

## Activité physique

### Les outils sélectionnés par le Service PSE

Le Service PSE a également sélectionné une série d'outils et de sites Internet élaborés par d'autres intervenants "santé"; ceux-ci peuvent aider les enseignants dans la mise en pratique de leur projet-santé.

#### Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Dépliant

**Editeur :** Le programme National de Nutrition Santé de France

**Résumé :** Comment prendre soin de sa santé en bougeant ? Comment bouger quand on n'aime pas le sport ? Découvrez toutes les astuces pour faire de l'activité physique, un jeu d'enfant ! Afin de vous aider à appliquer les recommandations en matière d'activité physique, le site Mangerbouger.fr met à votre disposition des dépliants sympatiques remplis d'astuces et de bonnes idées. D'autres fiches existent pour l'alimentation... N'hésitez pas à les consulter !

**A télécharger sur :** <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1177.pdf>

#### 130 bonnes idées à partager : répertoire d'idées proposées par des éducateurs et des éducatrices

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Livret

**Année de création :** 1999

**Editeur :** Kino - Québec

**Résumé :** Répertoire d'idées pour augmenter et faciliter la participation des élèves à l'activité physique en milieu scolaire : la première partie est destinée à l'enseignement primaire ; la deuxième s'adresse à l'enseignement secondaire.

**A télécharger sur :** <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf>

#### Agence de la Santé publique du Canada

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Ce site met en avant le fait que l'activité physique améliore la santé et le bien-être, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons et augmente le niveau d'énergie. Il aide à atteindre et maintenir un poids santé et favorise une philosophie de vie positive.

**A télécharger sur :** <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>

## ADEPS

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Mieux connue sous l'ancienne appellation d'Administration de l'Éducation Physique et des Sports (ADEPS), la [direction générale du Sport](#) fait partie intégrante du [ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles](#) depuis 1983. Ce service public compte plus de 400 personnes aidées de 1 600 moniteurs occasionnels, chargés de créer, animer ou promouvoir un nombre croissant d'activités sportives. Envie d'en savoir plus ? Envie de connaître les actions menées pour les écoles ? N'hésitez pas à surfer sur ce site !

**A télécharger sur :** <http://www.adeps.be/>

## Les grands recueils des jeux des cours d'écoles

**Type d'outil :** Recueil de jeux

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Ce site fournit des idées permettant de diversifier ce qui se passe dans la cour de récréation et d'améliorer l'ambiance. Vous y trouverez le grand recueil des jeux des cours d'écoles.

**A télécharger sur :** <http://www.cslaval.qc.ca/Prof-INet/anim/rec-jeux/index.htm>