



UNE JOURNÉE DYNAMIQUE POUR VOTRE ÉCOLE!

Descriptif de la journée

La Tournée nutri-tennis propose une journée gratuite et clés en main sur les thèmes de la saine alimentation et du minitennis. Tout le matériel nécessaire aux différentes activités sera fourni par les animateur·rices.

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). Ils se présenteront également à la direction de l'école, au moment opportun pendant la journée.

Veuillez consulter le site Web <https://tennis.qc.ca/tournee-nutri-tennis/> pour avoir plus d'informations. La section *Foire aux questions* (FAQ) peut également vous être utile!

Volet minitennis

Lieu et durée de l'activité

Au gymnase, environ 50 minutes par classe.

Nombre d'activités prévues pendant la journée

Entre cinq (5) et sept (7) classes différentes, selon l'horaire régulier de l'école*.

*Certains enseignant·es d'EPS modifient l'horaire de cette journée afin de pouvoir accueillir des groupes de tous les cycles, 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.

À propos de l'activité

Les élèves 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.

Aperçu d'une période de minitennis au gymnase

Chaque séance de minitennis en gymnase comporte cinq parties, où l'animateur adapte tous les jeux et exercices selon les niveaux des élèves et favorise la participation active de tous les participants.

- 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).

- Retour au calme

L'animateur termine avec un bref retour sur l'activité et la remise d'un certificat de participation.

Volet saine alimentation

Lieu et durée de l'activité

Dans les classes respectives des enseignant·es titulaires, 25 minutes par classe.

Nombre d'activités prévues pendant la journée

Quatre (4) classes différentes, soit une classe par cycle d'enseignement, qui seront sélectionnées par la personne responsable de l'inscription de l'école. 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.

À propos de l'activité

Les activités réalisées sont différentes et adaptées à la progression des apprentissages des élèves. Les activités se dérouleront sous forme de jeu questionnaire dynamique et interactif, à la suite du visionnement d'une vidéo pour aborder l'effet des aliments sur le corps humain.

Aperçu d'une période d'activité en classe

- Accueil

L'animatrice se présente et explique brièvement la raison de sa présence en présentant la Tournée nutri-tennis. Elle présentera également les grandes lignes de son métier.

- Explication de l'activité

À travers une mise en situation ludique, les élèves apprendront qu'ils devront relever 2 missions dans le but de trouver la réponse ultime au Grand quiz Nutri Pop.

- Présentation d'une vidéo

Une courte vidéo sera diffusée aux élèves, dans le but de présenter et d'enseigner quelques notions entourant un sujet clé relié à l'alimentation et au corps humain. Chaque sujet est adapté à la progression des apprentissages des élèves.

- Jeu questionnaire
En équipe d'environ 5 élèves, chacun devra se consulter et appuyer sur un bouton sonore (*buzzer*), afin de communiquer rapidement sa réponse. Différentes thématiques seront mises de l'avant durant l'activité.
- Retour au calme
Une fois le jeu questionnaire terminé, les élèves seront invités à retourner s'asseoir à leur place respective. Un bref retour sur l'activité est prévu ainsi que la remise d'un certificat de participation.

POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Volet minitennis

Lieu et durée de la rencontre

Au moment opportun sans la présence des élèves.

Responsabilités de l'enseignant·e d'EPS

L'enseignant·e d'EPS devra être présent toute la journée, dans le but de participer activement à la gestion des groupes (encadrement/discipline) et de supporter l'animateur dans le déroulement des activités.

Au début et à la fin de la journée, il ou elle devra aider l'animateur au montage et au démontage du matériel dans le gymnase.

À propos de la rencontre

Cette rencontre avec l'animateur 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.) Bien que l'activité de découverte soit offerte aux élèves, 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.

Matériel remis

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

Volet saine alimentation

Lieu et durée de la rencontre

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

À propos de la rencontre

La présence du personnel enseignant titulaire et d'EPS est volontaire, mais il est invité à profiter du fait qu'une diététiste-nutritionniste est spécialement disponible, afin de répondre aux questions et discuter avec les enseignant·es. Elle présentera des ressources gratuites et clés en main pour aborder le sujet de la saine alimentation avec les élèves en classe ou au gymnase.

Matériel remis

- Enseignant·es d'EPS : 4 ensembles de pastilles questions-réponses adaptés pour les différents cycles d'enseignement
- Enseignant·es titulaires : Une feuille présentant les principales ressources éducatives gratuites sur [Éducationnutrition.ca](http://Educationnutrition.ca), des autocollants, une lanière promotionnelle et un échantillon de ressource éducative sur le *Guide alimentaire canadien*.

POUR LE PERSONNEL ÉDUCATEUR DU SERVICE DE GARDE (SDG)

Volet saine alimentation

Lieu 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).

À propos de la formation

Cette formation obligatoire 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. Elle permet d'uniformiser les messages au sein de l'équipe, pour faire de l'heure du dîner un moment agréable pour tous.

Aperçu 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. 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.