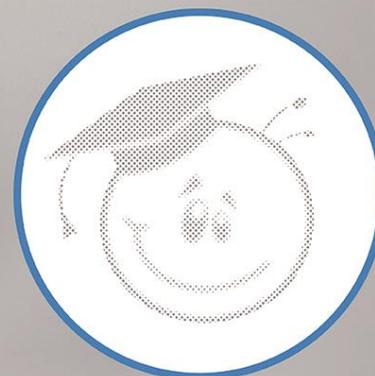
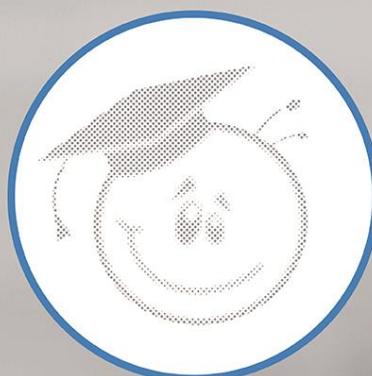
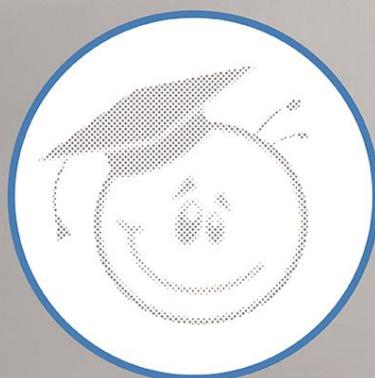


CRITÈRES D'ÉVALUATION &
EXPLICATIONS DES NORMES

- ÉCOLES PRIMAIRES -

**PROGRAMME
DE VALORISATION
D'UNE VIE SAINE ET ACTIVE À L'ÉCOLE**

IS--ACTIF



IRSEQ.CA



VIE SAINE

NOTE DU COMITÉ VIE SAINE :

Les membres du comité Vie Saine souhaitent 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 noter vos résultats en début d'année et ceux en fin d'année afin de suivre l'évolution de votre établissement (mais surtout pour vous faciliter 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 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 des différents comités, projets et idées qui feront en sorte que vos élèves et vos collègues seront quotidiennement inspirés à développer et surtout conserver de saines habitudes de vie tout au long de leur vie.

Les membres du comité Vie Saine :

Hélène Boucher, RSEQ Outaouais
Julie Dionne, RSEQ Québec-Chaudière-Appalaches
Karine Mayrand, RSEQ Lac-Saint-Louis
Micheline Guillemette, RSEQ Mauricie
Stéphane Boudreau, RSEQ
Pierre Boulerice, RSEQ

DOCUMENT MIS À JOUR LE 08 avril 2016

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
LE PROGRAMME	4
APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF.....	5
ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	6
1. Éducation physique	6
2. Récréation active (excluant celle de l'heure du midi)	7
3. Valorisation individuelle de la condition physique	8
4. Valorisation de l'éthique sportive.....	9
5. Activités physiques dans la programmation du service de garde et des surveillances midi.....	10
6. Activités de promotion d'activités physiques et d'un environnement scolaire actif.....	11
7. Activités sportives intra-muros (à l'intérieur de l'école)	12
SAINE ALIMENTATION.....	13
8. Mois de la nutrition (mars)	13
9. Activités de promotion de la saine alimentation.....	14
INTÉGRATION DE SAINES HABITUDES DE VIE DANS LE PLAN DE RÉUSSITE DE L'ÉCOLE	15
10. Intégration des habitudes de vie au plan de réussite	15
OUTIL D'ÉVALUATION.....	16



INTRODUCTION

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. Ces critères sont répartis selon deux habitudes de vie ciblées (activité physique et saine alimentation) et permettent de certifier le niveau d'engagement des écoles dans la promotion et la valorisation d'une vie saine et active.

Depuis le début de son implantation provinciale en 2004, le programme ISO-ACTIF a rejoint plus de 1 500 écoles primaires et secondaires. 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 et de prévention de saines habitudes de vie à partir de 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.

LE PROGRAMME

Le programme ISO-ACTIF se veut contributif à l'accroissement de l'efficacité des actions de promotion et de prévention de saines habitudes de vie. Dans cette optique, les critères permettent de soutenir, à divers degrés, la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes en contribuant, au développement de l'estime de soi et des compétences en lien avec le programme de formation de l'école québécoise, à la promotion de saines habitudes de vie et de comportements sains et sécuritaires, et à la création d'environnements favorables et de liens avec la famille et la communauté.

Les critères ISO-ACTIF favorisent l'atteinte de la majorité des objectifs du Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*. De plus, ils s'accordent à la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS).



APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF

Sur le plan opérationnel, les critères (activités) ISO-ACTIF peuvent être utilisés à deux niveaux. D'une part, l'école qui les consulte en début d'année peut s'en inspirer pour sa planification annuelle d'activités axées sur la promotion et la valorisation d'une vie saine et active. De plus, un cahier de bord sera fourni et permettra ainsi aux écoles d'effectuer une meilleure planification et un meilleur suivi de leurs activités dans le but de faciliter la réalisation d'un bilan en fin d'année scolaire. D'autre part, en fin d'année, l'école peut faire son bilan d'activités à partir de l'ensemble des critères et voir son niveau d'engagement à cet égard qualifié selon la certification ISO-ACTIF.

