

Le bien-être par l'entremise de  
l'activité physique et de  
l'autorégulation



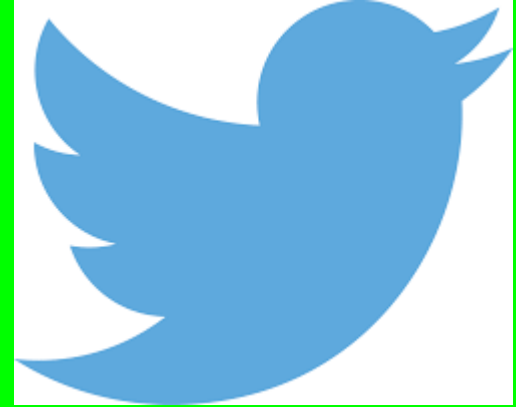
# David Benay

- Enseignant depuis 2006
- Spécialiste en santé et éducation physique
- Children's Fitness Coach depuis 2016 (Canfitpro)
- Entraîneur de soccer niveau provincial partie 1 depuis 2003
- Spécialiste en entraînement personnel (Canfitpro) depuis 2006
- Entraîneur spécialisé du conditionnement physique (Twist Conditioning) depuis 2006

# #SPVSommet



Le bien-être à l'école



@APQenclasse

# Volet sportif et d'activité physique de Jeanne-Sauvé

## Volet sportif et d'activité physique de Jeanne-Sauvé

	Éducation physique	Intra-muros	Équipes sportives	Autres projets
Objectifs	Apprendre et s'amuser	S'amuser et s'épanouir	S'amuser et compétitionner	S'amuser et participer
Types d'activités	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jeux de précision</li><li>2. Jeux de filet</li><li>3. Jeux de coopération</li><li>4. Activités territoriales</li><li>5. etc...</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Volley</li><li>2. Basket</li><li>3. Patiner</li><li>4. Hockey-balle</li><li>5. Soccer</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Course de fond</li><li>2. Soccer</li><li>3. Volley</li><li>4. Basket</li><li>5. Athlétisme</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Club de ski</li><li>2. Vidéos d'APQ</li><li>3. Vélos stationnaires</li><li>4. Aérobic (filles)</li><li>5. Activités éducatives (Édugrimpe, Sautons en coeur, course Terry Fox, traîneaux à chien, glissades, etc.)</li></ol>

