

Académie Ever Active, Épisode 3.5

Une balade dans ma communauté

Guide de l'éducateur

Résumé

Notre aventure aujourd'hui invite les élèves à imaginer une promenade dans leur quartier pour découvrir tous les endroits et espaces où nous pouvons être actifs et actives!

Contexte

Cet épisode est inspiré de la ressource Ever Active appelée « Explore ton 2,4 », qui est disponible en téléchargement numérique gratuit sur <https://shop.everactive.org>. C'est un mouvement qui vise à revitaliser la praticabilité des quartiers grâce à l'engagement des jeunes. À travers une expérience immersive, les jeunes sont d'abord guidés à explorer, puis à observer et enfin à s'engager avec les espaces communautaires situés dans un rayon de 2,4 kilomètres de leur domicile et/ou de leur école.

Liens au curriculum pédagogique

Vie active M1.1, 11.121.1, 41.1, 51.1, 61.1

Développement des habiletés motrices 33.1, 63.1

Relations saines M6.1, 16.1, 26.1, 56.2, 66.1

Préparation et considérations

- Affichez ou distribuez des copies du guide visuel pour cet épisode de balado pour que les élèves puissent suivre et pour soutenir l'apprentissage auditif avec des indices visuels.
- Utilisez la transcription ci-dessous pour les élèves qui ont besoin d'une copie imprimée.
- Convient pour l'écoute dans un petit ou un grand espace. Si vous avez la possibilité d'écouter dans un grand espace, vous pouvez diffuser l'épisode sur un haut-parleur et demander aux élèves de « se promener » pendant qu'ils écoutent.
- Cet épisode dure 12:40. Si vous choisissiez de faire une pause pendant l'épisode ou de diviser l'écoute en deux parties, nous vous recommandons de mettre le balado en pause à 7:26.

Vocabulaire clé

- communauté
- territoire traditionnel
- obstacles
- confiance
- patinage
- raquette
- circulation
- danser
- sens

Idées d'extension

- Journal de l'élève : éducation physique et bien-être
 - Pages d'activité : VA1, VA2, VA3, VA4, VA5, VA6, VA18, VA19, DHM1, RS3, RS4
- Faites une promenade communautaire avec des planches à pince, du papier et des crayons et explorez les différents espaces, surfaces et zones qui favorisent l'activité physique.
- Demandez aux élèves de dessiner une carte de leur communauté et d'explorer les différentes façons d'être actif ou active.

Transcription

Une balade dans ma communauté

Bonjour les ami·e·s ! Je m'appelle Olive L'Active, je suis tellement contente de vous revoir à l'Académie Ever Active ! On va continuer à explorer des façons amusantes de bouger notre corps et de tisser des liens avec nos communautés.

Aujourd'hui, notre aventure nous mènera aux quatre coins de notre quartier pour qu'on puisse découvrir tous les lieux et les espaces où on peut être actives et actifs ! Alors, on va se préparer à marcher ou à rouler. Inspirez profondément... et expirez... excellent. C'est beau ? On y va !

Avant de commencer, on va prendre le temps de réfléchir au territoire sur lequel nous habitons. Ce territoire accueille des peuples autochtones depuis des milliers d'années. Est-ce que vous savez sur quel territoire traditionnel vous vous trouvez aujourd'hui ?

Nous sommes toutes et tous visé·e·s par des traités ; protégé·e·s par des traités ; il est important de reconnaître et de rendre hommage aux territoires sur lesquels on vit et on se divertit.

On peut faire ça en apprenant l'histoire du territoire, en respectant la nature et en étant sensible à la façon dont on prend soin de notre communauté. Vous pouvez peut-être faire preuve de curiosité et apprendre une nouvelle histoire à propos de l'endroit où vous vivez. Quelles sont les autres façons que nous pouvons utiliser pour rendre hommage à notre territoire ensemble ?

