

# Voir le vrai, tout un défi

Éducation physique et à la santé

**C3** Adopter un mode de vie sain et actif

Niveau :

1<sup>er</sup> cycle du secondaire



### Intention d'apprentissage

Au terme de l'activité, l'élève sera sensibilisé à l'importance de reconnaître la vraie valeur de son corps et ce qu'il est capable d'accomplir, au-delà de l'image qu'il projette.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez [www.equilibre.ca/btbp](http://www.equilibre.ca/btbp) pour plus d'informations.



# Sommaire

Les activités de cet atelier sont modulables : elles **peuvent être réalisées sur plusieurs séances**. Nous vous conseillons cependant de suivre l'ordre d'animation proposé.

## Activité 1 : 1, 2, 3... Action! (20 min)

À partir de photos de personnes en mouvement, les élèves réfléchissent et discutent de l'importance accordée à l'apparence dans notre société lorsqu'on pratique une activité physique.

## Activité 2 : L'apparence? Pas tant d'importance! (15 min)

À la fin du cours, les élèves expérimentent une relaxation guidée pour prendre conscience du regard d'autrui en contexte d'activité physique et de l'importance de se recentrer sur leurs sensations et les bienfaits ressentis au lieu de leur apparence.

## Activité 3 : Mon corps, c'est de l'or! (50 min)

Les élèves créent différents parcours qui mettent chacun l'accent sur une partie du corps. Les élèves expérimentent les parcours afin d'illustrer que chaque partie du corps a un rôle unique et précieux que l'on tient parfois pour acquis.

## Pour aller plus loin

Les élèves sont invités à réinvestir les apprentissages réalisés dans le cadre de cette activité en participant avec d'autres intervenant.e.s de l'école à des ateliers du programme BTBP qui abordent des notions connexes.

## Liens avec le programme de formation de l'école québécoise

### Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Médias

### Compétences transversales principales

- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Exercer son jugement critique

### Éducation physique et à la santé

- Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

## Contenus obligatoires en éducation à la sexualité (hors CCQ)

1<sup>re</sup> secondaire

### Croissance sexuelle humaine et image corporelle

- Comprendre comment certaines normes peuvent influencer l'image corporelle

## Liens avec le référent ÉKIP

### Savoirs

- 1.1 Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles.  
→ **Compétences** : Connaissance de soi, gestion des émotions et du stress
- 2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.  
→ **Compétences** : Connaissance de soi, gestion des émotions et du stress, gestion des influences sociales, choix éclairés en matière d'habitudes de vie

### Environnement favorable

Communication envoyée aux parents

# Mise en contexte

## Des modèles irréalistes et une pression à s'y conformer

Plus que jamais, les réseaux sociaux et la publicité sont présents dans la vie des jeunes. Bien souvent, les contenus qui y sont présentés renvoient des messages et des images irréalistes. Ces représentations dictent à quoi il faudrait ressembler et comment il faudrait agir afin d'être accepté.e ou valorisé.e socialement<sup>1</sup>. Au début de leur adolescence, les jeunes sont particulièrement vulnérables à ces pressions externes, puisqu'ils sont en train de construire leur identité, de commencer leur puberté, de voir leur corps changer, etc. De plus, les jeunes sont à un moment de leur vie où le regard des autres est particulièrement important pour eux!

La pression à se conformer à des modèles irréalistes peut créer une insatisfaction corporelle chez eux, car ces images et ces messages laissent croire qu'ils devraient se définir par leur apparence au lieu de leur personnalité, leurs qualités, leurs réalisations, leurs talents, etc.

Selon un sondage Léger, réalisé en 2024 pour le compte d'Équilibre auprès de 800 jeunes âgés de 14 à 17 ans<sup>2</sup>, **environ 1 jeune sur 2 ressent de la pression** :

- **pour avoir un corps athlétique ou *fit* (51%)**
- **pour être musclé (49%)**
- **pour avoir un corps parfait (41%)**

De plus, les dernières données québécoises indiquent que **58 % des jeunes sont insatisfaits de leur apparence**<sup>3</sup>.

