



# Santé globale

## LE PROGRAMME





## MISSION DE LA FONDATION

### VALEURS DE LA FONDATION

Collaboration  
Engagement  
Adaptabilité  
Globalité

- Concevoir et implanter des programmes éducatifs qui visent le développement de saines habitudes de vies par l'éducation à la santé.
- Former et accompagner les intervenants dans l'implantation de ces programmes.
- Mobiliser et collaborer avec le milieu dans le développement et l'implantation de saines habitudes de vies.
- Éduquer et sensibiliser la population quant à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien.
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières et immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions. Organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour les fins précitées.

### VISION DE LA FONDATION

Favoriser le développement global des citoyens de demain par :

- L'adoption et le maintien de saines habitudes de vie au quotidien.
- La création d'environnements favorables.
- La mise en œuvre d'activités à visée éducative.

## UN PROGRAMME MILIEU ÉDUCATIF - FAMILLE - COMMUNAUTÉ

Le Programme Santé globale place la santé dans un contexte de développement holistique en lien avec les dimensions intellectuelle, physique, affective et sociale de chaque jeune. Une mobilisation de tous les intervenants, des parents et de la communauté est requise.



### PETITE ENFANCE

Exploration : Découverte de son environnement.



### PRIMAIRE

Expérimentation : Intégration des saines habitudes de vie.



### SECONDAIRE

Mise en action : Des acteurs actifs qui laissent une empreinte.



FAMILLE



MILIEU ÉDUCATIF



COMMUNAUTÉ



LES

3

DOMAINES DU PROGRAMME



### Être physiquement actif

Activités physiques axées sur le plein air.



### Santé et bien être

Alimentation, gestion du stress et équilibre de vie, premiers soins et corps humain.



### Implication et promotion

Projets rassembleurs et Jeunes ambassadeurs.



## ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF

### ACTIVITÉ PHYSIQUE :

augmentation du temps de pratique d'activités physiques.

### PLEIN AIR :

Mise en place d'activités DE plein air et EN plein air, d'activités physiques à l'extérieur et de randonnées.

Des sorties en camps d'hiver ou d'été pour tous les groupes dès le troisième cycle du primaire (5e année primaire à 5e secondaire). Pour le programme de la petite enfance, nous proposons d'intégrer les différents volets dans la routine quotidienne.



Description et répartition des conditions minimales

### Service de garde à la petite enfance

Augmentation du temps de pratique d'activités physiques afin de viser l'activité physique quotidienne de plus grande durée et/ou variété et/ou intensité et/ou mobilité.

18 mois à 2 ans : 60 minutes d'activité physique  
3 à 5 ans : 90 minutes d'activité physique

### Activités physiques EN plein air

Minimum d'une sortie extérieure par jour pour les jeunes de 18 mois à 2 ans.

Minimum 2 sorties extérieures par jour pour les 3 ans et plus.

### Activités DE plein air

Partir à l'aventure dans la nature !

Les sorties se font dans des environnements de proximité\*, qui ne font pas partie de l'environnement routinier de l'enfant. (Sortir de la clôture par des activités extérieures de proximité).

Minimum 1 activité par saison par enfant de 2 ans et moins.

Minimum 1 activité par semaine par enfant de 3 ans et plus.

Facultatif : Camps

Description et répartition des conditions minimales

### École primaire Santé globale

60 minutes supplémentaires par cycle de 10 jours

intégrées au cours d'éducation physique et à la santé (300 minutes au total).

Augmentation du temps de pratique d'activités physiques quotidien des élèves sur temps de classe afin de viser l'activité physique quotidienne.  
9 heures / année (540 minutes)

### Activités physiques EN plein air 9 heures / an (540 minutes)

sur temps de classe. (sport collectif à l'extérieur, etc..)

### Activités DE plein air 15 heures / an + le camp

dans la plage horaire. (Incluant les randonnées et les camps)

- Une randonnée pédestre annuelle pour chaque classe de l'école.
- Un camp axé sur le plein air incluant un coucher durant le parcours scolaire de l'élève.

Description et répartition des conditions minimales

### École secondaire – Vocation Santé globale

Les activités sont inscrites à l'horaire Elles sont donc prévues à l'horaire et représentent 6 périodes supplémentaires par cycle de 9 jours. \* Basé sur des périodes de 60 minutes.

Doit correspondre minimalement à 6 heures supplémentaires par cycle de 9 jours

Augmentation du temps de pratique d'activités physiques quotidien des élèves sur temps de classe afin de viser l'activité physique quotidienne.

2 périodes supplémentaires inscrites à l'horaire

### Activités physiques EN plein air 2 périodes supplémentaires inscrites à l'horaire

sur temps de classe (Sport collectif à l'extérieur, etc.)

### Activités DE plein air Cours axés sur le plein air, activité de plein air, des sorties, etc.

2 périodes supplémentaires inscrites à l'horaire + 50 heures supplémentaires annualisées pour les sorties et camps.