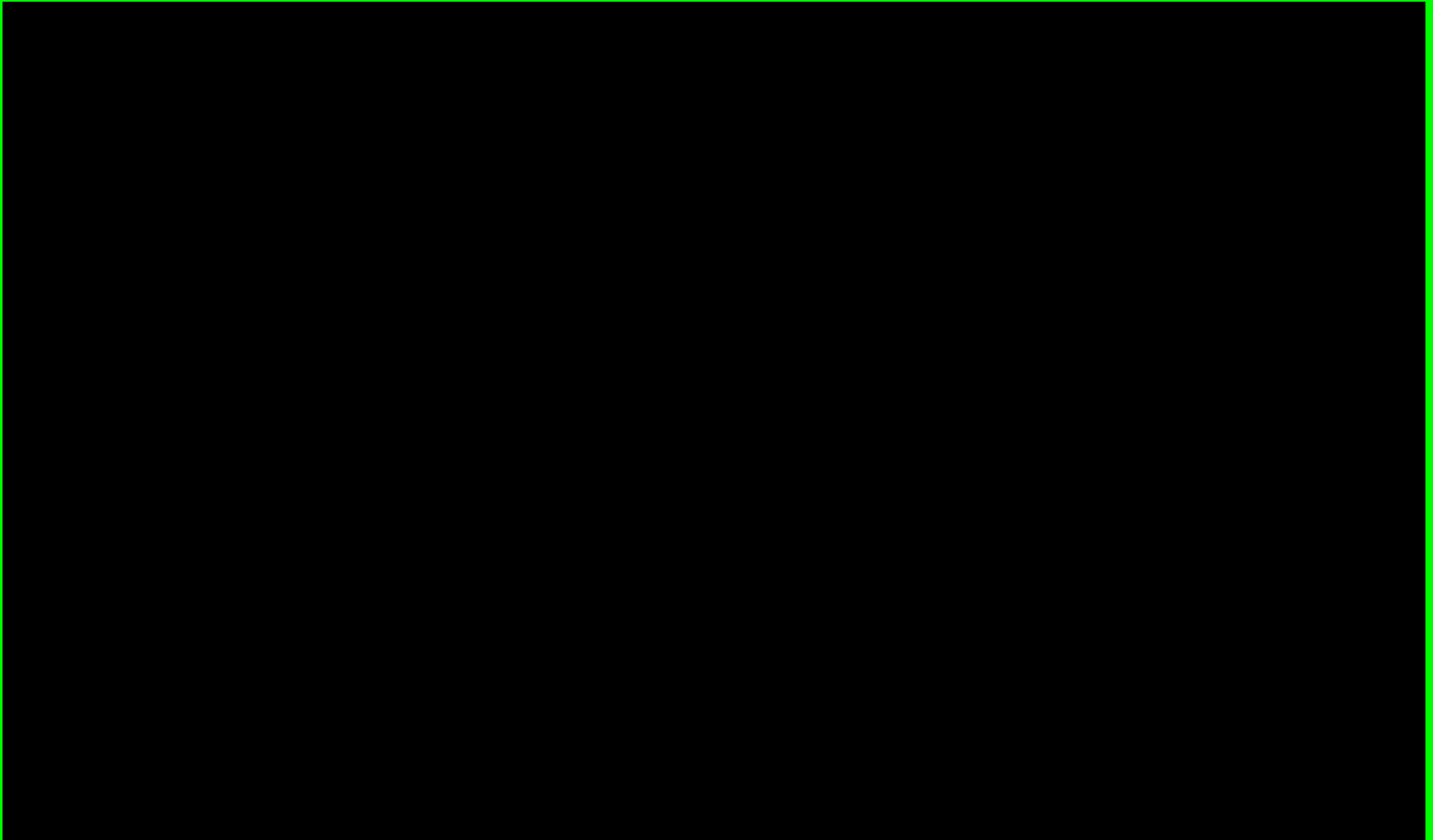
Ces 4 piliers permettent à nos élèves d'améliorer leur [littératie physique](#).  
Nous voulons que nos élèves soient actifs pour la vie.



# #Projetdevélo



# Capsule d'autorégulation



# Le projet de vélo dans les médias

Prix: [Ken Spencer pour l'innovation en enseignement et en apprentissage](#)

Reportage Radio-Canada: [Pédaler en classe pour aider à mieux se concentrer](#)

Capsule radio: [Fenêtre sur le CEPEO](#)

Entrevue radio: [Unique FM](#) et [Ça pédale fort à Jeanne-Sauvé](#)

Entrevue télévision: [tv ROGERS - Entre Nous - mars](#) et [avril](#) et

Nat en Parle!

Article de journal: [leDroit](#)

Etc.

# Le projet de vélo

Les élèves de la maternelle jusqu'à la 6e année doivent parcourir le Canada en vélo stationnaire.

Les élèves doivent parcourir 8316 km.

Année 2016-2017: Nous avons parcouru 5500 km en 91 jours.

Année 2015-2016: Nous avons parcouru 8298 km en 176 jours.

