



UNE JOURNÉE DYNAMIQUE POUR VOTRE ÉCOLE PRIMAIRE! Descriptif de la journée

La Tournée nutri-tennis propose une journée sur les thèmes de la saine alimentation et du minitennis.

Découvrez dans ce document les activités qui se dérouleront à votre école durant la journée.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

L'équipe d'animation est composée de deux personnes :

- Volet minitennis : Marc-Olivier Lavallée - entraîneur de tennis certifié, fondateur de l'Académie M.L. Tennis, enseignant d'éducation physique et à la santé (EPS) au Centre de services scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles et animateur de la Tournée nutri-tennis depuis 2022.
- Volet saine alimentation : Érika Martin – membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, faisant partie de l'équipe des diététistes-nutritionnistes des Producteurs laitiers du Canada et animatrice de la Tournée nutri-tennis depuis 2025.

L'équipe d'animation arrivera à l'école un peu avant le début de la journée (selon l'horaire de l'école). Marc-Olivier, aidé de l'enseignant-e d'EPS, installera tout le matériel de minitennis au gymnase (minifilets autoportants, raquettes de tailles adaptées aux élèves et balles spécifiques pour le minitennis en gymnase), alors qu'Érika se préparera pour la formation offerte au personnel du service de garde ou encore pour les ateliers offerts en classe (selon l'horaire des activités convenu avec l'école).

Veillez consulter le site Web www.tennis.qc.ca, section [Activités et événements-Tournée nutri-tennis](#) pour avoir encore plus d'informations. La section *Foire aux questions* (FAQ) peut également vous être utile.

L'équipe d'animation se présentera à la direction de l'école, au moment opportun pendant la journée.

Volet minitennis

Les élèves se présenteront au gymnase pour les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) selon l'horaire régulier de l'école*. Ils découvriront le minitennis par différents exercices de coopération, d'échanges et de jeux.

L'animation des activités est assurée par l'animateur de la Tournée et l'enseignant-e d'EPS doit participer activement aux activités et à la gestion des groupes.

*Certains enseignant·es d'EPS modifient l'horaire de cette journée afin de pouvoir accueillir des groupes de différents niveaux, toujours en respectant les heures régulières pour chaque période. Le nombre maximal par groupe est de **24 élèves**, avec la possibilité d'avoir deux groupes en même temps en co-enseignement (team teaching), selon les dimensions du gymnase. Tout le personnel enseignant d'EPS doit être présent. La sélection des groupes doit être confirmée d'avance lorsque l'école choisie remplira le formulaire d'informations reçu de la part de l'équipe de gestion de la Tournée.

Comment se passeront les activités de découverte du minitennis au gymnase?

Accueil

L'animateur se présente et explique brièvement la raison de sa présence en présentant la Tournée nutri-tennis.

Contrôle de balle et manipulation

Lors des premières actions, tous les élèves ont une balle et une raquette afin de faire des exercices de contrôle et manipulation. Cela permet à l'enseignant-e d'EPS de constater qu'il est possible que tous les élèves 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

À la suite des exercices de contrôle et manipulation, les élèves sont amenés à travailler en équipe de deux. Ils sont mis en situation d'échanges, qui peuvent prendre différentes formes selon les progressions : sans raquette, avec un lancer-frappe (un élève lance, l'autre frappe avec une raquette), ou raquette-raquette. 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 formes 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 afin de réduire le temps d'attente entre les points (il n'y a pas seulement l'option de faire du un contre un).

Fin

L'animateur termine avec un bref retour sur l'activité.

L'animateur ajuste tous les jeux/exercices selon les niveaux des élèves et favorise la participation active de tous les participants.

Volet saine alimentation

Combien de classes vivront l'activité sur la saine alimentation?

Trois (3) classes différentes qui ont été sélectionnées et inscrites dans le formulaire d'informations. Il est suggéré, dans la mesure du possible, que les classes qui recevront l'activité sur la saine alimentation participent également à l'activité de minitennis au gymnase lors d'une autre période.

Lieu et durée de l'activité

Dans les classes respectives, 25 minutes par classe.

En quoi consiste l'activité?

Les activités réalisées sont différentes selon les cycles.

