

**FORCES
AVENIR**
RECONNAÎTRE + PROMOUVOIR
L'ENGAGEMENT ÉTUDIANT

**FINALISTE DE LA SEMAINE
DANS LA CATÉGORIE PROJET ENGAGÉ
PROGRAMME AU SECONDAIRE**

Tous les vendredis, Forces AVENIR vous fait découvrir un des 24 finalistes du programme au secondaire dans l'une des catégories suivantes

AVENIR Élève engagé
AVENIR Personnel engagé
AVENIR Projet engagé
AVENIR Élève persévérant

LA BONNE FORME C'EST NOTRE AFFAIRE !

Engagé à mettre l'activité physique au service de la réussite scolaire

Beau temps, mauvais temps, une énergique cohorte bleue et rouge sillonne à pas rapide les berges de la rivière Saint-Charles. Certainement un entraînement olympique pensez-vous? Pas du tout. Entraînement oui, mais un entraînement à la réussite académique qu'ont amorcé depuis le mois d'octobre 38 élèves de 1^{re} secondaire de l'École secondaire Cardinal-Roy. Et croyez le ou non, ça marche !



Ces jeunes marcheurs de l'École secondaire Cardinal-Roy ont réalisé que l'exercice ce n'est pas seulement l'affaire des profs d'éducation physique et qu'en s'engageant dans ce projet ils ont un impact direct sur leurs succès scolaires.

Plus de la moitié des Canadiens de 5 à 17 ans ne font pas assez d'activités physiques pour favoriser une croissance et un développement optimaux, alors qu'ils devraient, selon le Guide d'activité physique canadien, accumuler environ 90 minutes par jour d'effort physique. Par surcroît, des études ont prouvé que l'activité physique augmente efficacement l'oxygénation du cerveau et, par conséquent, accroît favorablement le niveau de concentration et de maîtrise de soi. Comme un et un font deux, il n'en fallait pas plus pour que les enseignants en adaptation scolaire, France Cayouette et Gaston Turcotte proposent à leurs élèves le projet : *La bonne forme c'est notre affaire!*

Ainsi, dès 12 h 45 à chaque jour d'école, les étudiants enfilent leur manteau (ils ont tous le même), tuque et mitaines et amorcent une randonnée de 45 minutes. « Nous voulions d'un projet qui nous permettrait d'aller dehors et qui serait accessible à tous. Tout le monde est capable de marcher. En plus, il s'agit de moments privilégiés où on peut créer des liens avec nos jeunes et ouvrir des discussions où ils parlent d'eux et de ce qu'ils vivent. En fait, les impacts de ce projet sont incroyables », confie France Cayouette.

« Parmi les plus belles réussites, il y a sans contredit la création d'un sentiment d'appartenance à l'école. »

Voulant donner à tous ces élèves en adaptation scolaire, souvent mis de côté dans une école, un projet mobilisateur comblant un besoin de bouger et de dépenser l'énergie accumulée, les enseignants ont rapidement constaté les retombées positives de l'activité. Entre autres, et de l'aveu de tout le personnel qui fréquente régulièrement les élèves *marcheurs*, ces derniers sont mieux disposés et plus concentrés dans les tâches scolaires, ils ont un plus grand sentiment de fierté et d'estime de soi, puis l'entraide en classe et le respect des pairs se sont largement améliorés. Statistique non négligeable, l'absentéisme s'est atténué et les expulsions de classe ont chuté de 50 %.

Parmi les plus belles réussites, il y a sans contredit la création d'un sentiment d'appartenance à l'école. Quand on se sent bien

à l'école, on a le goût de réussir, on aime notre milieu et on se sent apprécié. C'est super important », insiste l'enseignante.

D'ailleurs, le fait pour ces jeunes d'avoir tous le même manteau, a eu un impact majeur sur leur adhésion au projet. Rendu possible grâce à un partenariat avec la compagnie Versa Style et le Groupe Urgence Sinistre (GUS), ces jeunes, pour la plupart issus d'un milieu défavorisé, vivent le sentiment bénéfique de pouvoir s'identifier à un groupe exclusif.

« On a eu tout de suite le goût d'embarquer dans le projet », raconte Vanessa Mercier. « Même s'il y a des jours où c'est froid, on s'implique jusqu'au bout. Puis on s'entend bien tous ensemble. Ça nous a permis de mieux connaître d'autres personnes. En tout cas, on est beaucoup plus en forme qu'au début de l'année », ajoute l'étudiante.

Le projet a même eu des répercussions ailleurs au Québec. Suscitant l'intérêt de l'équipe de production de l'émission *Salut Bonjour Week-End*, un reportage sur le groupe de marcheurs a été diffusé en janvier. À la suite de cela, un enseignant d'une école de Yamachiche a communiqué avec ceux de Cardinal-Roy pour obtenir plus de renseignements et développer un jumelage. Les élèves ont même le projet de vouloir faire vivre leur activité quotidienne à des élèves du primaire d'une école voisine. À l'occasion, certains membres du personnel de l'École secondaire se joignent au groupe et même des parents participent, question d'encourager leur enfant... et peut-être de retrouver la forme.

« Notre but est simplement de leur faire aimer l'école et nous prenons les moyens pour y arriver. Avec ce projet, leur attention est meilleure, leur apprentissage s'en ressent et j'ose espérer que cela pourrait en aider davantage à prendre le chemin du régulier et ainsi à se donner les outils de leur réussite », espère France Cayouette.

EN BREF

**FINALISTE ET GAGNANT
D'UNE BOURSE DE 500 \$**
LA BONNE FORME
C'EST NOTRE AFFAIRE !

CATÉGORIE
AVENIR PROJET ENGAGÉ :
SANTÉ, SPORT ET LOISIR

ÉCOLE
ÉCOLE SECONDAIRE CARDINAL-ROY
COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE

ENGAGEMENT
ENGAGÉ À METTRE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE AU SERVICE
DE LA RÉUSSITE SCOLAIRE

leSoleil



Télé-Québec

L'ŒUVRE
LÉGER



Bell

Desjardins

THE J.W. MCCONNELL
FAMILY FOUNDATION

LA FONDATION DE LA
FAMILLE J.W. MCCONNELL

Gregory Charles

animera le gala **FORCES AVENIR** au secondaire à Québec en juin prochain.

14 500 \$
en bourses



Prix L'ŒUVRE LÉGER :
stage international

**Partagez votre
engagement!**

Inscrivez-vous au

www.forcesavenir.qc.ca

