

IS--ACTIF

PROGRAMME DE VALORISATION

POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN
ET PHYSIQUEMENT ACTIF À L'ÉCOLE

EXPLICATIONS DES CRITÈRES D'ÉVALUATION
– ÉCOLES PRIMAIRES –



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ[®]



NOTE :

Le RSEQ souhaite vous offrir cet outil afin que vous puissiez l'utiliser et vous en inspirer quotidiennement.

Imprimez une copie de ce document que vous garderez à portée de main : vous pourrez y noter vos activités, vos réflexions, vos questions et vos idées. Mais utilisez-le surtout pour y inscrire vos résultats en début et en fin d'année. Ceci vous permettra de suivre l'évolution de votre établissement, mais surtout vous facilitera la tâche quand viendra le temps de remplir votre évaluation en ligne à la fin de l'année.

Nous espérons surtout que votre adhésion au programme ISO-ACTIF permettra à votre établissement de progresser et de se renouveler régulièrement. Le programme ISO-ACTIF n'est pas un programme d'excellence : c'est surtout un moyen d'évaluation afin de prendre conscience de votre situation et de sensibiliser les décideurs de votre établissement. Avec la certification ISO-ACTIF, nous souhaitons surtout reconnaître et souligner vos efforts dans la mise en place d'activités, de projets et d'idées qui feront en sorte que vos élèves et vos collègues seront quotidiennement inspirés et pourront ainsi développer, mais surtout conserver de saines habitudes de vie tout au long de leur vie.

DOCUMENT MIS À JOUR LE 1^{er} DÉCEMBRE 2018

TABLE DES MATIÈRES

OBJECTIFS DU PROGRAMME ISO-ACTIF	4
FORMULAIRE D'ÉVALUATION	4
APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF	5
SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	6
1. Temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé	6
2. Temps consacré aux récréations et aux pauses actives ainsi que le nombre d'activités animées.....	7
3. Le nombre et le pourcentage de participations aux disciplines sportives du RSEQ	8
4. Le nombre d'activités et de disciplines sportives autres que celles du RSEQ.....	9
5. Le nombre d'activités différentes valorisant le sport et l'activité physique qui sont organisées par le RSEQ	10
6. Le nombre d'activités différentes valorisant le sport et l'activité physique en plus de celles organisées par le RSEQ.....	11
7. En Forme/Évaluation individuelle des habiletés motrices.....	12
8. Valorisation de l'éthique sportive.....	13
SAINE ALIMENTATION.....	14
9. Promotion de la saine alimentation et développement des compétences alimentaires et culinaires ...	14
RECONNAISSANCE ET VALORISATION	15
10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes.....	15
OUTIL D'ÉVALUATION.....	16

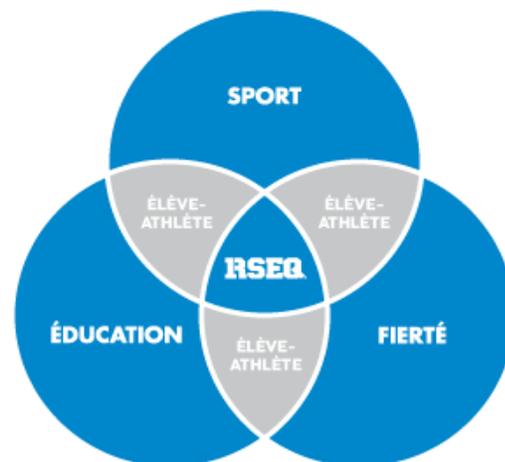
OBJECTIFS DU PROGRAMME ISO-ACTIF

Le programme ISO-ACTIF est un outil de promotion, d'intervention et de valorisation de saines habitudes de vie mis de l'avant par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) depuis 2001. ISO-ACTIF définit une série de critères sous forme d'activités favorisant la réussite éducative et le développement de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Dans cette optique, les critères permettent de soutenir, à divers degrés, **l'éducation et la réussite scolaire par le sport, la santé et la fierté des jeunes** et visent à reconnaître les écoles qui posent des actions concrètes en faveur d'un mode de vie sain et actif en lien avec les volets suivants :

