



S'ACTIVER... POUR MIEUX ALLER!

Une activité pédagogique sur l'impact de l'activité physique sur le bien-être

Activité pour les personnes enseignantes en éducation physique et à la santé

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS ET LE STRESS ADOPTER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN-ÊTRE
Compétence(s) transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'activité	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à connaître sa propre pratique d'activité physique• Utiliser l'activité physique pour contribuer à son bien-être

Durée totale

Une période de cours

Matériel et préparation

- Préparer le matériel de l'activité physique choisie
- Imprimer les fiches suivantes :
 - *Les bienfaits de l'activité physique* (1/élève)
 - *Quand c'est le temps de s'activer... quel est ton profil* (1/élève)
- S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante :
 - *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

Utiliser l'activité physique pour...

- Se sentir mieux au quotidien
- Mieux composer avec ses émotions et son stress
- Transférer la pratique vers la maison et adhérer à un mode de vie sain et actif

A. Activités d'expérimentation (30 minutes)

→ S'activer : faire une activité physique reproductible et ludique

1. Dans le but de faire ressentir concrètement les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être psychologique, vous proposez une activité physique d'une vingtaine de minutes. Celle-ci devrait être centrée sur le plaisir. Elle peut donc être choisie librement ou être offerte à l'extérieur ou être faite dans un esprit ludique. Pour des idées d'activités à mettre en place, consultez la fiche complémentaire.

ET

→ Ressentir : visualiser les effets de l'activité physique sur l'humeur

2. Afin de bien vous approprier la visualisation, lisez quelques fois le texte à voix haute et n'hésitez pas à le mettre dans vos mots afin de vous sentir confortable avec sa lecture. La tendance générale est souvent de lire trop vite. Dans une visualisation, il est important de laisser le temps d'intégrer les informations et les images.
3. Si vous êtes dans une classe, vous invitez les élèves à s'asseoir confortablement, les pieds au sol, le dos droit, les épaules détendues et à fermer les yeux. Si vous êtes dans un gymnase, les élèves peuvent s'étendre au sol sur des tapis. Vous leur proposez de prendre plusieurs grandes respirations, puis de laisser le rythme naturel de la respiration s'installer, sans contrôler. Vous laissez passer quelques minutes puis vous leur expliquez que l'expérimentation est une visualisation, un état intérieur particulier et sa transformation.
4. Vous lisez le texte suivant :

Ce matin, tu te réveilles dans un corps lourd. Tes épaules sont crispées, un peu courbées. Ta tête est lourde... Ton esprit, embourbé, comme si tu étais un peu étourdi.e. Tes pensées sont négatives... Tu es irrité.e par tout ce qui t'entoure. Le monde va mal. Tu vas mal. Tout va mal. Il manque de lumière et même dans ta tête, c'est sombre... Tes gestes sont maladroits, engourdis. Tu ressens un poids sur ta poitrine, une impression que quelque chose de grave va arriver. Tu ressens l'angoisse et la frustration... sans trop savoir pourquoi. Tout ton corps est tourné vers l'intérieur, tendu, courbé. Ta respiration est courte. Quelle journée pénible qui s'annonce! Tu préférerais retourner te coucher...

Comme tu es obligé.e, tu finis par sortir de chez toi. Ah non... il fait froid en plus. Tu essaies tout de même de relever la tête et de prendre une première vraie respiration... La lumière entre dans tes yeux. Oh... ça fait du bien. Tu relèves la tête pour profiter de l'air et de la lumière qui te soulage un peu

de ta morosité... Ta respiration s'approfondit un peu, se calme. Tes épaules deviennent un peu moins tendues... Tu marches.