Ainsi, l'école retient des activités parmi l'ensemble des critères (activités) associés à chaque habitude de vie ciblée (activité physique et saine alimentation). Un pointage est accordé pour chacune des activités retenues par l'école selon les spécificités prédéterminées par ISO-ACTIF (éléments constituants). Le pointage total obtenu pour l'ensemble des activités permet de qualifier le niveau d'engagement de l'école selon cinq catégories : participation, bronze, argent, or, excellence.

Pour se procurer le matériel nécessaire à la certification ISO-ACTIF, les écoles peuvent s'adresser aux instances régionales du RSEQ. Ces dernières peuvent également offrir du matériel promotionnel (bannière, épinglettes ISO-ACTIF, etc.) ainsi que le soutien dans l'application du programme.

Soucieuses d'assurer la cohérence, la complémentarité, la continuité et l'efficacité des actions auprès des jeunes d'une même communauté, le RSEQ et ses instances régionales souhaitent que l'implantation du programme ISO-ACTIF dans une école donnée se fasse en lien avec les autres ressources dédiées à la promotion et à la prévention de saines habitudes de vie à partir de l'école. Lors de la mise en place du programme, il est donc recommandé de créer des collaborations entre l'école, son personnel et les différents répondants régionaux et territoriaux, et des thématiques spécifiques (activité physique et alimentation). Ceux-ci sont généralement rattachés aux centres de santé et de services sociaux, aux commissions scolaires ou aux agences de la santé et des services sociaux et/ou aux directions régionales du MELS. Des liens et des partenariats entre l'école, son personnel et des organismes non gouvernementaux (ONG) et d'autres partenaires de l'école sont également souhaités.

La section suivante présente une description de chacun des critères en vigueur selon l'habitude de vie ciblée ainsi que des exemples d'activités et le système de pointage correspondant. Des points supplémentaires sont également accordés pour l'intégration de la promotion de saines habitudes de vie dans le plan de réussite de l'école et pour la mise en œuvre d'initiatives régionales.



2. RÉCRÉATION ACTIVE (EXCLUANT CELLE DE L'HEURE DU MIDI)

Tout comme dans la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* du MELS, le programme ISO-ACTIF reconnaît le temps consacré aux récréations libres dans l'école, mais porte également une attention particulière au temps dit « actif ». Compte tenu du fait que le temps de pratique d'activités physiques décline de façon importante avec l'âge, les récréations actives 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 du coup des occasions potentielles de développer l'estime de soi et les 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 constitutants :

Nombre de minutes consacrées aux récréations libres (excluant celle de l'heure du midi) et initiatives favorisant l'utilisation judicieuse du temps actif.

Exemples :

Minimum de 120 minutes de récréation active par semaine, animation d'un jeu actif par un intervenant, organisation d'un jeu actif par les jeunes, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *ACTI-MIDI et leadership étudiant* du RSEQ, *Concours École active* de Kino-Québec.

POINTAGE ▼

- 2 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes actives de récréation par semaine (excluant l'heure du dîner).
- 4 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes actives par semaine de récréation (excluant l'heure du dîner) incluant un projet d'animation d'au moins 60 minutes par semaine.
- 6 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes actives de récréation par semaine, incluant un projet d'animation de 60 minutes dans lequel les jeunes sont impliqués au niveau de l'organisation.

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS - QUESTIONS – RÉSULTATS

7. ACTIVITÉS SPORTIVES INTRA-MUROS (À L'INTÉRIEUR DE L'ÉCOLE)

Les activités sportives intra-muros sont essentielles à la création d'un milieu de vie faisant la promotion de la santé auprès des jeunes notamment par le biais de l'activité physique. Les activités intra-muros 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, son lien d'appartenance à l'école et sa réussite éducative.

Puisque les jeunes souhaitent relever des défis sportifs de plusieurs types les activités intra-muros offertes devraient répondre à ces différents besoins, être variées, susciter autant la participation de la clientèle féminine que masculine et se dérouler dans un environnement social sécuritaire (non-violence, langage approprié, respect de l'adversaire, etc.). Les jeunes peuvent aussi s'engager de diverses façons dans ces activités soit à titre de participant, de bénévole, d'officiel, etc.

Le programme ISO-ACTIF encourage et récompense une diversité dans le choix des activités intra-muros offertes par l'école de même que l'implication des jeunes dans le processus d'organisation des activités.

Éléments constitutifs :

- 8.1 Pourcentage de participants de sexe féminin aux activités intra-muros sur l'ensemble des filles de l'école.

POINTAGE ▼

- 1 point :** 10 à 15 %
- 2 points :** 16 à 20 %
- 3 points :** 21 % et plus

- 8.2 Pourcentage de participants de sexe masculin aux activités intra-muros sur l'ensemble des garçons de l'école.

POINTAGE ▼

- 1 point :** 10 à 15 %
- 2 points :** 16 à 20 %
- 3 points :** 21 % et plus

- 8.3 Nombre de disciplines sportives intra-muros différentes offertes par l'école et implication des jeunes.

