harvey Elementary School

**Semaine scolaire paralympique du district 2** — Le 6 novembre, les élèves ont pris part à une séance d'introduction à l'athlétisme à l'Université de Moncton. Ils ont fait de la course sur la piste avec un fauteuil roulant, lancé le javelot et appris à jouer avec une balle boccia. Barry Patriquin, médaillé paralympique des Jeux olympiques de Sydney de 2000, était également présent. Les élèves pourront faire valoir leurs nouvelles habiletés lors des championnats d'athlétisme du district 2, qui auront lieu en juin. (Merci à Tanya Thibeau et à Paula Gaudet d'avoir proposé cet article.)



Participants — Introduction à l'athlétisme à l'Université de Moncton

L'École Camille-Vautour organise des Jeux olympiques d'hiver. Diverses disciplines comme le biathlon, la luge, le hockey, le ski de fond, le patinage de vitesse, le curling et le ski alpin seront au programme.

## Volume 1, numéro 4

Tous les élèves de l'école participeront à des activités portant sur divers aspects des Jeux olympiques, notamment le logo officiel, les mascottes, les hymnes nationaux des pays représentés, la remise de médailles ainsi que l'historique des Jeux olympiques. Nous espérons ainsi leur faire vivre les valeurs olympiques. (Merci à Danielle Audet d'avoir proposé cet article.)



Élèves de l'École Camille-Vautour lors du parcours de la flamme olympique à Shédiac, en novembre 2009

Si vous avez une histoire de réussite touchant le mieux-être à raconter ou une photo que vous voulez faire publier dans notre bulletin du printemps, veuillez les soumettre au plus tard le **vendredi 26 février 2010** à l'adresse suivante : [lise.belliveau@qnb.ca](mailto:lise.belliveau@qnb.ca).

**Sondage sur le mieux-être des élèves - Le Groupe de recherche sur la santé et l'éducation (en partenariat avec les ministères du MECS et de l'Éducation) est en train d'administrer le deuxième cycle du Sondage sur le mieux-être des élèves de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année du Nouveau-Brunswick. Les résultats seront communiqués aux écoles avant la fin de l'année scolaire.**

**N'oubliez pas!**  
**Février est le Mois du cœur et mars est le Mois national de la nutrition!**

## Info mieux-être scolaire

### Défi du podomètre dans les écoles

**(M - 12<sup>e</sup> année)** : Quatre-vingt-treize écoles prennent part actuellement au défi du podomètre. Des rapports finaux seront envoyés aux écoles participantes d'ici la fin d'avril et ils devront être retournés d'ici le **14 mai 2010**.

### Communautés scolaires en ACTION

**(M - 12<sup>e</sup> année)** : Au total, 221 écoles anglophones et 95 écoles francophones participent à ce programme. Chaque école a reçu 700 \$ à dépenser d'ici le **31 mars 2010** sur de l'équipement ou des initiatives d'activité physique. Le rapport final sera affiché en ligne au début de cette année. La date de soumission de la liste de vérification définitive a été fixée au **26 mars 2010**.

### À lire

Les enfants du programme Movement Matters au City Park Collegiate Institute, à Saskatoon, prouvent qu'il y a un lien entre l'exercice et un pouvoir mental accru. Un article publié dans le *Globe and Mail* du 6 novembre, intitulé *The link between exercise and more brainpower*, explique que les élèves qui utilisent le tapis roulant ou le vélo d'exercice pendant 20 minutes avant de s'asseoir à leur pupitre ont amélioré leur concentration et leur rendement scolaire.

### Subvention - légumes et fruits

**(6<sup>e</sup> - 8<sup>e</sup> année)** : Au lieu de manger du chocolat à la Saint-Valentin ou à Pâques, essayez un plat de bananes pelucheuses ou des fourmis sur une bûche, et accompagnez le tout d'une boisson paradisiaque.

**Bananes pelucheuses** : Trempez des morceaux de banane dans du jus d'orange, puis de la noix de coco non sucrée ou des céréales broyées.