En avançant, tu ressens bizarrement le besoin d'aller plus vite, de plus en plus vite. Puis l'énergie te vient de te mettre à courir. Tranquillement, un petit jogging... Tu tournes la tête et aperçois quelqu'un qui te sourit. Tu lui souris aussi, un peu surpris.e d'en avoir le goût, alors qu'il y a quelques minutes, tu maudissais la terre entière... Ton cœur bat de plus en plus vite et tu sens tes jambes continuer à courir. Pas à pas, après quelques minutes, tes pensées négatives ont presque disparu. Tu fais preuve de vigilance par rapport à ton chemin, aux gens à contourner, à ton corps qui travaille fort... Ton esprit est complètement absorbé. Tu ressens de l'étonnement face à ta course... et de plus en plus de fierté... Tu te sens en forme, plus que tu pensais. Bouger te fait du bien. Même si ça brûle dans tes cuisses, ça te fait oublier le reste...

Tu ralentis finalement et reprends ton souffle. Ton dos est droit, tes épaules détendues. Ton regard est clair, tu regardes droit devant, ton corps est plein de vie... Tu penses tout d'un coup à la soirée qui s'en vient avec tes amis, quelle joie! Tu souris... Tout est plus léger. Les problèmes du matin te semblent maintenant plutôt petits, faciles, stimulants même... Tu as confiance en toi, tu te sens prêt.e à affronter la journée. Cette course t'a vraiment fait du bien.


5. Vous invitez maintenant les élèves à ouvrir les yeux. Quand vous sentez que le groupe est prêt, vous lui demandez ses impressions sur l'activité. Vous animez la discussion avec quelques questions :
 - As-tu déjà vécu cet état de mal-être? De mieux-être? Dans quelles circonstances?

B. Découvrir les bienfaits (25 minutes)

1. Les élèves vont maintenant tenter de comprendre les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être psychologique et les mécanismes en jeu.
2. Vous leur demandez ce qu'évoquent pour eux les mots *santé mentale optimale* ainsi que *bien-être psychologique*. Vous leur donnez ensuite la définition de l'OMS : la santé mentale optimale est « **un état de bien-être** qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». ¹
3. Vous leur demandez de se placer en sous-groupe pour former 6 équipes. Vous leur laissez une dizaine de minutes pour explorer ensemble, à partir de leur vécu et de leurs connaissances, la question suivante : quels sont les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être psychologique? Cela peut prendre la forme d'explications ou d'expériences vécues. Vous leur demandez de déterminer une personne qui prendra les notes et une autre qui sera porte-parole.

¹ Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164.



- 
4. Vous leur demandez ensuite de partager leurs réponses. Vous leur remettez la fiche à imprimer *Les bienfaits de l'activité physique* et leur demandez de mettre en lien leurs réponses avec les différents concepts.
 5. Vous concluez en leur expliquant que certaines conditions sont plus favorables à ces mécanismes :
 - Pratiquer l'activité physique pour le plaisir et dans une perspective de loisir améliore les effets bénéfiques.
 - Cette pratique doit aussi venir de motivations intrinsèques (intérêt, s'amuser, relever un défi, se détendre) plutôt qu'extrinsèques (pression sociale, image corporelle, approbation d'une tierce personne).
 - Les activités se déroulant en nature semblent donner davantage de bienfaits.

C. Vrai ou faux? (5 minutes)

1. Vous leur demandez de répondre à ces VRAI OU FAUX¹ :

On peut diminuer une médication comme un antidépresseur en augmentant l'activité physique au quotidien.

Vrai. L'activité physique peut produire des effets équivalents à un antidépresseur et permettre à certaines personnes d'avoir moins de symptômes et de diminuer leur dose de médicament.

L'activité physique peut prévenir la dépression ou l'anxiété.

Vrai. La pratique régulière de l'activité physique peut prévenir les problèmes de santé mentale.

Faire une seule séance d'activité physique de 20 minutes peut avoir des effets sur le bien-être psychologique.

Vrai. Une seule activité d'une durée de 20 minutes à intensité modérée comme la marche rapide produit un effet qui peut durer entre 2 et 7 heures.

L'activité physique ne peut pas avoir d'effets négatifs sur ma santé psychologique.