## Les conséquences de l'insatisfaction corporelle

L'insatisfaction corporelle que vivent de nombreux jeunes à l'égard de leur corps peut faire diminuer leur participation au cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS) et nuire à leur estime de soi ainsi qu'à leur plaisir de bouger. Elle peut également faire obstacle à l'adoption d'un mode de vie sain et actif ainsi que nuire à leur développement global<sup>4</sup>. En effet, lorsqu'on pratique une activité physique, c'est le corps et ses savoir-faire qui sont au cœur de l'action. Ainsi, s'il y a présence d'insatisfaction corporelle, on risque de ne pas être à l'aise d'exposer notre corps et de le mettre en mouvement devant les autres. D'autre part, l'insatisfaction corporelle peut mener à une pratique excessive et non sécuritaire d'activités physiques, puisque le désir de modifier son poids ou son apparence peut être important.

De plus, l'insatisfaction corporelle peut également amener les jeunes à développer des comportements alimentaires problématiques, tels que suivre un régime, sauter des repas ou prendre des suppléments dangereux. Elle peut aussi les pousser à développer de l'anxiété, des sentiments dépressifs et une faible estime de soi.

<sup>1</sup>Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, MEES. (2018). *Apprentissages en éducation à la sexualité. Secondaire*. [Document PDF]. Québec : MEES, gouvernement du Québec. 30 p.

<sup>2</sup>Léger pour le compte d'Équilibre. (2024). Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois(es) âgé(e)s de 14 ans et plus.

<sup>3</sup>Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2022-2023.

<sup>4</sup>Bordeleau, M., Alméras, N., Panahi, S., & Drapeau, V. (2023). Body image and lifestyle behaviors in high school adolescents. *Children*, 10(7), 1263.

# Pratiquer une activité physique pour vivre des émotions positives

Afin de favoriser une image corporelle positive chez les jeunes, il importe de profiter de chaque occasion de pratiquer une activité physique pour leur faire vivre des émotions positives. Il faut également miser sur l'importance d'offrir des activités variées et inclusives pour que chacun y trouve son plaisir!

## Des conditions gagnantes

Comme mentionné précédemment, le corps et ses savoir-faire sont au cœur des cours d'ÉPS. Les compétences et savoir-faire des élèves sont donc sujets à comparaison entre eux. Ainsi, pour les amener à porter davantage leur attention sur ce qu'ils sont en train de vivre plutôt que sur ce qu'ils ont l'air, il faut :

- Miser sur l'importance de pratiquer une activité physique pour le plaisir et les bienfaits qui ne sont pas en lien avec le contrôle du poids ou l'apparence.
- Mettre l'accent sur le fait qu'on peut pratiquer une activité physique, peu importe nos capacités ou notre apparence. Le corps est un moyen qui permet de se réaliser pleinement lorsqu'on mise sur ses forces et son potentiel plutôt que sur l'image qu'il projette.
- Aider les élèves à voir leur corps de façon positive, à le traiter avec bienveillance et à apprécier ses différents aspects et son unicité. Ce sont des motivations intrinsèques pour continuer de pratiquer une activité physique pour le plaisir et non dans le but de modifier son apparence ou de contrôler son poids<sup>5</sup>.
- Aider les jeunes à faire fi du regard de l'autre en se centrant sur eux-mêmes puis en misant sur les bienfaits et les expériences internes du mouvement du corps plutôt que sur la modification de l'apparence<sup>6</sup>.
- Évaluer la progression des apprentissages plutôt que la performance par rapport aux autres.

Bref, l'adolescence est un moment privilégié pour découvrir le plaisir de pratiquer une activité physique et pour consolider les bases d'une image corporelle positive! En tant qu'enseignant.e en ÉPS, vous êtes très bien placé.e pour aider les élèves à y parvenir!

## Ressources

- Guide [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive à l'intention des enseignant.e.s en éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire](#)
- Article [Comment faire pour bouger quand on a des difficultés avec notre image corporelle?](#) du blogue [monÉquilibre](#)
- Capsules vidéo [Comment favoriser le respect et l'acceptation de la diversité corporelle dans les cours d'éducation physique et à la santé?](#)
- Quiz en ligne [Le poids... fait-il la santé?](#)

<sup>5</sup>Cox, A. E., Ullrich-French, S., Tylka, T. L., & McMahon, A. K. (2019). *The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context.* *Body image*, 29, 110-117.

