

# École primaire Forest Hill Senior : une école où il fait bon vivre, grandir et s'épanouir!



## La petite histoire du « Energy Club Énergie »



La parution d'un article dans le magazine *L'Actualité*, (« *Éducation : la Finlande première de classe!*, avril 2014 - <http://www.lactualite.com/societe/education-la-finlande-premiere-de-classe/> ) a inspiré deux enseignantes de 3<sup>e</sup> cycle de Forest Hill Senior à développer un projet s'intégrant parfaitement à la mission de Forest Hill Sr. qui veille à fournir un terreau fertile à ses enfants afin de leur permettre d'atteindre leur plein potentiel.

**Septembre 2014 :** Avec l'appui inconditionnel de leur directrice, de leurs collaborateurs et de l'équipe école, le merveilleux programme « Energy Club Énergie » voyait le jour!



## Qu'est-ce que le « Energy Club Énergie »?

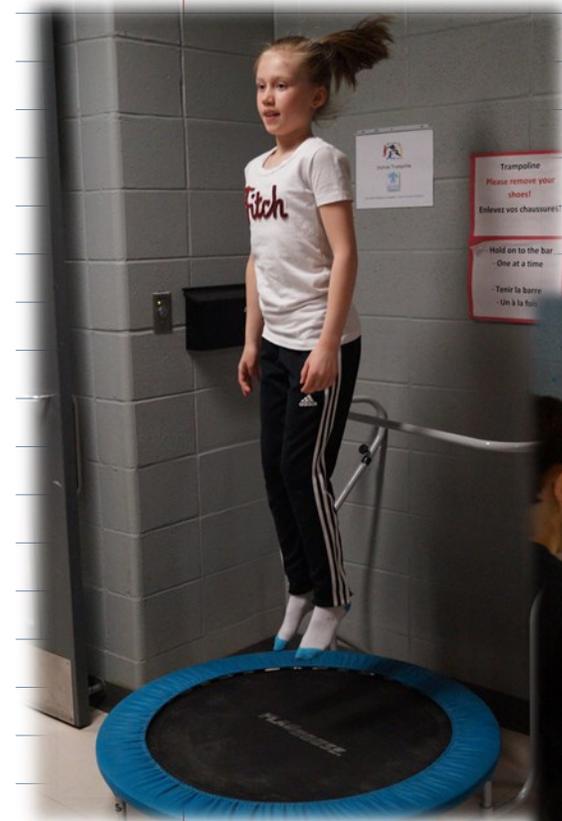
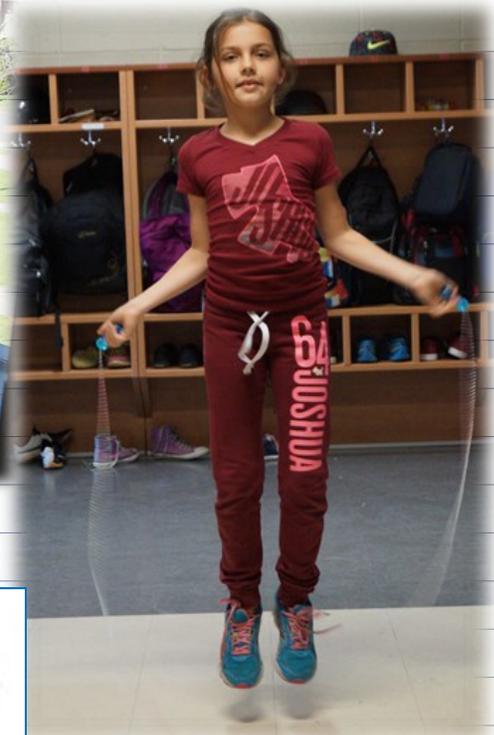
**La mission de Forest Hill Senior : aider ses enfants à atteindre leur plein potentiel!**

À tous les jours, le programme « Energy Club Énergie » de l'école primaire Forest Hill (campus senior) offre une ribambelle d'opportunités d'activités physiques à ses 367 élèves afin de favoriser leur bien-être ainsi que leur réussite éducative. Cette initiative vise à promouvoir de saines habitudes de vie tout en développant différentes habiletés telles que l'autonomie, le sentiment d'appartenance, la concentration et l'autorégulation.

