



## DESCRIPTION DE LA JOURNÉE

La Tournée nutri-tennis est présentée par :



TENNIS  
QUÉBEC

Éducation  
Nutrition

Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec :



Québec



**Penn**  
Balle officielle



**Wilson.**



La Tournée nutri-tennis comporte deux volets : minitennis et saine alimentation. Découvrez ici les différentes formations\* qui seront proposées par les animateurs ainsi que les obligations de l'école.

\* Important! La Tournée nutri-tennis n'est pas une journée d'activités du type « clés en main » afin d'amuser les enfants. Il s'agit de différentes activités de formation pour les membres de l'équipe-école. Toutefois, certains élèves bénéficieront du passage de la Tournée la journée même en profitant des ateliers de minitennis au gymnase et d'une activité sur la saine alimentation offerte dans deux classes.

## PERSONNEL ENSEIGNANT D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ (EPS)

Les enseignant-es d'EPS recevront une formation sur le minitennis ainsi que sur la saine alimentation.

### Formation active sur l'enseignement du minitennis à l'école

Un enseignant de tennis certifié offrira à l'enseignant-e d'EPS une formation active sur l'enseignement du minitennis à l'école. Cette formation aura principalement lieu sous forme d'ateliers pratiques en présence des élèves.

Cette formation a lieu en matinée (de la première période du matin jusqu'au dîner), pendant au moins 3 périodes (minimum de 45 minutes/période).

La formation se poursuivra en après-midi pour environ la moitié des écoles. L'équipe de la Tournée sélectionnera principalement les écoles défavorisées pour ces périodes supplémentaires. Les déplacements nécessaires entre les écoles seront également un des facteurs de sélection.

### L'école doit-elle posséder du matériel de minitennis pour recevoir la Tournée?

Non! L'animateur arrive à l'école avec tout le matériel nécessaire à la formation. Il aura avec lui des minifilets autoportants, des raquettes de différentes tailles (adaptées aux enfants du primaire), des balles de différents types ainsi que des cibles, cônes, etc.

Comme il s'agit d'une formation pour l'enseignant-e d'EPS, cette personne devra être présente pour la durée totale de la formation donnée par l'animateur de tennis. De plus, l'enseignant-e devra aider l'animateur au montage, à l'animation, à la discipline des élèves et au démontage (ramassage et rangement du matériel). Aussi, l'enseignant-e devra prévoir 30 minutes à son horaire afin de rencontrer l'animateur pour évaluer la formation et échanger sur le programme scolaire de minitennis, sans la présence des élèves.

L'enseignant-e devra prévoir un maximum de 32 élèves par période.



## **Description de la formation**

### Présentation de la tournée et matériel

L'animateur présente la Tournée nutri-tennis ainsi que le matériel qui sera utilisé lors du cours. Il explique pourquoi ces types de balles sont utilisés, les dimensions de terrains, etc. Il s'assure également de rappeler les règles de sécurité en gymnase afin de faire en sorte que tous les élèves soient en action (pas trop de pause/attente).

### Contrôle de balle et manipulation

Lors des premières actions, tous les élèves ont une balle et une raquette afin d'effectuer des exercices de contrôle et de manipulation. Cela permet à l'enseignant-e d'éducation physique et à la santé de constater qu'il est parfaitement possible que tous soient en action en même temps, malgré les contraintes d'espace. Les contrôles peuvent se faire sur place, en déplacement, etc.

### Exercice de coopération/échange

Suite aux exercices de contrôle et de manipulation, les élèves sont amenés à travailler en équipe de deux. Ils sont mis en situation d'échange en frappant des balles ensemble. Pour débiter, ils le font sans filet (ceci démontre à l'enseignant-e qu'il n'est pas nécessaire de travailler certains éléments avec un filet). Tout cela étant amené sous forme de jeu/compétition amicale entre les équipes.