<sup>6</sup>Cox, A. E., Ullrich-French, S., Howe, H. S., & Cole, A. N. (2017). A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image*, 23, 1-8.

# Description détaillée de l'atelier

## Note à l'enseignant.e

Nous vivons dans une société où les préjugés et les fausses croyances en lien avec le poids et le format corporel sont omniprésents. Ainsi, il importe de réfléchir avant l'atelier à nos propres croyances et attitudes face au corps, au poids et à l'apparence, puis de prendre un pas de recul pour déterminer les messages que l'on désire véhiculer afin d'avoir un impact positif sur les jeunes.

Vous pouvez visionner la capsule vidéo [Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir](#) pour vous accompagner dans cette réflexion.

Pour le bon déroulement de cet atelier, il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles :

- Faire preuve de respect envers les autres pendant et après l'activité; toutes les idées, les partages et les questions sont valables.
- Éviter de nommer des personnes ou des exemples précis afin de favoriser un échange respectueux et constructif.
- Exprimer son opinion et être ouvert.e à écouter celle des autres.
- Se rappeler qu'il n'est en aucun cas nécessaire de partager ses expériences personnelles.

Pour des conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face à des situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

Il est important de miser sur une approche préventive auprès de tous les élèves. Tous les jeunes, peu importe leur poids ou leur format corporel, gagnent à s'engager dans une démarche d'amélioration des habitudes de vie et ont le potentiel de développer une image corporelle positive. Il importe donc de questionner et de faire participer les élèves de la même façon, peu importe leur poids, leur apparence ou leurs savoir-faire.

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance, de reconnaître ses limites professionnelles et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir.

Voici d'autres ressources à partager avec les jeunes :

- [Anorexie et boulimie Québec](#) (ANEB)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)

## Activité 1 : 1, 2, 3... Action! 20 min

### Objectif spécifique

Reconnaître l'importance accordée à l'apparence dans notre société.

#### Matériel :

- Photos [1, 2, 3... Action!](#) (à imprimer)  
OU
- Présentation PowerPoint *Voir le vrai, tout un défi*
- Ordinateur + projecteur + écran ou tableau interactif

### Note à l'enseignant.e

Selon ce qui est disponible dans votre milieu, vous pouvez soit imprimer les photos disponibles à la fin de ce guide (p. 16) et les présenter telles quelles ou bien utiliser la présentation PowerPoint afin de les projeter sur un écran ou un tableau interactif.

De plus, des applications pour tablette comme Notability ou des applications numériques comme Google Formulaires ou Padlet, par exemple, peuvent être des options pratiques pour dynamiser davantage l'activité et favoriser l'interaction avec les élèves.



Pour cette première activité, nous allons discuter ensemble de l'importance accordée à l'apparence dans notre société et de la façon dont les corps sont représentés en contexte de pratique d'activités physiques dans l'espace public (p. ex. dans les publicités, sur les réseaux sociaux).



## À faire

Présentez aux élèves les photos ci-dessous, disponibles dans le PowerPoint ou en plus gros format à partir de la page 16 pour impression.



Posez-leur les questions suivantes :



Que remarquez-vous sur ces photos? Trouvez-vous qu'elles ressemblent aux images de gens qui bougent que nous voyons habituellement? Qu'est-ce qui vous semble différent?



### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Sur ces images, on remarque une diversité de corps en mouvement : des plus petits, des plus grands, des plus gros, certains qui transpirent, etc. En fait, elles reflètent ce qu'on peut voir autour de nous dans la réalité.
- Au contraire, les images que nous voyons dans les médias (publicités, réseaux sociaux, etc.) présentent bien souvent des modèles irréalistes et très peu diversifiés. Par exemple, on voit beaucoup de corps minces, athlétiques ou très musclés, à la peau lisse et bronzée, des cheveux parfaitement coiffés, pas de trace de transpiration, ni de visages rouges, etc.
- Il est fréquent que les photos qu'on voit soient retouchées et ne correspondent pas à la réalité. Elles ne sont donc pas représentatives de la diversité des corps qui existe au sein de la population.