**Regroupe les volets :** Alimentation, Équilibre de vie et gestion du stress, Corps humain et Premiers soins.

L'éducateur physique et à la santé ainsi que les autres enseignants intègrent le contenu du **Programme Santé globale** dans le curriculum scolaire des élèves grâce à l'intégration de matières. Les éducateurs du Programme de la petite enfance intègrent quotidiennement le contenu durant les moments de routine.

## SERVICE DE GARDE À LA PETITE ENFANCE

En lien avec la politique alimentaire du programme éducatif et les possibles cadres de référence en vigueur dans le milieu, les éducateurs du programme de la petite enfance sont invités à favoriser les saines habitudes de vie par des activités de sensibilisation, de détente et de découverte intégrées à la routine quotidienne.

## ÉCOLE PRIMAIRE SANTÉ GLOBALE

L'enseignant en éducation physique et à la santé soutient l'implantation du Programme Santé globale et les titulaires intègrent ce contenu dans le curriculum des élèves.

**18 heures / an en intégration de matières.**  
(1 heure par cycle de 10 jours.)

## ÉCOLE SECONDAIRE VOCATION SANTÉ GLOBALE

L'enseignant en éducation physique et à la santé et les autres enseignants intègrent le contenu du Programme Santé globale dans le curriculum des élèves.

**20 heures / an**



### Alimentation

Le plaisir de manger sainement



### Équilibre de vie et gestion du stress

Détendre sa tête et son corps



### Premiers soins

Prendre soin de soi et des autres  
lors de situations d'urgence



### Corps humain

Connaissance du corps humain,  
Hygiène et posture



## IMPLICATION ET PROMOTION

Ce domaine regroupe les volets  
« Projets rassembleurs » et « Jeunes ambassadeurs ».

Chaque année, sont mises en place des activités visant la promotion de saines habitudes de vie dans la communauté et la famille des jeunes.

## PROJETS RASSEMBLEURS

### Projet de groupe

En collaboration avec l'ensemble de l'équipe ce projet vise à favoriser le sentiment d'appartenance au milieu et la promotion des saines habitudes de vie.

Le projet peut être défini selon les valeurs et orientations de chaque milieu impliqué.

Exemple :  
Expo santé, Olympiades, Course ou Défi Santé globale, etc.

**Tous les établissements Santé globale.**  
**1 projet par année / établissement.**

## JEUNES AMBASSADEURS

### Implication bénévole

Ce projet veut promouvoir le rayonnement des saines habitudes de vie dans leur milieu.

Exemple :  
Collecte de sang, Sautons en cœur,  
Monitoring, etc.

**Tous les établissements Santé globale.**  
**1 projet par année / établissement.**



## LES RETOMBÉES

Le **Programme Santé globale** permet aux établissements membres de mettre en place un environnement organisationnel et pédagogique qui favorise la réussite scolaire, en contrant la sédentarité, le déficit nature et en éduquant les jeunes à de saines habitudes de vie par la pratique régulière d'activités physiques axées principalement sur le plein air.

### Le Programme Santé globale

- Répond aux besoins et aux enjeux de la société actuelle face aux problèmes de sédentarité et aux multidiagnostics chez les jeunes.
- Met en place un contexte d'apprentissage holistique où la prévention en santé et la réussite scolaire sont interconnectées.
- Crée un milieu favorisant le développement de chaque enfant dans les dimensions intellectuelle, physique, affective et sociale.
- Propose un milieu de vie sain et sécuritaire.
- Engage l'équipe pour favoriser la réussite de projets intégrateurs et rassembleurs tels que : journée santé, camp, randonnée, raid aventure, clinique.

Intégré à la routine quotidienne des enfants de 0-5 ans et au curriculum scolaire de l'élève, ce Programme encourage ainsi le personnel à placer « la santé au cœur de la réussite » dans un contexte de développement holistique. Il agit comme un projet structurant en créant un lieu de partage et en fournissant un cadre de référence qui permet la collaboration, la concertation, la mise en place d'initiatives novatrices et surtout, la pérennité de ces initiatives.

### Le Programme Santé globale

- Implique les parents dans les activités et les projets avec les jeunes.
- Renforce la participation et la sensibilisation des familles et de la collectivité aux efforts de promotion des saines habitudes de vie.
- Favorise la mobilisation des familles quant à l'adoption de saines habitudes de vie.
- Met en place un partenariat avec la communauté pour le soutien organisationnel et financier du Programme.



### Le Programme Santé globale

- Améliore la motivation et la persévérance scolaire.
- Favorise le développement et l'acquisition de saines habitudes de vie au quotidien.
- Développe la pratique régulière d'activités physiques axées principalement sur le plein air.
- Diminue la sédentarité chez les jeunes.
- Encourage le sens de l'effort et le dépassement personnel tout en développant l'estime de soi.
- Développe le sens des responsabilités et l'autonomie.
- Améliore les valeurs socioaffectives et exploite les notions de plaisir, de respect et de sécurité.