### Jeux

Les dernières minutes, les élèves sont appelés à jouer des points sous différentes forme de jeux. L'animateur varie le plus possible les jeux d'un groupe à l'autre afin que l'enseignant-e soit témoin de plusieurs jeux différents. L'objectif est de démontrer qu'il est possible de faire compétitionner les élèves sans qu'il y ait trop d'attente (il existe d'autres options que celle de faire du un contre un).

### Fin

L'animateur termine avec un bref retour sur le cours.

À travers le cours, l'animateur indique les éléments techniques/tactiques qui sont travaillés à l'intérieur des différents ateliers. Cela donne aux enseignant-es de bons indices pour savoir quoi évaluer dans l'optique où il/elle se servirait du tennis pour le bulletin.

### Exemples :

- lors des manipulations = regarder la prise de raquette
- lors des échanges = être bien placé de côté, prise de raquette, position d'attente entre chaque balle frappée
- lors des situations de match = déplacement et remplacement, préparation, éléments tactiques

L'animateur ajuste tous les jeux/exercices selon les niveaux (ce ne sera pas la même chose avec les élèves de préscolaire qu'avec ceux de 6<sup>e</sup> année).



Un guide pédagogique « Apprendre et jouer de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année du primaire » ainsi que le guide d'évaluation seront gratuitement remis à l'enseignant·e.

L'enseignant·e sera ainsi bien outillé pour offrir le minitennis dans les cours d'EPS.

## Rencontre individuelle avec une diététiste-nutritionniste

Quelques jours avant la Tournée, l'enseignant·e aura un appel Teams d'une durée 20 à 30 minutes avec l'une des diététistes-nutritionnistes de l'équipe d'Éducation Nutrition. Il s'agit d'une rencontre individuelle pour découvrir des ressources gratuites pour aborder le sujet de la saine alimentation avec les élèves au gymnase. Il sera aussi question des bonnes pratiques lorsqu'il est question d'aborder le sujet de la saine alimentation avec les élèves. Finalement, l'enseignant·e pourra profiter de ce moment pour obtenir des réponses aux questions qu'il/elle pourrait avoir en lien avec ce sujet.

## PERSONNEL ÉDUCATEUR DU SERVICE DE GARDE

La personne responsable du service de garde ainsi que les éducateur·trices assisteront à une formation sur la saine alimentation et le contexte des repas.

Cette formation est d'une durée de 2 heures et aura lieu dans le local du service de garde.

Principaux sujets abordés lors de la formation :

- La gestion des boîtes à lunch
- La faim et la satiété
- Le Guide alimentaire canadien et la vision de la saine alimentation
- Les bonnes pratiques pour l'animation d'activités sur la saine alimentation
- La présentation du matériel éducatif disponible sur EducationNutrition.ca ainsi que l'explication du jeu de société Mercado qui sera remis gratuitement et en exclusivité au personnel éducateur en garde scolaire lors de la formation.



## PERSONNEL ENSEIGNANT TITULAIRE

### Rencontre avec la diététiste-nutritionniste pendant la période du dîner

Présentation de ressources gratuites pour aborder le sujet de la saine alimentation avec les élèves en classe.

Cette rencontre d'une dizaine de minutes aura lieu au salon du personnel pendant la période du dîner.

La présence des enseignant-es est volontaire, mais ils/elles sont invité-es à profiter du fait qu'une diététiste-nutritionniste est spécialement disponible pour eux pendant cette période.

### Activité en classe offerte par la diététiste-nutritionniste

Activité *Réaction : Quête active sur l'alimentation 2*, une expérience dynamique, éducative et interactive. Cette activité animée par la diététiste-nutritionniste aura lieu dans deux classes, en présence des élèves.

Pour plus d'information sur *Réaction : Quête active sur l'alimentation*, consultez le lien suivant :

<https://quebec.educationnutrition.ca/fr/ensembles-ressources/videos-pour-faire-bouger-les-eleves-a-l-ecole>