Comment peut-on se sentir quand on voit des images de corps à l'apparence « parfaite » ?



#### **Messages à faire ressortir auprès des jeunes :**

- Voir de telles images peut nous inciter à vouloir nous conformer à ces modèles irréalistes et nous laisse croire qu'il faut y ressembler lorsqu'on pratique une activité physique. On peut donc devenir très conscient.e de ce qu'on a l'air quand on bouge et être moins présent.e mentalement pour ressentir les bienfaits et le plaisir que peut nous procurer la pratique d'activités physiques.
- À force d'être exposé.e à des images très peu diversifiées, on peut en venir à croire que seuls certains types de corps allient beauté, santé et forme physique. Ces croyances alimentent les préjugés, ce qui peut augmenter la stigmatisation et la discrimination liées au poids et à l'apparence.
- Tous les formats corporels peuvent s'adonner à la pratique d'activités physiques. Peu importe notre apparence, notre grandeur, notre silhouette, nos capacités, on peut trouver une activité physique qui correspond à nos goûts, qui nous procurera du plaisir et qui nous donnera envie de bouger!



Est-ce normal de transpirer et de devenir rouge lorsqu'on pratique une activité physique ?



#### **Messages à faire ressortir auprès des jeunes :**

- Quand notre corps est en mouvement, il a différentes réactions pour l'aider à évacuer son surplus de chaleur.
- La transpiration est donc une réaction totalement naturelle et essentielle pour notre corps! C'est comme sa climatisation naturelle. Sans elle, la température corporelle ne cesserait d'augmenter! Nous transpirons tou.te.s à différents niveaux et selon différentes situations (stress, émotion, activité physique ou exposition à une forte chaleur).
- L'augmentation de la transpiration et l'odeur y étant associée sont tout à fait normales à la puberté.
- Avoir le visage qui devient rouge, c'est aussi tout à fait naturel. Ça veut tout simplement dire que les vaisseaux sanguins de votre visage se dilatent pour laisser passer plus de sang.
- Certain.e.s ont plus chaud que d'autres, deviennent plus rouges, transpirent plus, c'est normal. Chaque corps est différent et chacun.e bouge différemment.





Quels peuvent être les effets de voir des images comme les photos qui ont été présentées?



### **Messages à faire ressortir auprès des jeunes :**

- Cela peut réduire la pression qu'on ressent à se conformer aux standards de beauté irréalistes qu'on voit sur les réseaux sociaux, dans les publicités, etc.
- Être exposé.e à des corps variés et authentiques permet de se reconnaître et peut nous aider à accepter notre corps et celui des autres.
- Aider à se rappeler que chaque corps est unique et qu'aucun n'a plus de valeur qu'un autre. Il n'existe pas qu'un seul moule, mais plutôt une quantité infinie de tailles et de silhouettes qui peuvent s'adonner à la pratique d'activités physiques. Tous les corps méritent le respect.
- Moins penser à ce que notre corps a l'air lorsqu'il est mouvement et se concentrer sur nos sensations et nos capacités.
- Ça peut être surprenant et peut-être même choquant d'être exposé.e à des images de corps qui s'éloignent des standards de beauté, tout simplement parce qu'on n'est pas habitué.e de voir de la diversité corporelle dans les médias. Pourtant, on la voit partout autour de nous : dans les cours d'éducation physique, au parc, dans notre famille, avec nos ami.e.s, etc.

## **Activité 2 : L'apparence? Pas tant d'importance!**



**15 min**

### **Objectif spécifique**

Prendre conscience de l'omniprésence du regard de l'autre pendant une activité physique et de l'importance de se centrer sur soi.

#### **Matériel :**

- Tapis installés au sol afin que les élèves aient suffisamment d'espace pour se coucher
- Texte pour la narration présenté à la page 11 ou [extrait audio](#) disponible dans le fichier de téléchargement

### **Note à l'enseignant.e**

Si vous avez accès à un système de son, nous vous invitons à utiliser la version audio de la relaxation afin que vous puissiez réaliser l'activité avec les élèves. Sinon, vous trouverez à la page 11 la narration pour guider cette activité.