Bon, on va se préparer pour notre promenade. Tout d'abord, on regarde par la fenêtre pour voir quel temps il fait. On voit de gros flocons de neige moelleux qui tombent doucement sur le sol. Hum... On va enfiler des vêtements bien chauds pour être confortables pendant toute notre promenade. Est-ce que tu as une tuque ou un manteau de couleur vive à porter ? Les couleurs vives nous permettent d'être visibles pour les autres. C'est beau ? Tu es bien emmitouflé·e et bien au chaud ?

On va commencer à bouger ! Regarde autour de toi, qu'est-ce que tu vois ?

On va imaginer qu'on se promène dans les différentes zones de la communauté. Il y a un grand système de sentiers partagés qui va nous mener à notre premier arrêt. Ces sentiers relient notre communauté et sont partagés par les personnes qui marchent et qui roulent. Les personnes qui circulent à vélo, en trottinette ou en fauteuil roulant utilisent ces sentiers, tout comme les personnes qui marchent ou courent, des fois en poussant une poussette. Assurez-vous de rester à droite pour que les gens aient l'espace dont ils ont besoin pour se déplacer.

À la patinoire extérieure, je vois mon voisin, M. Lee, qui montre à sa petite-fille comment patiner.

En voyant M. Lee et sa petite-fille, ça m'a fait penser au programme de patinage parascolaire de mon école. Je pense que je pourrais me porter volontaire pour aider ! J'adore le hockey et le patinage est une de mes forces. Je pourrais peut-être aider les autres à développer leur confiance dans leur coup de patin et à apprendre à aimer le patinage aussi !

Je passe devant la pente où un groupe d'enfants glissent dans leur luge en riant.

Ça me rappelle l'été dernier, quand on a dévalé la même pente en roulant dans l'herbe. Maintenant, je remarque un espace dégagé qui ressemble à un champ. Je vois un groupe de personnes qui jouent à la balle avec leurs chiens, et aussi une personne qui fait de la raquette et laisse des empreintes dans la neige.

Je me souviens avoir vu plusieurs de mes ami-e-s courir et faire voler des cerfs-volants dans ce même espace l'été dernier. Je n'ai jamais fait voler de cerf-volant, je devrais peut-être essayer ! Je me dis qu'il faut que je demande à ma meilleure amie si elle veut essayer avec moi au printemps, quand la neige aura fondu. J'ai hâte au premier jour de printemps venteux !

On doit traverser la rue pour aller voir le centre communautaire. Regardez bien et faites attention à la circulation. OK... vous savez ce qu'il faut faire... vous pointez du doigt — vous attendez — et là, vous traversez. Vous regardez le conducteur d'une voiture qui s'est gentiment arrêté pour vous, et vous lui faites un signe de la main pour dire « merci ».

Il y a beaucoup de voitures dans le stationnement du centre communautaire et je vois quelqu'un mettre un balai de curling dans sa voiture. Plus loin, un groupe de personnes entre dans le centre avec leur tapis de yoga sous le bras. Je vois Mme Jackson, la coordinatrice du programme pour les jeunes, qui me fait signe. Elle a l'air assez sympathique. Je m'approche du tableau d'affichage et je vois de nouvelles activités qui sont annoncées. Sur l'une d'elles, je lis : « Le mardi après l'école — viens essayer un cours de danse hip-hop gratuit ! » Je n'ai jamais pensé à essayer du hip-hop, ça pourrait être amusant. Est-ce que je connais quelqu'un qui voudrait essayer avec moi ?

Au terrain de jeu, je vois de petits enfants qui grimpent et glissent pendant que leurs parents discutent tout près. Je souris, en me rappelant tout le plaisir que j'ai eu à jouer sur cet équipement à l'heure de la récréation. On pourrait peut-être revenir et s'inventer des courses à obstacles.

Un homme d'un certain âge est assis sur un banc près du sentier. Je lui demande pourquoi il aime cet endroit. Il me répond qu'il vient ici tous les matins et que c'est son endroit préféré pour s'étirer et respirer un peu d'air frais. Hummm... est-ce que vous avez réfléchi aux façons dont différentes personnes utilisent les mêmes espaces de manières différentes ?