Faux. Lorsque l'activité physique est pratiquée dans un contexte de trop grande pression (performance, comparaison ou obligation) ou pour des raisons qui ne visent pas le bien-être (perte de poids, faire plaisir aux autres, etc.) cela peut avoir les effets contraires.

D. Quand c'est le temps de s'activer, quel est ton profil? (15 minutes)

1. Vous remettez maintenant la fiche à imprimer *Quand c'est le temps de s'activer... quel est ton profil?* à chaque élève et les invitez à y répondre personnellement, à compiler leurs résultats et à déterminer leur profil. Vous expliquez que l'exercice n'a pas de valeur scientifique ou clinique, mais consiste, avec légèreté, à les faire réfléchir à leur relation à l'activité physique et à suggérer des pistes d'améliorations pour leur propre bien-être.
2. À la fin de l'activité, vous pouvez demander à quelques personnes du groupe si elles sont surprises de leur résultat, si cela les fait réfléchir ou voir autrement l'activité physique dans leur vie

E. Questionnaire d'appréciation de l'activité (5 minutes)

1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/MrUqY694rWdLwkoy6>. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Merci d'avoir animé cette activité!
Pour nous partager **vos impressions**, remplissez **le journal de bord** en cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.



Fiche complémentaire

Boîte à idées d'activités physiques

Sans matériel	Avec matériel
Marche en plein air	Géocaching ou course d'orientation
Yoga	Spikeball
Jogging ou course à pied	Badminton
Entraînement méthode TABATA	Entraînement en circuit
Danse ou gymnastique rythmique	Course à relais
Entraînement en circuit avec le poids du corps (au parc ou à l'intérieur)	Plogging (ramassage de déchets en marchant ou en courant)
Circuit, à pied, de monuments historiques dans la ville (en interdisciplinarité)	Jeux de camping (poches, washers, fers, etc.)
Pilates	Randonnée à vélo
Rallye autour de l'école ou à l'intérieur (avec questions/réponses tirées de la section C ou autres idées de défi cognitif)	Ski (de fond, de randonnée alpine, etc.) (\$)
Randonnée en montagne	Construction d'abris en forêt
	Patinage (sur glace ou à roulettes)
	Sortie au centre d'escalade (\$)
	Jonglerie en équipe
	Slackline
	Sortie au centre de trampolines (\$)
	Sortie en kayak, en planche à pagaie ou en canot (\$)

Fiche à imprimer

Les bienfaits de l'activité physique

Mécanismes neurobiologiques	Sécrétion de monoamines (sérotonine, dopamine, noradrénaline) et d'endorphine qui ont des effets antidépresseurs, analgésiques, euphorisants et régulateurs de l'humeur et des émotions ²
	Augmentation de la température corporelle et de la circulation sanguine au cerveau qui améliore la tolérance au stress ²
	Effet protecteur des neurones qui prévient la dépression ²
	Diminue la tension nerveuse et musculaire ²
	Améliore la durée et l'efficacité du sommeil ²
	Augmente le niveau d'énergie ²
Mécanismes psychologiques	Renforce l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et le contrôle de soi ¹
	Stimule une vision plus optimiste et positive de la vie ¹
	Améliore l'image de soi (corporelle) ¹
	Favorise l'interruption des pensées négatives (ruminations) associées au stress, à la dépression et à l'anxiété. ³
	Améliore les fonctions cognitives comme la mémoire, le temps de réaction, la concentration et la résolution de problème. ³
Mécanismes sociaux	Développe l'autonomie ¹
	Favorise l'intégration sociale, l'appartenance et l'attachement à un groupe. L'appartenance à un groupe est un facteur de protection contre le suicide et les troubles mentaux. ⁴
	Renforce la qualité et la quantité du soutien social. Un réseau social élargi et diversifié augmente la résilience aux difficultés et une meilleure gestion du stress. ⁴
	Permet de briser l'isolement ¹

² ParticipACTION. (2018). Un corps actif pour un cerveau en santé : la formule gagnante! L'édition 2018 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Toronto, ON: ParticipACTION.