## À garder en tête pour l'enseignant.e

Une activité qui invite à la réflexion et à la pleine conscience comme celle-ci conduit à des réactions qui peuvent être plaisantes (p. ex. calme, relaxation, joie, bien-être), déplaisantes (p. ex. inconfort, tristesse, agitation, impression de s'endormir, anxiété) ou neutres. Il est important d'en informer les élèves avant de l'expérimenter et de rester à l'affût de ces réactions tout au long de l'activité.

Lorsqu'il est précisé de porter attention à la respiration dans une activité de pleine conscience, il se peut que des symptômes d'inconfort se manifestent chez certains élèves. Pensez à les informer qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti.

### À faire

Introduisez l'activité aux élèves :



Aujourd'hui, pour terminer le cours, nous allons faire une relaxation guidée qui vous permettra de vous exercer à vous centrer sur vous-même.



Donnez les consignes de l'activité :



1. Distancez-vous les uns des autres puis couchez-vous sur les tapis. Fermez vos yeux et prenez le temps de vous poser, de sentir le sol.
2. Lorsque la relaxation commencera, je vous demande de rester calme et silencieux pour vous permettre de vivre pleinement cette expérience et par respect pour les autres.
3. Lorsqu'on vous posera des questions, réfléchissez et répondez dans votre tête.
4. C'est tout à fait normal que cette activité vous fasse vivre différentes émotions, acceptez-les comme elles viennent, sans jugement.



Guidez les élèves dans leur relaxation à l'aide de la narration de la page suivante :



Installez-vous confortablement et fermez vos yeux. **(10 secondes)**

- Prenez trois grandes respirations : inspirez par le nez, expirez par la bouche. Faites-le lentement. Concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques instants. **(20 secondes)**
- En partant de votre tête jusqu'à vos pieds, contractez, pour quelques instants, tous les muscles de votre corps. Serrez votre mâchoire, vos yeux, vos poings, vos fesses, vos orteils, tout! **(10 secondes)**
- Relâchez maintenant tout votre corps. Sentez votre corps fondre dans le sol. **(10 secondes)**
- Dirigez maintenant votre attention sur vos chevilles. Commencez par les bouger lentement dans un sens **(10 secondes)**, puis dans l'autre. **(10 secondes)**
- Ensuite, bougez lentement vos poignets dans un sens **(10 secondes)**, puis dans l'autre. **(10 secondes)**
- Levez maintenant les jambes et les bras vers le plafond. Commencez par les secouer lentement **(10 secondes)**. Allez-y un peu plus vite. Encore plus vite. On se fout de quoi vous avez l'air. Personne ne vous regarde. Allez-y aussi rapidement que vous le pouvez! **(5 secondes)**
- Commencez à ralentir le mouvement puis redéposez tous vos membres au sol. **(5 secondes)** Ça fait du bien de se laisser aller sans se soucier de ce que les autres pensent, n'est-ce pas?
- Prenez à nouveau trois grandes respirations **(30 secondes)**. Que ressentez-vous dans vos membres? Des picotements? De la fatigue? Est-ce que votre cœur bat plus vite? Et votre respiration, est-ce qu'elle s'est accélérée?
- Pensez à ce que cette activité a apporté à votre corps. Est-ce qu'elle vous a permis de vous défouler? De faire sortir le stress? De façon générale, qu'est-ce que l'activité physique vous permet de vivre ou de ressentir?
- Avez-vous déjà remarqué si le regard des autres avait un impact sur vous? Par exemple, sur vos préférences d'activités, votre intérêt, votre degré d'implication ou votre motivation à pratiquer une activité physique? **(15 secondes)**
- Que ressentez-vous quand vous réfléchissez à ces impacts? Quelles émotions ou sensations sont présentes? Prenez le temps d'observer et d'accueillir ces pensées et ces émotions sans jugement. **(15 secondes)**
- Peu importe votre grandeur, votre poids, la forme de votre corps ou vos différentes capacités, votre corps en mouvement vous permet de vivre une multitude de sensations et d'émotions ainsi que d'exprimer et d'expérimenter plein de nouvelles choses.
- Vous permet-il de sortir de votre zone de confort, d'évacuer votre stress, de vous exprimer à travers le mouvement, d'être créatif ou créative, de vous défouler, de vous changer les idées, de vous accomplir, d'avoir du plaisir, de socialiser, d'être dans le moment présent, de vous détendre, de vous donner confiance en vous? Etc.
- Ces bienfaits et ces sensations peuvent varier d'une personne à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une activité à l'autre. Il est tout à fait normal de ressentir plusieurs sensations et émotions différentes. Bien qu'il soit difficile de se détacher du regard des autres, il existe un ensemble de bienfaits et d'expériences à vivre avec son corps qui vont bien au-delà de ce regard et de l'apparence.