Il y a de nombreuses façons d'être active et actif dans nos communautés.

Prends quelques instants pour réfléchir à quoi ressemble ta communauté et t'en créer une image mentale.

Qu'est-ce que tu remarques ? Regarde autour de toi et utilise tous tes sens.

Qu'est-ce que tu entends comme sons ?

Le son des voitures qui passent à toute vitesse, des enfants qui rient, le vent dans les arbres...

Qu'est-ce que tu vois ?

Est-ce qu'il y a des espaces où les gens peuvent se déplacer librement ?

Comment est-ce que tu te sens dans ces espaces ? En sécurité ? Heureuse ou heureux ? Rempli-e d'énergie ?

En remarquant ces particularités, on comprend mieux comment notre communauté favorise le mouvement.

Mais... qu'est-ce qu'on fait quand des espaces ont besoin d'améliorations ? Est-ce qu'il y a des passages piétons pour que les enfants puissent se rendre à l'école à pied en toute sécurité ? Est-ce qu'il y a assez de bancs pour que les gens puissent se reposer ? Est-ce que le terrain de jeu est accessible à tout le monde ? Est-ce qu'il y a des espaces où on peut trouver de l'ombre en été ?

Des fois, on peut apporter de petits changements à des espaces pour permettre à plus de gens d'en profiter.

Maintenant qu'on a exploré et observé, on va réfléchir à la façon dont on peut améliorer notre communauté. Est-ce qu'il y a un petit changement que tu aimerais apporter ?

Ton parc a peut-être besoin d'un nouveau filet de basketball. Ou le passage pour piétons près de ton école a besoin d'un feu pour piétons. Qu'est-ce que tu peux faire pour changer les choses ?

Est-ce que tu peux en parler à ton enseignant ou à une conseillère municipale ?

Est-ce que tu peux aider à nettoyer un espace qui aurait besoin d'un peu d'amour ?

Même les petites actions font une grande différence ! Appartenir à une communauté, ça veut dire travailler ensemble pour rendre cette communauté meilleure pour tout le monde.

On va prendre quelques instants de réflexion. Quel est ton espace préféré dans ta communauté ?

Quel est un nouvel espace qui t'intrigue et que tu aimerais explorer ?

De quelle manière est-ce que tu peux être active ou actif au sein de ta communauté pendant les différentes saisons ? Fais preuve de créativité !

Qui est-ce que tu aimerais emmener la prochaine fois ? Une amie, un frère ou une sœur, un grand-parent ? Parfois, le fait d'être accompagné·e rend une nouvelle expérience encore plus amusante !

Qu'est-ce que tu ressens quand tu penses à mieux connaître ta communauté ?

Quand on tisse des liens avec notre territoire, les gens et les espaces qui nous entourent, ça nous aide à nous sentir en sécurité, accueilli·e·s et enthousiastes à l'idée d'être actives et actifs !

Quand on explore nos communautés, on peut rester active et actif, et trouver de nouvelles façons de bouger.

Faire partie d'une communauté, ça veut dire se soucier du bien-être des autres et procéder ensemble à des changements positifs.

Les liens avec le territoire nous aident à comprendre son histoire et à en prendre soin pour les générations futures.

Notre temps ensemble est presque fini. On va terminer avec trois affirmations positives, c'est beau ? Répétez après moi :

« J'ai ma place dans ma communauté. »

« Je peux essayer de nouvelles expériences avec le soutien de ma communauté. »

« Ma voix compte. Je peux m'exprimer et changer les choses ».

Et c'est tout pour aujourd'hui, les ami·e·s ! Merci d'avoir passé du temps avec moi ! À bientôt et continuez à bouger et à explorer ! Bye bye !

***Un grand merci à Hélène Caron, qui narre le personnage d'Olive L'Active.
Les effets sonores de cet épisode de balado ont été obtenus grâce à Epidemic Sounds.***

Avez-vous des commentaires ou des questions? Veuillez nous contacter par courriel à l'adresse resources@everactive.org. Merci!