



À l'école NDSC de Barraute, on bouge au cube!

Amos, le 1^{er} décembre --- Avec « On bouge au cube », les élèves de la maternelle 4 ans jusqu'à la 6^e année de l'école NDSC de Barraute bougent une heure par jour. Pour ce faire, deux projets ont été initiés par les enseignants en éducation physique et le comité *École en santé* leur permettant de s'activer en classe.

Le premier projet : pauses actives dans les classes

Au moins une fois par jour, lorsque le besoin se fait sentir, des minutes de pauses actives sont dirigées par les enseignants : prendre le temps de se lever, de s'étirer, de marcher ou de courir sur place, faire des « burpees », des « jumpings jack », etc. De plus, les élèves ont la chance de vivre des pauses où des grands de 6^e année animent des danses dans le style « Je danse comme un WIXX » et qui sont également disponibles pour visionnement. WIXX est une campagne lancée par Québec en Forme et qui vise à promouvoir l'activité physique chez les jeunes de 9 à 13 ans. De plus, il est démontré qu'après 45 minutes d'attention et d'effort, notre cerveau a besoin d'un arrêt pour s'oxygéner. La motricité stimule les connexions qui se rendent au néocortex et augmente ainsi la concentration lors du retour au travail ce qui est bénéfique pour les élèves.

Notre deuxième et grand projet : le tour de la terre en 180 jours

Le thème de l'école est « L'Envol » et il s'articule autour des oies sauvages. Ainsi, telle une envolée d'outardes, les élèves effectuent le tour de la terre en réalisant 15 minutes d'exercices lequel leur donne un kilomètre de parcouru avec l'objectif final d'atteindre 40 075 km pendant l'année scolaire. Un thermomètre est attribué à chaque groupe afin d'indiquer le nombre de kilomètres accumulés. De plus, une carte du monde est affichée permettant aux élèves d'identifier les secteurs qu'ils survolent. Dès leur arrivée le matin, les élèves ont le choix de participer à différentes activités. Ce projet mobilisateur permet aux élèves d'exploiter autant les matières académiques que l'éducation physique afin d'atteindre l'objectif final.



- 30 -

Renseignements
Nancy Létourneau, directrice
École Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Barraute
(819) 727-9733 poste 6201

Source
Nathalie Bilodeau, secrétaire de gestion
Équipe des communications