Ne laissons donc pas notre apparence nous définir. Misons plutôt sur ce que notre corps nous permet d'accomplir!



## Activité 3 : Mon corps, c'est de l'or! 50 min

### Objectif spécifique

Identifier ce que le corps permet d'accomplir au-delà de l'apparence.

#### Matériel :

- Équipements et objets divers (anneaux, balles en mousse, sacs de sable, etc.)

### À faire avant le cours

Puisque les élèves créeront différents parcours qui mettent chacun l'accent sur une partie du corps, déterminez le nombre d'équipes et les parties du corps qui seront concernées. Voici des suggestions de parties du corps et de mouvements possibles :

- Les jambes : marcher, courir, sauter sur une jambe, se déplacer à reculons, etc.
- Les bras : lancer, encourager, marcher sur les mains et les pieds, etc.
- Les yeux/la tête : distinguer différentes couleurs, formes, se déplacer les yeux fermés, etc.
- Le tronc : glisser sur les fesses, ramper sur le ventre, faire des roulades, etc.

Prévoyez des accessoires et des équipements variés que les élèves pourront intégrer dans leur parcours.

### À faire

Introduisez l'activité aux élèves :



Aujourd'hui, vous allez créer différents parcours qui vous permettront de prendre conscience du potentiel de votre corps et de ce qui le rend unique.



Expliquez ensuite les directives du jeu aux élèves :



1. En équipe, vous devrez créer un parcours dans lequel une partie de votre corps sera mise de l'avant. Pour ce faire, vous pouvez proposer des mouvements qui sollicitent cette partie du corps ou, au contraire, ajouter une contrainte qui limite l'utilisation de cette partie. Je vais attribuer une partie du corps à chaque équipe.
2. Vous pourrez utiliser les accessoires mis à votre disposition.
3. Vous aurez 20 minutes pour créer votre parcours. Lorsque toutes les équipes auront terminé, vous devrez expliquer votre parcours aux autres et, ensuite, tout le monde suivra le parcours des autres équipes.
4. À la fin de l'activité, vous voterez pour l'équipe qui aura développé le parcours le plus créatif permettant de prendre conscience de ce que la partie du corps attribuée permet d'exprimer et d'accomplir!



## À faire

Lorsque l'activité est terminée ou à la fin du cours, discutez avec les élèves de tout ce que leur corps leur a permis d'exprimer et d'accomplir durant les différents parcours. Posez-leur les questions suivantes pour faire un retour sur l'activité :



Qu'est-ce que votre corps vous a permis d'accomplir?

Quel mouvement avez-vous trouvé le plus facile et le plus difficile?

Pouvez-vous me donner des exemples de ce que votre corps vous permet d'accomplir, d'exprimer ou de ressentir?

Qu'est-ce que cette activité vous a permis de découvrir à propos de votre corps?



### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Notre corps est bien plus qu'une simple image. Il nous permet d'accomplir et d'exprimer une tonne de choses au quotidien, par exemple :
  - Marcher, courir, lancer, sauter et danser
  - Se défouler, s'exprimer, se détendre, vivre le moment présent
  - Encourager, parler, rire, réconforter, célébrer avec mes camarades
  - Établir un plan d'action avec mes coéquipier.ère.s afin d'utiliser les forces de chacun.e
- Notre corps nous permet de mettre en place des stratégies pour compenser certaines limitations qu'on pourrait avoir afin de réaliser une activité physique (p. ex. sans l'usage de vos jambes vous avez été capable de bouger et donc de faire le parcours)!
- Chaque corps, peu importe son apparence, possède des qualités et des habiletés uniques qui lui permettent de bouger, de s'exprimer, de se dépasser et de s'épanouir.