1. Le sport et l'activité physique
2. La saine alimentation

Les critères ISO-ACTIF permettent de certifier le niveau d'engagement des écoles dans la promotion et la valorisation d'une vie saine et active selon cinq catégories de certification : **participation, bronze, argent, or ou excellence.**



FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Afin d'obtenir votre certification ISO-ACTIF, le formulaire d'évaluation du programme ISO-ACTIF doit être rempli entre le 1^{er} décembre et le 30 juin de chaque année à l'adresse suivante : <http://isoactif.rseq.ca/plateforme/>

APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF

Les activités tenant lieu de critères ISO-ACTIF peuvent aisément s'intégrer au cours d'éducation physique et à la santé, au programme d'animation sportive ou à d'autres activités de promotion de la santé en vigueur à l'école. Les critères permettent de valoriser des activités déjà en cours dans l'école ou des activités nouvellement mises en place au cours de l'année.

Sur le plan opérationnel, les critères ISO-ACTIF peuvent être utilisés à deux niveaux :

1. En début d'année, afin de s'en inspirer pour sa planification annuelle d'activités axées sur la promotion et la valorisation d'une vie saine et active.
2. En cours d'année, l'école peut faire son bilan d'activités en remplissant un formulaire d'autoévaluation (<http://isoactif.rseq.ca/plateforme/>) afin de voir son niveau d'engagement selon cinq catégories de certification : participation, bronze, argent, or ou excellence.

Un pointage est accordé pour chacune des activités retenues par l'école selon les spécificités prédéterminées par ISO-ACTIF. Ainsi, l'école retient des activités parmi l'ensemble des critères associés à chaque habitude de vie ciblée (SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE et SAINE ALIMENTATION) afin d'obtenir le maximum de points. Une possibilité de **50 points peut être obtenue, selon l'engagement de l'école, et ces points sont divisés selon les 5 catégories de certification suivantes :**

	Pointage sur 50 points	En pourcentage
Participation	30 points et moins	60 % et moins
Bronze	31 à 35 points	61 % à 70 %
Argent	36 à 40 points	71 % à 80 %
Or	41 à 45 points	81 % à 90 %
Excellence	46 points et plus	91 % et plus

Le matériel promotionnel ISO-ACTIF

Afin de recevoir du matériel nécessaire à sa certification ISO-ACTIF (bannière, panneau de certification en coroplaste, autocollants de la certification obtenue, cartes MYG et GYM, etc.) l'école doit s'adresser à son instance régionale du RSEQ. Cette dernière peut également offrir un soutien dans l'application du programme.



La section suivante présente une description de chacun des critères, des exemples d'activités ainsi qu'un système de pointage correspondant au volet SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE et SAINES ALIMENTATION ainsi que pour les activités mises en place pour reconnaître et valoriser la pratique sportive et le développement de saines habitudes de vie des élèves-athlètes.

SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les écoles sont reconnues depuis longtemps comme des établissements propices aux initiatives en matière d'activité physique et de saine alimentation. Le volet SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE a pour objectif d'augmenter et de maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs afin qu'ils puissent cumuler un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour.

1. Temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé

Les jeunes doivent être physiquement actifs chaque jour afin de favoriser leur développement optimal et leur réussite éducative et ainsi contrer la sédentarité, l'obésité et ses conséquences néfastes sur leur santé à l'âge adulte. Une partie de leurs besoins d'activité physique est comblée dans le contexte des cours d'éducation physique et à la santé dispensés à l'école. Le programme ISO-ACTIF valorise donc le respect du temps prévu pour les cours d'éducation physique et à la santé auprès des jeunes.

Élément constituant :

Nombre de minutes consacrées aux cours réguliers d'éducation physique et à la santé, par semaine, dans l'école.

Exemple :

Deux périodes de 60 minutes par cycle de 5 jours correspondent à 120 minutes par semaine.

POINTAGE ▼

1 point : Votre école y consacre moins de 120 minutes par semaine.