**Fourmis sur une bûche** : Placez du fromage à la crème et des raisins sur des morceaux de céleri.

**Boisson paradisiaque** : Mélangez du jus de fruit non sucré avec du soda. (*Recettes tirées du programme Apprenants en santé à l'école, district scolaire 2, novembre 2005.*)

**N'oubliez pas!**

**Le 7 avril est la journée mondiale de la santé!**

### Subventions - École sans tabagisme (9<sup>e</sup> - 12<sup>e</sup> année) :

Une étude canadienne récente a examiné les effets des politiques relatives à l'usage du tabac dans les écoles sur le tabagisme des élèves du secondaire. Les chercheurs ont découvert que l'école que fréquentait un élève était associée au tabagisme du jeune. Des recherches plus approfondies ont révélé les liens entre les politiques relatives à l'usage du tabac dans les écoles et le tabagisme des élèves. Par exemple :

- *Les politiques scolaires qui interdisaient aux élèves, aux enseignants et aux visiteurs de fumer et qui offraient des programmes de lutte contre le tabagisme pour tous ces groupes étaient plus susceptibles d'être associées à des taux de tabagisme moins élevés.*
- *Les politiques scolaires qui étaient mises en œuvre par plus d'une personne et qui expliquaient clairement les stratégies d'application incitaient les élèves à moins fumer.*
- *Dans les écoles où les politiques étaient en vigueur durant une plus longue période, il y avait plus de chances que les élèves fument. Il faudrait donc revoir et adapter les politiques relatives à l'usage du tabac à mesure que l'environnement scolaire et la communauté changent.*

Ces résultats suggèrent que le milieu scolaire est un facteur important dans la détermination du tabagisme des élèves et que la façon dont les politiques scolaires relatives à l'usage du tabac sont écrites, mises en œuvre, appuyées et intégrées dans la culture scolaire a des effets sur le taux de tabagisme des élèves. Les politiques scolaires relatives à l'usage du tabac doivent faire partie d'une approche exhaustive à l'usage du tabac chez les adolescents. (*Sabiston et al., J. Youth Adolesc., novembre 2009, vol. 38, num. 10, p. 1374-1387*)

### Mieux-être, Culture et Sport

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

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

**Visitez le Programme scolaire olympique, présenté par RBC au [www.olympicschool.ca](http://www.olympicschool.ca). Soyez inspirés par des histoires, activités, projets, entrevues, vidéos et concours olympiques.**

### Nouvelles

Votre école est-elle à la recherche de nouvelles activités non liées au sport qui peuvent être réalisées au moyen d'équipement de base? Les programmes de jeux et de jeunes actifs sont adaptés pour les écoles. Ils sont conçus pour s'assurer que tout enseignant ou éducateur peut s'en servir de façon sûre et efficace, sans expérience ou très peu. Le programme offre 12 plans de leçon pour la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, la 2<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année et la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année. Le programme Foundations for All (fondations pour tous) de l'Association de gymnastique du Nouveau-Brunswick gère le programme en partenariat avec MECS. Pour plus de renseignements, communiquez avec Lisa Michaud, par courriel, à [activekids-jeunesactifs@gym.nb.ca](mailto:activekids-jeunesactifs@gym.nb.ca), ou par téléphone, au 506-440-6087.

### La collectivité et les écoles peuvent travailler ensemble!

1. Organisez un concours de photographie à l'école. Prenez des photos d'élèves, de familles et de membres de la collectivité en « plein délit » d'activité physique. Les photos gagnantes peuvent être ajoutées au calendrier scolaire.

2. Faites des liens avec le lieu de travail des parents. Demandez si un groupe serait intéressé à travailler en partenariat à diverses activités, par exemple marcher vers l'arrêt d'autobus, appuyer les équipes de l'école ou les activités internes, ou jouer contre des adultes d'une entreprise de la région.

3. Communiquez avec un centre pour personnes âgées de la région pour voir si ses membres veulent être actifs avec les élèves de l'école. La marche avec d'autres le midi ou après l'école dans le cadre d'un programme de services communautaires peut se révéler une excellente façon d'en apprendre davantage sur l'histoire de votre communauté.

(Basé sur Ever Active Schools; Healthy Active School Communities - numéro d'été 2006)