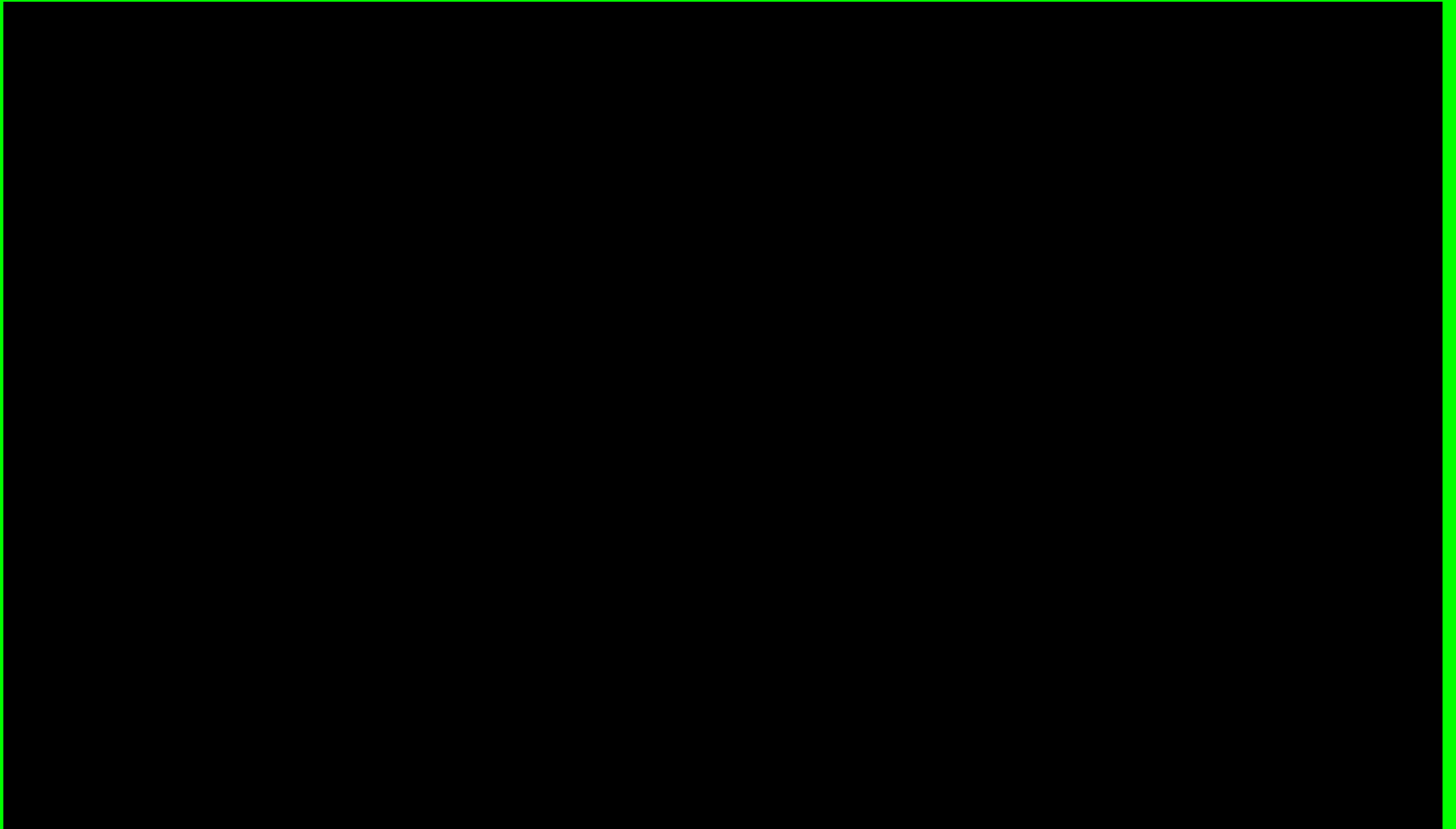
Année 2014-2015: Nous avons parcouru 8316 km en 141 jours.

Année 2013-2014: Nous avons parcouru 8316 km en 178 jours.

