



**Programme d'activités ludiques en milieu scolaire**

## Manuel de l'élève leader

Nom de l'élève leader : \_\_\_\_\_

Ces ressources du programme PALS ont été créées et approuvées pour être utilisées uniquement en Ontario, au Canada. Les ressources sont développées et distribuées par la région de Peel, le bureau de santé publique de Peel, Mississauga, ON [peelregion.ca/health/schools](http://peelregion.ca/health/schools)

---

## Remerciements

Le programme PALS a été initialement développé en 2003 par le bureau de santé publique de Peel après un examen des programmes existants de leadership sur les terrains de jeu et des consultations avec d'autres services de santé.

Le programme PALS a été adapté du programme Recess Recreation Leaders de Deb Cockerton, thérapeute du comportement et praticienne de l'enfance et de la jeunesse. Tout le contenu a été reproduit avec l'autorisation de l'auteur.

Depuis la création du programme, de nombreux bureaux de santé publique de l'Ontario l'ont adapté pour l'utiliser en partenariat avec les conseils scolaires locaux. En 2023, un groupe de travail provincial a été formé pour actualiser le programme PALS en fonction des données probantes actuelles en matière de santé publique et des normes d'accessibilité, d'équité, de diversité et d'inclusion.

### **Ce programme a été mis à jour avec des contributions des organismes suivants :**

- Circonscription sanitaire de Haldimand-Norfolk
- Circonscription sanitaire du district de Haliburton, Kawartha, Pine Ridge
- Bureau de santé publique de la région de Halton
- Services de santé publique de Hamilton
- Bureau de santé publique de KFL&A
- Bureau de santé publique de Lambton
- Circonscription sanitaire de Middlesex-London
- Bureau de santé publique de la région de Niagara
- Spécialiste des programmes de la région de Niagara – Santé autochtone
- Comité consultatif de la jeunesse de la région de Niagara
- Spécialiste de l'engagement des jeunes de la région de Niagara
- Circonscription sanitaire du district de North Bay Parry Sound
- Circonscription sanitaire du Nord-Ouest
- Bureau de santé publique de Peel
- Bureau de santé publique de Peel, consultant en éducation et sur le curriculum
- Bureau de santé publique de Peterborough
- Circonscription sanitaire de Porcupine
- Circonscription sanitaire du district de Simcoe Muskoka
- Circonscription sanitaire du district de Thunder Bay
- Circonscription sanitaire de Timiskaming
- Bureau de santé publique de Toronto

# Félicitations!

## Tu es un leader PALS dans ton école.

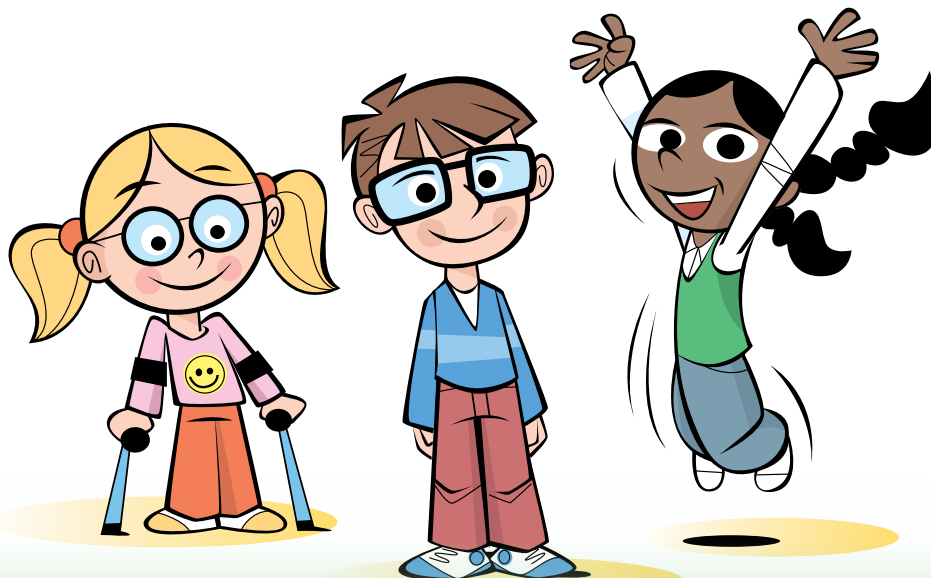
En tant que leader PALS :

- Tu deviendras un leader plus confiant.
- Tu apprendras à aider à résoudre des problèmes sur le terrain de jeu.
- Tu aideras les élèves plus jeunes à être plus actifs physiquement, à faire preuve d'esprit sportif et à s'amuser.
- Tu te feras de nouveaux amis, tu apprendras de nouveaux jeux et tu t'amuseras.
- Tu feras partie d'un environnement scolaire positif où chacun se sent inclus.