2 points : Votre école y consacre 120 minutes par semaine.

3 points : Votre école y consacre plus de 120 minutes par semaine.

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS – QUESTIONS – RÉSULTATS

2. Temps consacré aux récréations et aux pauses actives ainsi que le nombre d'activités animées

Le programme ISO-ACTIF reconnaît le temps consacré aux récréations libres dans l'école, mais porte également une attention particulière au temps dit « actif » et animé. Compte tenu du fait que le temps de pratique d'activités physiques décline de façon importante avec l'âge, les récréations actives ainsi que les pauses actives en temps de classe constituent d'excellentes occasions pour les jeunes de bouger davantage, d'être en relation avec les autres et de s'impliquer activement en participant, par exemple, à l'animation de la récréation. Elles offrent des occasions potentielles de développer l'estime de soi et différentes compétences chez les jeunes (ex. : leadership, sentiment d'appartenance, coopération, actualisation de son potentiel, etc.).

Le programme ISO-ACTIF encourage le respect d'un temps de récréation minimum et accorde une valeur aux initiatives d'animation favorisant l'utilisation judicieuse du temps actif et l'implication des jeunes.

Éléments constitutifs :

Nombre de minutes consacrées aux récréations libres ou actives (excluant celle de l'heure du midi) ainsi que le nombre de minutes consacrées aux pauses actives en classe (excluant le cours d'éducation physique).

Nombre de récréations actives de 15 minutes et plus animées par un ou des élèves.

Exemples :

120 minutes de temps de récréation ou de pauses actives par semaine (1 période de 20 minutes par jour x 5 jours = 100 minutes + 2 pauses actives de 10 minutes = 120 minutes).

Prévoir l'animation active de récréations par les jeunes pendant au minimum une période de 15 minutes par semaine.

POINTAGE ▼

2.1 Temps consacré, par semaine, aux récréations libres ou actives et aux pauses actives.

1 point : Votre école offre 120 minutes et moins de récréations et de pauses actives par semaine (excluant les heures du diner).

3 points : Votre école offre plus de 120 minutes de récréations et de pauses actives (excluant l'heure du diner) par semaine.

2.2 Nombre de récréations actives, par semaine, animées par des adultes ou des élèves.

0 point : Aucune récréation active n'est animée par des adultes ou des élèves.

1 point : Une récréation active par semaine est animée par un ou des adultes ou encore un ou des élèves (excluant les heures du diner).

2 points : Deux récréations actives par semaine sont animées par un ou des adultes ou encore un ou des élèves (excluant les heures du diner).

4 points : Trois récréations actives et plus par semaine sont animées par un ou des adultes dont une récréation ou une pause active par un ou des élèves (excluant les heures du diner).

3. Le nombre et le pourcentage de participations aux disciplines sportives du RSEQ

Afin de pallier la problématique du faible niveau d'activité physique des jeunes de niveau primaire, il est souhaitable que les écoles offrent à ceux-ci des occasions supplémentaires d'être actifs en dehors des heures régulières de classes. Les activités parascolaires permettent en effet la pratique régulière d'activités physiques sur une base quotidienne. De plus, celles-ci ont des effets positifs sur le développement du jeune, sur son lien d'appartenance à l'école et sa réussite éducative. Le programme ISO-ACTIF encourage les écoles, les services de garde et de surveillance du midi à planifier des activités physiques en complémentarité avec celles déjà offertes durant l'horaire régulier et encourage la variété dans les choix offerts. Le programme ISO-ACTIF reconnaît l'engagement de l'école envers le RSEQ et valorise la participation des jeunes dans les différentes disciplines offertes au sein du RSEQ.

Éléments constitutifs :

- **Nombre de disciplines du RSEQ auxquelles votre école participe en cours d'année.**
- **Pourcentage de participation aux disciplines sportives du RSEQ (intramuros ou interscolaires).**

Exemples :

Cochez parmi les choix offerts par le RSEQ de votre région, les disciplines offertes à votre école, telles que le minibasketball, minifutsal, etc.