L'activité *Réaction : Quête active sur l'alimentation 2* sera animée pour l'éducation préscolaire, le 1^{er} cycle et le 2^e cycle.

Pour les élèves du 3^e cycle, l'activité se déroulera sous forme d'un jeu d'énigmes, à la suite du visionnement de la vidéo *Les vitamines et minéraux : alliés du corps humain*.

Volet minitennis

Clientèle cible

Enseignant·e d'éducation physique et à la santé (EPS)

Au gymnase, l'enseignant·e d'EPS :

- devra être présent toute la journée
- participera activement à la gestion des groupes (encadrement/discipline) et supportera l'animateur dans le déroulement des activités
- aidera l'animateur au montage et au démontage du matériel dans le gymnase (début et fin de journée)

Discussion avec l'animateur

L'activité de découverte est offerte aux élèves, mais l'enseignant·e est invité·e à utiliser cette journée comme activité de formation, afin d'être en mesure d'enseigner le minitennis dans les cours d'EPS. Une guide pédagogique et son guide d'évaluation seront remis gratuitement à l'école.

Il est donc demandé à l'enseignant·e de prendre du temps (sans la présence des élèves) durant la journée, afin de discuter avec l'animateur. Cet échange concernera l'enseignement du minitennis à l'école (matériel à utiliser, règles de sécurité à adopter, éléments techniques/tactiques qui peuvent être travaillés, types d'évaluation possibles, etc.)

Volet saine alimentation

Clientèle cible

Tout le personnel enseignant, titulaire et d'éducation physique et à la santé.

Moment, endroit et durée de la rencontre

Pendant la période du dîner au salon du personnel (15 minutes).

Cette rencontre est-elle obligatoire?

Non. La présence du personnel enseignant est volontaire, mais il est invité à profiter du fait qu'une diététiste-nutritionniste est spécialement disponible afin de répondre aux questions.

Quel est le but de la rencontre?

La diététiste-nutritionniste présentera les ressources gratuites et clés en main pour aborder le sujet de la saine alimentation avec les élèves en classe ou au gymnase. Elle sera également disponible pour répondre aux questions et discuter avec le personnel enseignant.

Matériel remis au personnel enseignant d'EPS

- Volet minitennis : Guide pédagogique et guide d'évaluation « Apprendre et jouer de la 1^{re} à la 8^e année du primaire »

- Volet saine alimentation : 4 ensembles de pastilles questions-réponses adaptés pour les différents cycles d'enseignement

POUR PERSONNEL ÉDUCATEUR DU SERVICE DE GARDE (SDG)

Volet saine alimentation

Clientèle cible

Personne responsable du service de garde, les éducateur·rices ainsi que les surveillant·es du dîner.

Moment, endroit et durée de la rencontre

Au moment et local convenus dans le formulaire d'informations. La formation est d'une durée d'une heure trente minutes (1h30).

Cette rencontre est-elle obligatoire?

Oui. C'est une belle opportunité de mettre à jour les connaissances des éducateur·rices, surveillant·es du dîner et responsables du service de garde entourant la saine alimentation et d'uniformiser les messages au sein de l'équipe, pour faire de l'heure du dîner un moment agréable pour tous.

Quel est le but de la formation?

Formation pratique et enrichissante visant à outiller le personnel éducateur au service de garde en abordant les bonnes pratiques reliées à la saine alimentation lors des activités ou sur l'heure du dîner.

Principaux sujets abordés lors de la formation

Plusieurs questionnements et même plus seront abordés et répondus à travers des mises en situation concrètes tel que :

- Comment faire de la période des repas un moment agréable et éducatif?
- Comment agir face à un élève qui ne mange jamais ou encore qui n'a pas d'aliments nutritifs dans sa boîte à lunch?
- Quelle place accorder au dessert?

Des stratégies simples et efficaces pour transformer l'heure du dîner en moment positif seront également suggérées. De plus, des pistes d'intervention concrètes et des idées d'activités ludiques entourant la saine alimentation seront mises de l'avant.

Matériel remis

Le personnel éducateur recevra en exclusivité le jeu de société *Mercado*, remis gratuitement. Une belle façon de repartir outillé et inspiré!