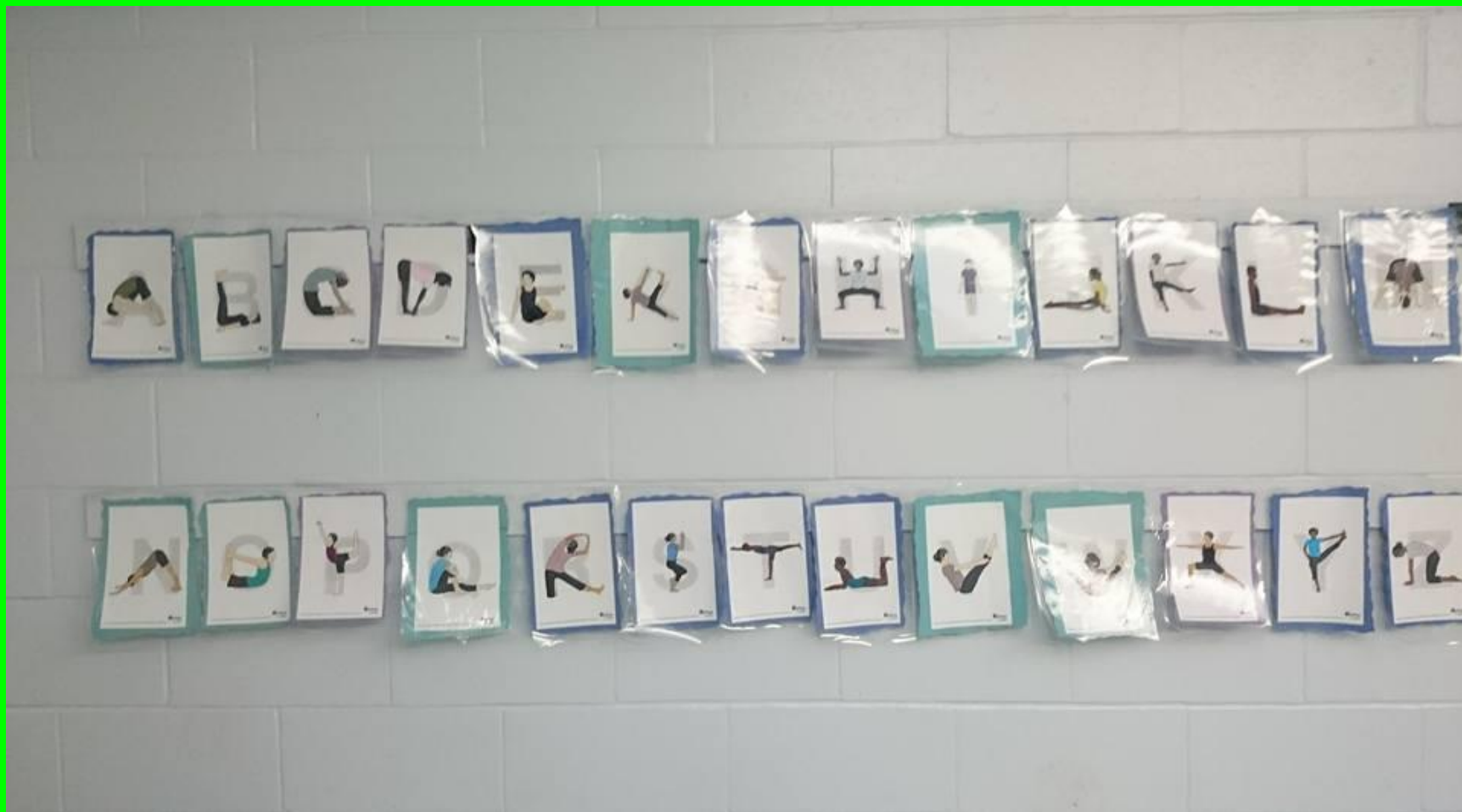
Année 2012-2013: Nous avons parcouru 8316 km en 135 jours.