## Il y a toujours de la place pour un de plus!

C'est la devise de PALS et elle signifie :

- Tout le monde est inclus et tout le monde a sa place.
- Nous sommes accueillants.
- Nous faisons toujours de la place pour que d'autres puissent nous rejoindre.
- Nous invitons tout le monde à venir jouer avec nous.



# Bingo Apprendre à vous connaître

Pour jouer au bingo : Les élèves se déplacent dans la salle pour poser aux autres leaders PALS les questions figurant dans les carrés de bingo. Si le leader PALS répond « oui » à l'énoncé, son nom est inscrit dans la case. S'il répond « non », il peut poser une autre question de la carte de bingo. Chaque leader PALS ne peut signer son nom qu'une seule fois sur la carte de bingo de l'autre. Le bingo est atteint lorsqu'un leader PALS obtient une ligne horizontale, verticale ou diagonale. Les leaders PALS peuvent crier « Bingo » lorsqu'ils ont terminé.

<b>B</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>G</b>	<b>O</b>
Je tiens un journal intime	J'aime raconter des blagues	J'ai le même mois de naissance que toi	J'aime les maths	J'aime rencontrer de nouvelles personnes
Je peux siffler	J'aime jouer à des jeux sur ordinateur ou vidéo	Je suis un bon auditeur	J'aime dessiner	J'ai un animal de compagnie
Je suis gaucher	J'aime danser	<b>ESPACE LIBRE</b>	J'aime les activités d'hiver	J'aime passer des moments tranquilles par moi-même
J'aime lire	Je porte du rouge	L'éducation physique est l'une de mes matières préférées	Je sais faire de la bicyclette	J'aime écouter de la musique
J'ai un frère ou une sœur	Je peux parler une autre langue	J'aime jouer à des jeux de société	Je joue d'un instrument de musique	J'aime jouer dehors

# Compétences de leadership

Coche trois compétences que tu possèdes déjà dans la première colonne et deux compétences sur lesquelles tu aimerais travailler dans la deuxième colonne.

Compétence	Trois compétences que je possède	Deux compétences sur lesquelles j'aimerais travailler
Je suis responsable		
Je suis confiant(e)		
Je suis ouvert(e) aux idées des autres		
Je suis compréhensif(ve)		
Je suis indépendant(e)		
Je suis organisé(e)		
Je suis honnête		
Je sais résoudre les problèmes		
Je suis patient(e)		
Je suis un bon auditeur		
Je suis attentif(ve)		
Je peux motiver les autres		
Je peux diriger et suivre		
J'aime travailler avec les autres		
Je suis serviable		

Les trois compétences de leadership que mon groupe a en commun sont les suivantes :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Adapté de : Deb Cockerton, conseillère auprès des jeunes, Kawartha Pine Ridge DSB

# Compétences de communication

La communication comporte trois volets importants :

## Écouter : Ma capacité d'écoute

- C'est l'élément le plus important de la communication.
- Fais attention aux sentiments des autres.
- Donne aux autres l'occasion de parler.
- Laisse les autres parler, ne les interromps pas.
- Pose des questions si tu ne comprends pas.



## Parler : Ce que je dis et comment je le dis

- Parle clairement.
- Utilise des mots simples.
- Fais attention au volume et au ton de ta voix.
- Utilise tes paroles pour encourager les autres.



## Actions : Ce que je fais

- Fais face à tes interlocuteurs.
- Sois conscient de tes expressions faciales.
- Fais attention à ton langage corporel.
- Assure-toi que ce que tu dis correspond à ce que tu fais.