Mon école compte 100 élèves et offre 5 disciplines du RSEQ pour un nombre total de 50 participants*. Notre taux de participation est donc de 50 %.

*Un élève qui participe à trois activités sportives, compte pour 3 élèves.

POINTAGE ▼

3.1 Le nombre de disciplines sportives du RSEQ auxquelles votre école participe.

0 point : Votre école participe à aucune discipline parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

2 points : Votre école participe à une discipline parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

3 points : Votre école participe à deux ou trois disciplines parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

5 points : Votre école participe à quatre disciplines et plus parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

Cocher parmi les disciplines suivantes offertes par le RSEQ (il s'agit des disciplines offertes par votre instance régionale entre septembre 2017 et juin 2018).

POINTAGE ▼

3.2 Le pourcentage total de participation des élèves aux disciplines sportives du RSEQ.

2 points : 0 à 15 % des élèves de l'école participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

3 points : 16 à 29 % des élèves de l'école participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

5 points : 30 % des élèves ou plus participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

7. En Forme - Évaluation individuelle des habiletés motrices

Le programme ISO-ACTIF récompense l'évaluation individuelle des habiletés motrices à l'aide de la trousse En forme ainsi que l'entrée des données sur la plateforme S1 afin de vous permettre de suivre l'évolution des habiletés motrices et de la condition physique de vos jeunes au cours de leur cheminement académique.

en
forme
à la maternelle

Le programme En forme à la maternelle offre la possibilité de déceler tout retard moteur potentiel dès l'âge de 4 ans afin d'y réagir adéquatement et promptement.

en
forme
au primaire

Le programme En Forme au primaire du RSEQ est un outil pour évaluer et suivre l'évolution des habiletés motrices de vos élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire.

Les jeunes auront également beaucoup de plaisir à participer aux épreuves d'habiletés motrices proposées dans le cadre du programme, grâce au système de pointage et de reconnaissance qui les motivera à se fixer des objectifs et à atteindre des échelons supérieurs.

ATTENTION ! La pesée, la mesure de l'IMC et les comparaisons entre les jeunes sont des pratiques à proscrire puisque celles-ci peuvent influencer l'estime de soi de façon négative.

Éléments constitutifs :

- Nombre d'activités réalisées en cours d'année
- Utilisation de la trousse En forme au primaire du RSEQ
- Entrée des données sur la plateforme S1 (<http://s1.rseq.ca/>)
- Pourcentage d'élèves évalués

Pour toute question sur les fonctionnalités « En Forme », contactez la personne ressource de votre instance régionale du RSEQ. Pour connaître cette personne, visitez l'onglet « Contactez-nous » au <http://s1.rseq.ca/>

POINTAGE ▼

7.1 Évaluation et entrée des données sur la plateforme S1**

0 point : Votre école ne réalise pas d'évaluation des habiletés motrices des jeunes.

1 point : Votre école réalise au moins une évaluation des habiletés motrices des jeunes.

2 points : Votre école réalise une évaluation des habiletés motrices des jeunes en début d'année scolaire avec la trousse En Forme du RSEQ.

4 points : Votre école réalise une évaluation de la condition physique des jeunes en début et en fin d'année scolaire avec la trousse En Forme du RSEQ.

**** Afin d'obtenir vos points, les informations recueillies lors de l'évaluation doivent obligatoirement être entrées sur la plateforme S1.**

POINTAGE ▼

7.2 Pourcentage d'élèves évalués avec la trousse En Forme du RSEQ

0 point : Aucun.

1 point : 1 à 25 %.

2 points : 26 à 50 %.

4 points : Plus de 51 % des élèves.

8. Valorisation de l'éthique sportive

Le RSEQ fait la promotion de l'éthique sportive à travers plusieurs programmes et activités dans les institutions d'enseignement québécoises. Avec le programme des « 3 R », trois grands axes sont ciblés :



Respect envers soi-même

Respect envers les autres

Responsabilité de nos actions

Ces valeurs doivent être transmises par la pratique du sport, incluant les notions d'équité, de lutte contre le harcèlement et la violence corporelle, d'esprit sportif, de santé et de sécurité. En effet, il est essentiel que les activités sportives se déroulent dans un environnement social sécuritaire (non-violence, langage approprié, respect de l'adversaire, etc.).