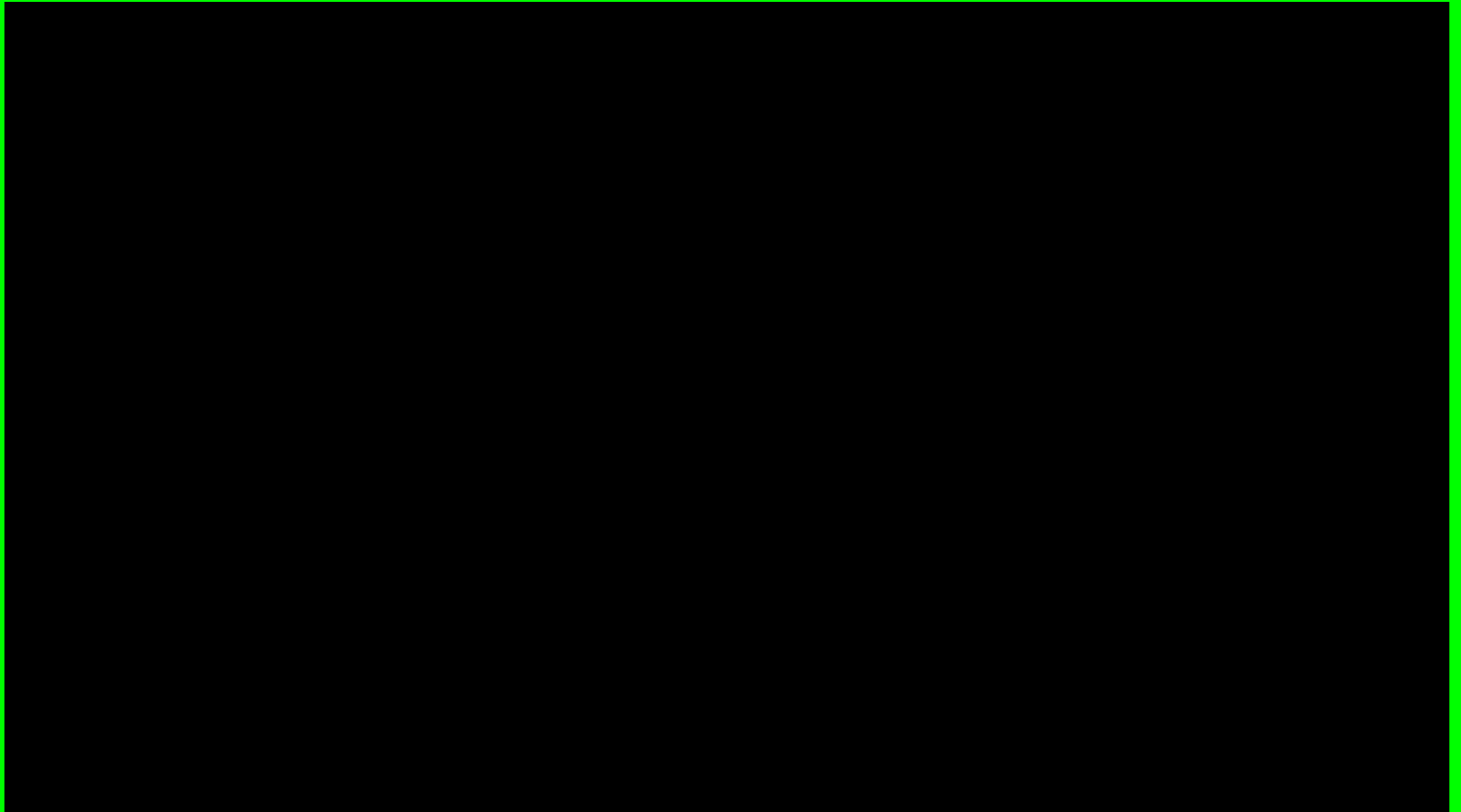
# Le coin de yoga



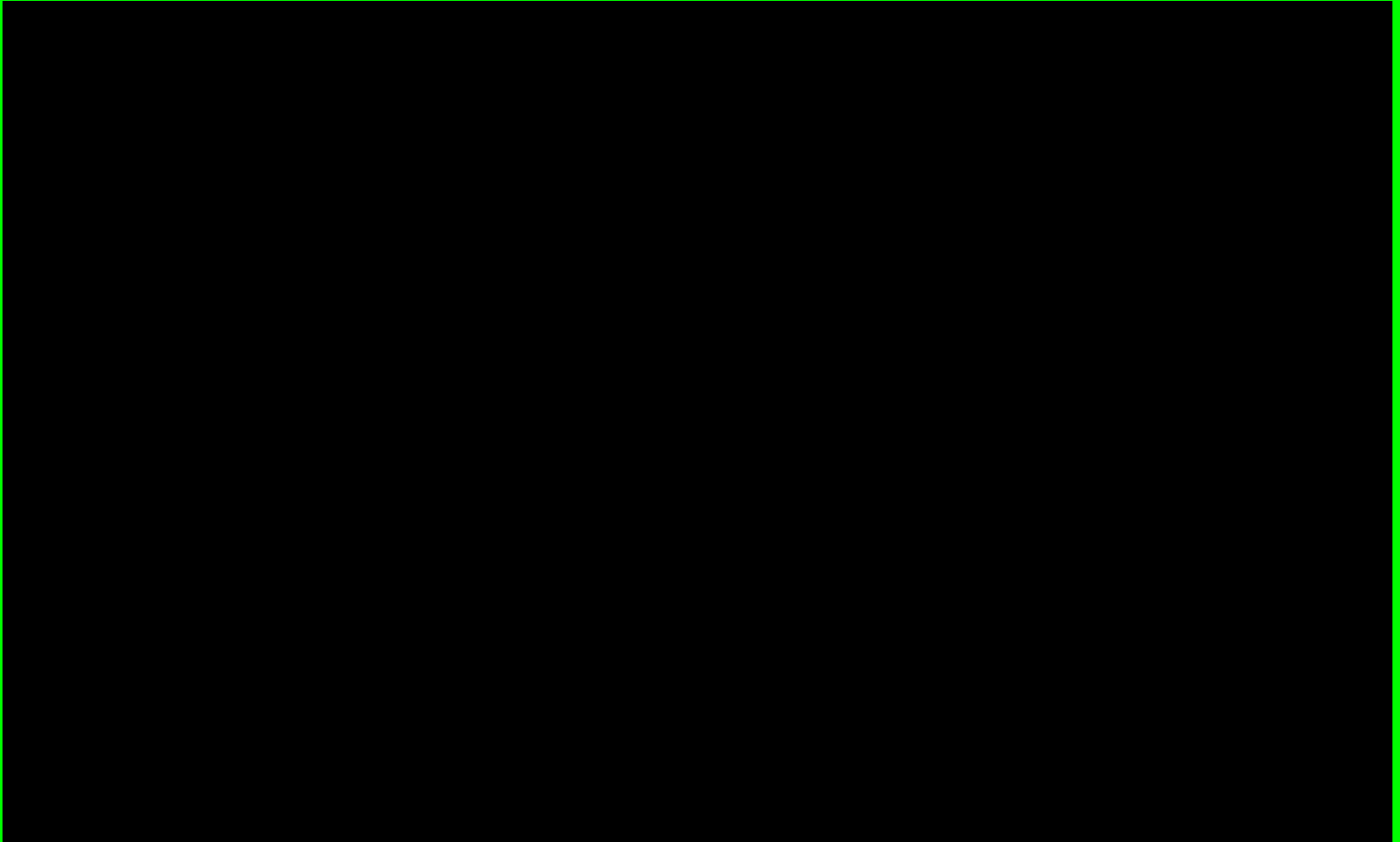
# Le coin de yoga



# Le vélo et le yoga en classe



# Jeanne-Sauvé, une école en action



# Jeanne-Sauvé, une école en action

- Édugrimpe
- Cours de hip hop
- Intra-muros
  - Volley
  - Patiner
  - Basket
  - etc



# Autres idées pour l'APQ

- Club de marche
- Échelles
- Poï
- Pods
- Just Dance avec TBI