Le Programme Santé globale est inclus dans le curriculum scolaire des jeunes et vise à leur faire vivre des expériences positives avec une intention pédagogique. Pour que le jeune ait envie de bouger et de faire de nouvelles activités physiques, il doit avoir expérimenté celles-ci avec une personne qui répond à ses besoins et caractéristiques spécifiques en lui apportant du soutien en vue de développer ses compétences de base liées à la motricité. Le Programme Santé globale a été développé par et pour les enseignants en vue de proposer des apprentissages collés à la réalité des jeunes.





## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT



### Procédure d'adhésion au Programme Santé globale (PSG) pour les établissements

- 1) Tenue d'une première rencontre d'information afin de présenter le PSG et les valeurs aux représentants de l'établissement.
- 2) Prise de décision de l'établissement par le conseil d'établissement et/ou le conseil d'administration afin de changer la grille horaire pour l'intégration du PSG au curriculum scolaire.
- 3) Présentation du PSG à l'équipe du personnel de l'établissement.
- 4) Implantation du comité Santé globale au sein de l'établissement.
- 5) Inscription en ligne de l'établissement et remise, à chacun des intervenants des codes d'accès personnel pour la plateforme en ligne où sont regroupés tous les contenus et outils du PSG.
- 6) Soutien par la Fondation afin de procéder à la production d'outils par l'établissement. Ces outils visent à mettre en place un cadre de référence spécifique à l'établissement afin de favoriser la pérennité du Programme et le transfert des outils.
- 7) Frais d'adhésion différents selon la catégorie des établissements, mais congé de cotisation annuelle la première année.

## HISTORIQUE DU PROGRAMME SANTÉ GLOBALE

Le Programme Santé globale a été créé par cinq enseignants en éducation physique, qui se sont regroupés en 1998 et ont proposé un projet-pilote à Sherbrooke. Résolument orienté vers le développement des saines habitudes de vie, ce projet éducatif propose une intégration de plus de périodes d'éducation physique au curriculum scolaire. Axées sur le plein air, celles-ci permettent l'initiation et le perfectionnement d'habiletés motrices dans différents environnements.

Avec le Programme Santé globale, les fondateurs proposent une nouvelle vision du rôle d'enseignant en éducation physique afin d'amener les élèves à tendre vers l'équilibre : « Un esprit sain dans un corps sain ». Introduit d'abord au primaire à l'école Desranleau de Sherbrooke, le Programme est ensuite implanté à l'école secondaire du Triolet, qui ouvre en 1999, ses portes aux premières cohortes en Santé globale.

En 2001, enseignants, directions, parents et partenaires s'entendent sur la nécessité d'avoir une entité formelle pour assurer le développement du Programme Santé globale, en faire la promotion, et soutenir les différents intervenants des écoles membres. La Fondation Santé globale est alors mise sur pied et un conseil d'administration est formé afin de coordonner ses opérations, le financement et le traitement des demandes d'adhésion au Programme Santé globale.

La Fondation Santé globale soutient comme principe que le Programme Santé globale permet à l'enfant d'acquérir des apprentissages significatifs qui l'amèneront à faire des choix pour maintenir de saines habitudes de vie tout au long de sa vie. Le Programme met l'accent sur la pratique d'activités plus accessibles, moins coûteuses et favorisant davantage la pratique familiale.

Pour bonifier le Programme Santé globale, la Fondation se distingue en ajoutant un contenu exclusif, avec une approche clé en main en lien avec les saines habitudes de vie afin d'amener les jeunes à tendre vers l'équilibre : « **Un esprit sain dans un corps sain** ».

## SERVICES OFFERTS AUX MEMBRES

- Accès au Programme comprenant des guides pédagogiques mis à jour régulièrement par des comités d'enseignants et de professionnels supervisés par la Fondation Santé globale.
- Rencontre annuelle provinciale de réseautage, partage, soutien et formation.
- Participation à la rencontre annuelle provinciale Santé globale.
- Possibilité de jumelage inter-écoles pour du mentorat ou du soutien par établissement ou individuellement. Cet accompagnement est offert par notre équipe de mentors.
- Possibilité de soutien par les pairs ou par la Fondation Santé globale grâce à un outil d'échange par courriel pour l'ensemble des intervenants.
- Etc.



# RÉSULTAT : UNE RÉUSSITE !



# LE PROGRAMME SANTÉ GLOBALE C'EST :



**Plus de 8 000 jeunes répartis dans 35 écoles publiques et centres de la petite enfance.**

- 2 centres de la petite enfance (CPE)
- 24 écoles primaires
- 9 écoles secondaires
- Plus de 400 intervenants impliqués



• 9 régions administratives du Québec touchées :  
Estrie, Outaouais, Centre-du-Québec, Laurentides, Capitale-Nationale,  
Lanaudière, Chaudière-Appalaches, Montérégie et Laval.