## À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie *Mon corps, tellement plus qu'une image!*. Cela peut inclure l'impression ou l'affichage de l'infographie dans l'école, l'envoi par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du mémo pour les parents *Un corps qui vaut de l'or!* avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

**Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).**

## Pour aller plus loin

Cette activité aborde un sujet qui nécessite d'être approfondi davantage, puisque la place qu'occupe l'apparence dans notre société est très importante à l'heure actuelle. Toute l'équipe-école gagne donc à en discuter avec les élèves. Comme vous disposez de peu de temps pour parler de cette thématique dans le cadre du cours d'ÉPS, vous pourriez proposer aux autres intervenant.e.s ou enseignant.e.s de l'équipe-école de l'aborder à différents moments. Pour ce faire, voici d'autres ateliers d'apprentissage élaborés par ÉquiLibre qui peuvent être animés auprès des élèves. Ils leur permettront de remettre en question le modèle unique de beauté et de développer leur jugement critique.

### Ateliers d'apprentissage pour aborder cette thématique avec les élèves dans d'autres cours :

- CCQ • [« Beauté » et identité](#), cours de culture et citoyenneté québécoise, 1<sup>re</sup> secondaire
- [Les préjugés, c'est assez!](#), 1<sup>re</sup> secondaire
- CCQ • [Reflet numérique](#), cours de culture et citoyenneté québécoise, 2<sup>e</sup> secondaire
- [L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux](#), 2<sup>e</sup> secondaire

Il est aussi possible de revenir sur les messages abordés dans cet atelier en participant aux campagnes de l'organisme ÉquiLibre :

- [La grossophobie, ça suffit!](#) (automne)
- [Le poids? Sans commentaire!](#) (fin novembre/début décembre)
- [Être au-delà du paraître](#) (juin)
- [Diversité](#) (en continu)

Pour participer, vous pouvez :

- Diffuser les vidéos de sensibilisation sur les écrans de l'école.
- Partager les contenus de sensibilisation sur les réseaux sociaux de l'école.
- Soumettre des initiatives inspirantes qui valorisent la diversité corporelle [ici](#) pour qu'ÉquiLibre la fasse rayonner sur ses réseaux sociaux.

# Crédits

1<sup>re</sup> version (2021)

## Conception

### Karah Stanworth-Belleville

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Anne-Sophie Robitaille

Diététiste-nutritionniste, agente de développement pour ÉquiLibre

### Isabelle Marois

Enseignante en éducation physique et à la santé, Collège Saint-Joseph de Hull

## Collaboration de la FÉÉPEQ

### Jean-Claude Drapeau

Responsable du dossier, chargé de projet pour la FÉÉPEQ

## Révision et appui d'expertise

### Dominique Champagne

Kinésiologue

### Geneviève Leduc

Conseillère principale aux programmes, Fillactive

### Johanne Grenier

Professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

### Mathieu Martel

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Patriotes

### Sophie Barlagne

Conseillère accessibilité universelle en loisir, AlterGo

### Vicky Drapeau

Professeure agrégée, Département d'éducation physique, Université Laval

### Yves Latour

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire Marie-Victorin

## Expérimentation

### Andrée-Anne Trudelle

Enseignante en éducation physique et à la santé, Collège Mont-Saint-Louis

### Angélique Boisvert

Enseignante en éducation physique et à la santé, Centre de services scolaire des Bois-Francis

### Cédric Tremblay-Fournier

Enseignant en éducation physique et à la santé, Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy

2<sup>e</sup> version (2025)

## Mise à jour

### Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

## Révision

### Catherine Bourguignon

Conseillère pédagogique, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

### Erik Guimond,

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais

### Karah Stanworth-Belleville

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Jean-Claude Drapeau

Responsable du dossier, chargé de projet pour la FÉÉPEQ

## Édition graphique

### Pro-Actif

## Révision linguistique

### Julie Laporte

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 FÉÉPEQ  
Fédération des éducateurs et éducatrices  
physiques enseignants du Québec

15

Tous droits réservés © ÉquiLibre | [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)





