Éléments constitutifs :

- **Activités de promotion de l'éthique sportive**
- **Sensibilisation et promotion auprès des jeunes ET des intervenants**

Exemples :

Affiches de sensibilisation, contrats d'engagement, participation ou organisation d'activités liées à l'éthique sportive.

POINTAGE ▼

- 0 point :** Votre école n'adhère pas à la vision du programme des « 3 R ».
- 1 point :** Votre école adhère à la vision du programme des « 3 R ».
- 3 points :** Votre école fait la promotion de l'éthique sportive auprès des élèves et des intervenants et/ou de l'affichage du programme des « 3 R » par le biais d'affiches de sensibilisation.
- 4 points :** Votre école met en place une ou plusieurs initiatives en éthique sportive.
Veuillez spécifier.



RESPECT ENVERS SOI-MÊME

Prends plaisir au sport
Aie confiance en ton jugement et tes valeurs
Respecte ton corps en prenant soin de ta santé

RESPECT ENVERS LES AUTRES

Sois un bon coéquipier
Respecte l'adversaire, il te permet de jouer
Respecte l'arbitre, tout comme toi,
il fait tout ce qu'il peut

RESPONSABILITÉ DE NOS ACTIONS

Pense aux conséquences de tes actes
Ne fais pas subir aux autres ce que tu n'accepterais pas toi-même
Sois responsable,
la violence verbale n'a pas sa place
N'oublie pas,
ce n'est pas toujours la faute des autres

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.
RSEQ

VALORISEZ L'ÉTHIQUE SPORTIVE!

Ce sont des enfants.
C'est un sport, un jeu.
L'arbitre est une personne.
Vous participez à la qualité de vie des élèves-athlètes.
Soyez respectueux.
L'éthique sportive...j'y contribue!

LA RÉUSSITE SCOLAIRE PAR LE SPORT

3R

RESPECT ENVERS SOI-MÊME RESPECT ENVERS LES AUTRES RESPONSABILITÉ DE NOS ACTIONS

DANS LE CADRE DE : **ISO-ACTIF**

RSEQ.CA f @ RSEQ1

SAINE ALIMENTATION

Le volet SAINE ALIMENTATION a pour objectif d'augmenter la fréquence et la diversité des actions mises en place pour faire la promotion d'une saine alimentation et du développement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes.

9. Promotion de la saine alimentation et développement des compétences alimentaires et culinaires

Le Mois de la nutrition (mars) est une excellente occasion de mobilisation de l'ensemble du milieu pour la promotion d'une saine alimentation. Cet événement peut être une occasion privilégiée pour les enseignants de créer des situations d'apprentissage sur ce thème en plus de les aider à faire des choix éclairés en ce qui concerne leurs habitudes et leur environnement alimentaires. Les actions de promotion de la saine alimentation seront d'autant plus efficaces si elles sont récurrentes et jumelées de façon judicieuse à d'autres actions tout au long de l'année.

Ainsi, en plus des connaissances et des comportements sains à l'égard de l'alimentation, le développement des compétences alimentaires et culinaires chez les élèves permet d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement et d'améliorer la confiance en soi ainsi que leur sentiment de fierté.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît les initiatives locales, les activités issues de programmes et de services disponibles dans la région spécifique de l'école ou issues de partenariat en lien avec la promotion de la saine alimentation, le développement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes.

Élément constituant :

- **Organisation ou participation à des activités ponctuelles ou récurrentes en lien avec la promotion de la saine alimentation, le développement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes pendant le Mois de la nutrition (mars) et à d'autres moments durant l'année.**

Note : Une activité récurrente est une activité inscrite et répétée dans chaque planification annuelle et jumelée de façon cohérente à d'autres activités de promotion.