Au fil de la journée de classe, les enfants qui en ressentent le besoin peuvent profiter de « pauses énergie/mouvement » :

En visitant une dizaine de stations de mouvement situées dans les corridors de l'école (ex: vélos stationnaires où les enfants peuvent lire tout en pédalant, jouer au soccer, mini-hockey, au Ping Pong, badminton, s'énergiser en sautant à la corde ou sur une mini-trampoline et encore plus!);

Voici quelques-unes des stations de mouvement du « Energy Club Énergie »





### Qu'est-ce que le « Energy Club Énergie »? - suite:

- De plus, les élèves sont invités à participer à des défis dans le cadre des récréations afin de les inciter à bouger, créer des liens entre eux tout en développant leur sentiment d'appartenance;
- De l'équipement sportif est mis à la disposition des élèves lors des récréations et à l'heure du dîner;
- Défi des cubes énergie du Grand Défi Pierre Lavoie : 2<sup>e</sup> année de participation (2015 et 2016);
- Modification de l'horaire du service de garde afin de permettre aux enfants de bouger à l'extérieur (avant et après les classes);
- L'horaire du gymnase offre quotidiennement les dernières trente minutes au Energy Club Énergie (enfants ciblés, nouveaux élèves, récompenses, etc.);
- Les enseignantes intègrent des séances de mouvement en classe à l'aide de vidéos (ex : danse).



### **Un grand écran au service de la santé (situé à la cafeteria) :**

- Permettant l'organisation de séances d'activité physique en grand groupe en utilisant divers outils disponibles (ex : vidéos de danse (GoNoodle), entraînement, etc.);
- Présentation de capsules santé aux élèves à l'heure du dîner afin de sensibiliser les enfants sur les saines habitudes de vie (ex : idées pour bouger pendant le défi des cubes énergie de Pierre Lavoie, collations santé, athlètes inspirants, etc.).

### **Le Énergy Club Énergie c'est aussi :**

- Le Comité Club Énergie où les élèves sont invités à organiser, planifier et diffuser les activités;
- Groupes ciblés pour les enfants qui peuvent bénéficier d'ateliers en petits groupes afin de développer des liens et certaines habiletés;
- Séances d'information sur les saines habitudes alimentaires données par les élèves de 5<sup>e</sup> année et conception d'affiches;
- Menu de la cafétéria où l'emphase est mise sur les aliments frais et nutritifs;
- Éléves fortement encouragés à choisir des collations santé;
- Mobilier offrant aux élèves différentes positions (assise, debout, couchée) afin de faciliter leur confort / concentration.

**Le Energy Club Énergie est aussi au service de la communauté de Forest Hill Senior :**

Sorties communautaires après les heures de classe où les familles sont invitées à participer à une activité (sportive, loisir, etc);

Page Facebook du Energy Club Énergie afin de promouvoir les sorties communautaires et diffuser de l'information sur la santé et le bien-être aux familles;

Séances de Yoga offertes gratuitement au Service de garde (parents et enfants) ainsi que dans le cadre des périodes au gymnase allouées au Club Énergie.



**Objectifs/avantages : « On gagne à bouger »**

- Favorise le bien-être et la concentration en offrant aux enfants des opportunités de libérer/renouveler leur énergie ou leur trop plein d'émotion;

- Opportunités de bouger avant que le niveau de frustration/anxiété de l'enfant s'élève et dérange la classe;

Note : Il convient de souligner que les visites (liées à la discipline en classe) au bureau de la direction ont significativement diminuées;

- Permettre aux élèves de développer leur autonomie. En effet, les enfants sont responsables de leur chronomètre (gardien du temps alloué pour la pause mouvement). De plus, ils peuvent prendre l'initiative de demander à leur enseignante d'aller se dégourdir les jambes s'ils en ressentent le besoin;

- Une façon ludique et dynamique d'intégrer les nouveaux élèves à Forest Hill Sr.;

- Développer leur sentiment d'appartenance à l'école tout en créant des liens avec leurs nouveaux copains;

- On note une baisse significative du niveau d'anxiété chez les garçons depuis l'instauration du Energy Club Énergie en septembre 2014 (sondage « *Tell them from me* » de Learning Bar inc.).



**Vox pop auprès des élèves:**

**Ce qu'ils ont dit à propos de leur « Energy Club Énergie » :**

“I waste all my energy and when I come back in class, I feel more calm.”

“It makes me think how high school will be - it makes us responsible.”

« Lorsque j'ai trop d'énergie, cela m'aide à relaxer mon corps et je peux mieux me concentrer pour faire mon travail. »

“It's Fun! You get to play, it calms you down... It helps me with everything. Energetic!”

“When you stress out, it calms you down.”

“It's a brain break while having fun!”

“The Club Énergie helps me calm down. I don't worry anymore.”

“My school makes me feel at home.”



**Pour de plus amples renseignements :**

Demeurez à l'affût des capsules santé et des activités du Energy Club Énergie en vous inscrivant au groupe fermé sur Facebook (Group Energy Club Energie Forest Hill)!

*Ce n'est que le début de la belle histoire du « Energy Club Énergie »!*



École primaire Forest Hill (Campus senior)

1449 rue Bédard, Saint-Lazare, Qc J7T 3B4 \* 514-798-5556