³ Chang, Y. K. et Etnier, J. L. (2019). Chronic exercise and cognitive function: An update of current findings. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Prépublication.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1223068>

⁴ Doré, I. (2015). Bouger pour être en bonne santé... mentale! Institut National de santé Publique, *TOPO, Synthèse de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids*, 10, 1-7.

Fiche à imprimer

Quand c'est le temps de s'activer... quel est ton profil?

1. Faire une activité physique, une fois par semaine, c'est ...

- Quoi? Juste ça? Ce n'est pas assez...
- C'est un bon début
- Ouf, c'est-tu obligé?

2. Combien de sports différents pratiques-tu?

- Une panoplie, c'est ça que j'aime
- Un principal, je m'y investis totalement
- Ça dépend de ce qu'on me propose

3. Où fais-tu le plus souvent de l'activité physique?

- Sur le divan
- Dans des installations sportives
- En nature ou en ville

4. La compétition, c'est...

- Pas mon fort
- À la télévision
- Mon quotidien

5. Toujours plus haut, toujours plus loin, pour moi c'est...

- Une chanson de Ginette Reno
- Quoi? Ça me donne le vertige
- La raison pour laquelle je m'entraîne autant

6. Le cours d'éducation physique, c'est ...

- Une torture
- Un entrainement parmi tant d'autres
- Ça me change les idées

7. Avoir du plaisir en faisant de l'activité physique, c'est...

- Essentiel
- C'est souhaitable
- Ça dépend de ma performance

8. Faire de l'activité physique pour...

- Me dépasser
- Faire comme tout le monde
- Être en forme

9. Si j'arrête de faire de l'activité physique...

- Ça ne change rien
- Je vais moins bien dans ma tête
- Je deviens fou

10. Ce qui décrit le mieux ma relation à l'activité physique

- Ça définit ce que je suis
- Le moins possible
- Ça fait partie de ma vie

Interprétation

Si tu as une majorité de ○ : L'expert

Tu adores le sport, ça fait partie de ta vie. Tu es une personne compétitive et performante. Tu veux beaucoup te dépasser. Tu t'investis totalement dans ton sport. Tu éprouves de la satisfaction quand tu as de bons résultats. Le sport te définit bien. L'activité physique fait partie de ta vie et c'est une bonne chose. Tu en retires probablement les bienfaits sur ta santé physique et psychologique. Mais attention, ton souci de performance peut t'occasionner du stress. Le temps investi dans le sport est parfois source de déséquilibre entre les différentes sphères de vie. Il est important de garder le plaisir et la simplicité dans tes activités physiques pour en tirer les bienfaits sur ta santé psychologique.

Si tu as une majorité de △ : L'équilibré

Tu pratiques des activités physiques de manière équilibrée. Ta principale motivation est le plaisir et les sensations de bien-être que tu éprouves. Individuellement ou avec les autres, tu aimes bouger simplement. Bravo pour tes saines habitudes de vie. Fais attention de garder une bonne fréquence dans ton quotidien. Tu connais maintenant tous les bienfaits sur ta santé psychologique que peut avoir l'activité physique. N'oublie pas de l'utiliser pour te faire du bien et cherche à découvrir ce qui te convient le mieux.

Si tu as une majorité de □ : L'observateur

L'activité physique fait peu partie de ta vie personnelle. Tu connais les bienfaits pour ta santé, mais tu n'as pas encore trouvé quel type d'activité te ferait du bien et comment l'installer dans ta vie. Peut-être aussi que l'activité physique est pénible ou très inconfortable pour toi. Ça te semble une montagne et une obligation, mais ça peut être très simple. Il s'agit d'y aller par petits pas. Marcher jusqu'à l'école. Danser dans ton salon. Saisir les occasions d'avoir du plaisir en bougeant. Cela peut créer un « cercle heureux ». Tu pourrais t'étonner toi-même... crois-moi, ça m'est arrivé!

Fiche à imprimer
Questionnaire d'appréciation de l'activité
S'activer... pour mieux aller!