POINTAGE ▼

- 1 point :** Votre école offre au moins deux disciplines sportives intra-muros différentes.
- 2 points :** Votre école offre au moins trois disciplines sportives intra-muros différentes
- 3 points :** Votre école offre au moins quatre disciplines sportives intra-muros différentes. De plus, des jeunes s'impliquent dans le processus d'organisation d'au moins une des activités.

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS - QUESTIONS – RÉSULTATS

SAINE ALIMENTATION

8. MOIS DE LA NUTRITION (MARS)

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 particulier. Il offre aussi la possibilité de mettre les jeunes en action en les impliquant dans l'organisation d'activités liées à l'événement par exemple.

Dans tous les cas, la mobilisation du milieu pour le Mois de la nutrition peut contribuer à favoriser le développement de l'estime de soi et de diverses compétences en lien avec le programme de formation de l'école québécoise chez les jeunes en plus aider les jeunes à faire des choix éclairés en ce qui concerne leurs habitudes et leur environnement alimentaires.

Éléments constitutants :

Promotion du Mois de la nutrition, nombre d'activités réalisées en lien avec le Mois de la nutrition

Exemples :

Activité(s) et/ou atelier(s) en classe ou kiosque(s) préparé(s) par les jeunes et portant sur le thème privilégié du Mois de la nutrition, participation à des campagnes de niveau provincial comme *Défi moi j'croque* du RSEQ ou le *Défi Santé*, organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *Chaque jour moi j'croque cinq fruits et légumes* du RSEQ.

POINTAGE ▼

- 4 points** : Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition et réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition (pouvant inclure sa participation à une campagne de niveau provincial).
- 6 points** : Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition, participe à une campagne de niveau provincial et réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition dans laquelle s'implique l'équipe-école.
- 8 points** : Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition, participe à une campagne de niveau provincial et réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition dans laquelle s'impliquent l'équipe-école de même que les jeunes.

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS - QUESTIONS – RÉSULTATS

9. ACTIVITES DE PROMOTION DE LA SAINE ALIMENTATION

La fréquence et la diversité des actions mises en place pour faire la promotion d’une saine alimentation auprès des jeunes constituent une condition de réussite importante pour l’efficacité d’une telle intervention. En plus des connaissances et des comportements sains à l’égard de l’alimentation, les attitudes et les valeurs qui influencent les choix de comportement sont aussi des thèmes essentiels devant être touchés par ces activités de promotion. 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.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît la valeur des interventions adaptées à l’école, des initiatives maison, des activités issues de programmes et de services disponibles dans la région spécifique de l’école ou issues de partenariats.

Exemples :

Dégustation d’aliments sains, repas communautaire, activité d’apprentissage en classe intégrant le thème de la saine alimentation, participation ou organisation d’activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que

- Défi moi j’croque du RSEQ (RSEQ.CA);
- Atelier et programmes d’éducation à la nutrition conçus par l’équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (www.abclaitier.ca);
- Petits cuistots des Ateliers cinq épices (www.cingepices.org);
- Projet à la soupe, Équiterre (www.equiterre.org);
- Un trésor dans un jardin, Jeunes pousses (www.jeunespousses.ca);
- En route en cœur de la Fondation des maladies du cœur (www.enrouteencoeur.ca);
- Sois futé bois santé (www.soisfute.ca);
- Ateliers culinaires et de nutrition de La tablée des chefs, (www.tableedeschefs.org);
- Journée internationale sans diète (www.equilibre.ca) ;

POINTAGE ▼

2 points : Votre école réalise des activités en lien avec la promotion de l’alimentation impliquant un ou plusieurs enseignants

4 points : Votre école réalise des activités en lien avec la promotion de l’alimentation dans lesquelles se mobilisent les enseignants, les membres du personnel (direction, secrétaire, concierge, etc.).

6 points : Votre école réalise des activités en lien avec la promotion de l’alimentation dans lesquelles se mobilisent enseignants, membre(s) du personnel et élèves ou anciens élèves

8 points : Votre école réalise des activités en lien avec la promotion de l’alimentation dans lesquelles participent enseignants, membre(s) du personnel et élèves ou anciens élèves.

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 à la fin de l'année → l'évaluation finale).
- Le comité Vie Saine vous conseille d'inscrire la période/date à laquelle vous faites chacune des évaluations.
- Les numéros inscrits se réfèrent aux 11 critères d'évaluation décrits dans le présent document.
- Indiquez les données actuelles au moment de l'évaluation (référez-vous au pointage des critères).

critère ▼	Évaluation PROVISOIRE ()	Évaluation FINALE ()
ACTIVITÉ PHYSIQUE		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

OUTIL D'ÉVALUATION (SUITE)

critère ▼	Évaluation PROVISOIRE ()	Évaluation FINALE ()
SAINE ALIMENTATION		
8.		
9.		
INTÉGRATION DE SAINES HABITUDES DE VIE DANS LE PLAN DE RÉUSSITE DE L'ÉCOLE		
10.		

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