

PROGRAMME SANTÉ ACTIVE

École secondaire Marie-Rivier

Explore, apprends, épanouis-toi! Santé Active!

Description sommaire du programme

Le programme de Santé Active est un programme qui développe, en plus des compétences du curriculum en éducation physique et à la santé, des compétences spécifiques reliées au plein air.

Ainsi, par des activités variées en milieu naturel, l'élève pourra apprendre les rudiments et connaissances favorisant une pratique sécuritaire et planifiée du plein air.

S'ajoute à ce volet une pratique d'activité physique en gymnase afin de bonifier le développement moteur du jeune et ainsi favoriser les saines habitudes de vie, gage d'une vie adulte active. De plus, l'élève pourra développer l'ensemble des habiletés motrices favorisant une vie adulte active et épanouie.

Valeurs du programme

- **Engagement** : participation soutenue et ouverture aux différents contenus proposés;
- **Autonomie** : mobilisation des connaissances et des compétences dans le développement d'un mode de vie sain et actif;
- **Respect** : envers soi-même, les autres (amis, élèves, enseignants, personnel) et l'environnement physique.

Niveaux concernés

- Première à cinquième secondaire

Objectifs du programme

- **Approche positive** : Favoriser une attitude positive envers l'éducation physique et l'activité physique en général;
- **Connaissance des ressources personnelles** : Permettre aux élèves de découvrir et de développer leurs propres ressources;
- **Enseignement de qualité** : Offrir un enseignement qui encourage la progression, l'amélioration et le dépassement de soi dans les activités;
- **Expérience de vie** : Amener les élèves à comprendre que l'éducation physique et l'activité physique sont des expériences enrichissantes tout au long de la vie;
- **Impact des choix sur la santé** : Sensibiliser les élèves à l'importance de leurs choix et décisions sur leur santé actuelle et future;
- **Impact sur l'environnement** : Conscientiser les élèves à l'effet de leurs choix sur l'environnement;
- **Développer des citoyens responsables** : Cet apprentissage vise à promouvoir des valeurs essentielles pour une coexistence harmonieuse et respectueuse avec le monde qui les entoure;
- **Autonomie en milieu naturel** : Encourager une autonomie face aux activités en plein air;
- **Pratique autonome et responsable** : Développer une capacité à pratiquer l'activité physique de manière autonome.

Ces différents points visent à promouvoir une éducation physique qui intègre le développement personnel, la responsabilisation et l'autonomie.

Compétences développées

- **Compétences en éducation physique et à la santé** : Le programme québécois vise à développer une variété d'habiletés motrices chez les jeunes, tout en les sensibilisant à l'importance d'une pratique d'activité physique régulière et à une perception positive de leurs réalisations;
- **Leadership en activités de plein air** : Les élèves sont encouragés à planifier et à réaliser des activités de plein air en toute sécurité, ce qui nécessite des compétences en leadership et en gestion des risques;
- **Analyse de l'environnement** : La capacité d'analyse face à l'environnement est essentielle, incluant des éléments comme l'habillement approprié, les conditions météorologiques et la gestion des risques;
- **Mobilisation des ressources** : Il est crucial de mobiliser les connaissances et les ressources adaptées selon les différents contextes de plein air, pour assurer une expérience enrichissante et sécuritaire;
- **Développement d'habiletés motrices** : La formation met un accent particulier sur le développement de diverses habiletés motrices qui contribuent à l'engagement physique des jeunes et à l'adoption d'un mode de vie sain et actif;
- **Sensibilisation aux déterminants de la santé** : Les jeunes doivent être conscients des divers déterminants de la santé, incluant le sommeil, la gestion du temps d'écran, le stress, la saine alimentation et les bienfaits de l'activité physique.

Ensemble, ces éléments contribuent à former des individus actifs, conscients de leur santé et capables de s'engager de manière sécuritaire dans des activités physiques.



DES QUESTIONS?

École secondaire Marie-Rivier
819 478-6600
ecole.marie-rivier@cssdeschenes.gouv.qc.ca