Exemples :

Participation au Défi « Moi j'croque » du RSEQ, cours de cuisine, dégustation d'aliments sains, activité(s) d'apprentissage intégrant le thème de la saine alimentation, atelier(s) de nutrition, de cuisine ou de jardinage, organisation d'activités locales (dégustation de *smoothies*, déjeuner santé, repas communautaire, etc.).

POINTAGE ▼

- 0 point :** Votre école ne participe pas au Défi « Moi j'croque ».
- 1 point :** Votre école participe au Défi « Moi j'croque ».
- 3 points :** Votre école participe au Défi « Moi j'croque » ET participe ou organise une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire.
- 4 points :** Votre école participe au Défi « Moi j'croque » ET participe ou organise une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire ET participe ou organise une activité éducative afin de développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes.

RECONNAISSANCE ET VALORISATION

10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes

Le programme ISO-ACTIF encourage les activités qui ont pour objectifs de valoriser et reconnaître les efforts dans la pratique d'activités sportives et physiques des élèves-athlètes ainsi que le développement de leurs saines habitudes de vie, et ce, afin que les jeunes aient envie d'être actifs tout au long de leur vie. Il est essentiel qu'ils vivent des expériences positives qui récompensent leurs efforts et suscitent chez eux un sentiment de fierté.

Élément constituant :

- **Organisation ou participation à des activités de reconnaissance et de valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie des élèves-athlètes (c'est-à-dire les élèves qui font les activités sportives de l'école).**

Exemples :

Mise en candidature à un Gala d'excellence régional du RSEQ, remise de certificats aux élèves, Gala Méritas ayant notamment pour objectif de reconnaître les efforts dans la pratique d'activités sportives et physiques des élèves-athlètes ou le développement de saines habitudes de vie dans l'école, etc.

POINTAGE ▼

- 0 point :** Votre école n'organise pas ou ne participe pas à aucune forme de reconnaissance sportive.
- 2 points :** Organisation d'une activité de reconnaissance locale (ex. : remise de certificats, Gala Méritas sportif).
- 3 points :** Participation à une activité de reconnaissance régionale ou provinciale (ex. : mise en candidature au Gala d'excellence du RSEQ).
- 4 points :** Organisation d'une activité de reconnaissance locale ET Participation à une activité de reconnaissance régionale (ex. : mise en candidature au Gala d'excellence du RSEQ).

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS – QUESTIONS – RÉSULTATS

OUTIL D'ÉVALUATION

- Afin d'avoir une meilleure idée de l'évolution de votre établissement, nous vous suggérons de faire deux évaluations par année (une au début de l'année et une autre à la fin de l'année → l'évaluation finale).
- Le RSEQ vous conseille d'inscrire la période/date à laquelle vous faites chacune des évaluations.
- Les numéros inscrits se réfèrent aux 10 critères d'évaluation décrits dans le présent document.
- Indiquez les données actuelles au moment de l'évaluation (référez-vous au pointage des critères).

CRITÈRES ▼	Évaluation PROVISOIRE (/50)	Évaluation FINALE (/50)
SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE		
1. Temps consacré aux cours éducation physique et à la santé.		
2. Temps consacré aux récréations et aux pauses actives ainsi que le nombre d'activités animées.		
3. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives du RSEQ.		
4. Le nombre d'activités et de disciplines sportives autres que celles du RSEQ.		
5. Le nombre d'activités différentes valorisant le sport et l'activité physique organisées par le RSEQ.		
6. Le nombre d'activités différentes valorisant le sport et l'activité physique autres que celles du RSEQ.		
7. En Forme – Évaluation individuelle des habiletés motrices.		
8. Valorisation de l'éthique sportive (3R).		
SAINE ALIMENTATION		
9. Promotion de la saine alimentation et le développement des compétences alimentaires et culinaires.		
RECONNAISSANCE ET VALORISATION		
10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie.		

N'OUBLIEZ PAS DE REMPLIR LE FORMULAIRE D'ÉVALUATION EN LIGNE !

N'hésitez pas à contacter votre instance régionale si vous avez des questions au sujet de l'évaluation en ligne ou concernant tout autre programme du RSEQ.

TOUTE L'INFORMATION AU RSEQ.CA