Référence : Circonscription sanitaire de Middlesex-London. P.L.A.Y. Peer Leadership for Active Youth.

La section suivante contient des fiches de travail pour aider les leaders PALS à développer leurs compétences. De plus amples renseignements sur l'utilisation des fiches de travail sont disponibles dans le Manuel de l'animateur.

# Communiquer en tant que leader PALS

Entraînons-nous à écouter, à parler et à agir comme des leaders!

Les participants du groupe prononcent à haute voix les énoncés du leader suivants. Une fois que tout le monde a entendu les énoncés, discutez des différentes façons de dire chacun d'entre eux.

**Leader A :** « OK tout le monde, on est censés travailler ensemble pour ranger l'équipement du terrain de jeu. Rangez l'équipement et dites-le-moi quand vous aurez fini. »



**Leader B :** « Aujourd'hui, nous allons apprendre un nouveau jeu. Pour commencer, nous allons lire les instructions pour savoir comment jouer. Ensuite, nous choisirons les équipes et nous pourrons nous pratiquer. Est-ce que ça convient à tout le monde? »



**Leader C :** « Je suis le leader, alors vous DEVEZ faire ce que je dis, ou je ne vous laisserai pas jouer. »



**Leader D :** « Tu es le meilleur coureur. Tu veux être le chasseur? Quelqu'un connaît-il un jeu de tague auquel nous pouvons jouer? »

**Leader E :** « Je ne sais pas trop ce qu'il faut faire. Faites ce que vous voulez. »

Adapté de : Deb Cockerton, conseillère auprès des jeunes, Kawartha Pine Ridge DSB.

# Résolution des conflits

Il existe de nombreuses façons d'aider à résoudre un conflit.

**Attendre et travailler dessus.**

**S'excuser.**

**Leur demander d'arrêter.**

**S'entendre sur quelque chose.**

**En discuter.**

**Demander l'aide d'un adulte.**

## Suis ces étapes pour en discuter :

1. Identifie le conflit – sur quoi sommes-nous en désaccord?
2. Écoutons-nous les uns les autres.
3. Parle calmement, en utilisant des énoncés « je » pour clarifier les choses.
  - Décris le problème ou le comportement d'une manière non menaçante. « Quand tu fais ça... je me sens... »
  - Utilise le contact visuel.
4. Envisage la question selon plusieurs points de vue – réfléchis au désaccord sous tous les angles.
  - Comment te sentirais-tu?
  - Qu'est-ce qui pourrait être important pour d'autres personnes?
5. Essaie de rester calme jusqu'à ce que vous trouviez une solution où toutes les parties estiment que leurs besoins ont été satisfaits.<sup>1</sup>

Références : (Santé mentale en milieu scolaire Ontario et la Fédération des enseignantes et enseignants de l'élémentaire de l'Ontario, 2023).

<https://smho-smso.ca/emhc/relations-saines/la-resolution-de-conflit/resoudre-les-conflits/>

1 Ontario, S.M. (2023). Compétences en relations saines/La résolution de conflit/Résoudre les conflits. Extrait de La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe : <https://smho-smso.ca/emhc/relations-saines/la-resolution-de-conflit/resoudre-les-conflits/>



# Esprit sportif

Certains jeux se jouent avec des partenaires ou en équipe. Il est important d'inclure tout le monde.

Quels sont des moyens amusants et équitables de trouver un partenaire ou de former une équipe?

## Choisir des partenaires :

---

---

---

---

---

---

---

---

## Former des équipes :

---

---

---

---

---

---

---

---

# Engagement des leaders PALS

En tant que leader PALS, voici ce que j'aiderai à faire ou que je ferai :

- Inviter les élèves à participer et à jouer aux jeux.
- Animer les activités et expliquer clairement les règles à tous.
- M'assurer que j'ai tout le matériel nécessaire à l'activité.
- Continuer à apprendre de nouveaux jeux.
- Assister aux réunions des leaders PALS.
- Être responsable de me présenter à l'heure prévue.
- Demander de l'aide pour trouver un remplaçant si je ne peux pas être leader PALS ce jour-là (sauf en cas de maladie).
- Donner l'exemple de l'esprit sportif, de la bonne écoute et du plaisir.

Signature du leader PALS :

---





