

Hamiota

La GRC encourage les élèves au *boot camp*

«La participation était incroyable. Les enseignantes n'arrivaient pas à croire comment les dîners avaient changé.»

Lorsque la GRC est arrivée à l'école Hamiota, ça voulait seulement dire une chose – c'est le temps du «*boot camp*»!

Kerri Wilson, facilitatrice du comité DHAT.com (*Daily Health Awareness Team*) pour les municipalités rurales de Miniota, Woodworth, Blanshard, Hamiota et le village de Hamiota, a expliqué que le but du comité est d'employer les fonds de l'IPMC pour accroître l'activité physique dans les écoles et de le faire de façon amusante et stimulante. Le «*boot camp*» s'est produit dans quatre écoles et est fondé de façon générale sur le TAPE de la GRC (Test d'aptitudes physiques essentielles). On a utilisé l'équipement en place dans les écoles. «Ce n'est pas nécessaire d'avoir de l'équipement spécial, on utilise ce qu'on a et on s'arrange pour que ça soit amusant», explique Wilson. Par ailleurs, le parcours a été conçu pour que tous puissent participer, de la maternelle à la 8^e année, avec une variété d'habiletés physiques.

Le parcours d'obstacle de 100 mètres, délimité avec le ruban jaune de la police et des ballons, demandait aux participants de marcher, pousser, tirer, porter, lever, sauter, grimper et courir. Le rôle de la GRC? D'encourager les élèves, bien sûr. «Nous les avons encouragé de

façon positive», explique Wilson, «mais on y ressentait quand même une qualité de *boot camp*.» Dans certains cas, Wilson et un policier se mettaient l'un l'autre au défi pendant que les élèves les encourageaient. Wilson a admis qu'elle n'a pas seulement perdu du poids au cours des deux semaines, mais aussi sa voix! Des prix ont été décernés pour des accomplissements tels le meilleur temps et le temps le plus amélioré. «Nous n'avons pas tous gagné le premier prix, mais on s'est tous amusés». Chaque école participante a reçu le format géant du jeu *Tied in Knots*.

Une autre réussite de l'IPMC était un programme d'alimentation saine dans les écoles. On a demandé aux élèves d'apporter (et de manger!) des aliments de tous les groupes pour leur dîner. À la fin du programme, la classe qui avait mangé le plus de fruits et de légumes s'est méritée un cours de cuisine. «La participation était incroyable. Les enseignantes n'arrivaient pas à croire comment les dîners avaient changé», raconte Wilson. Des changements se produisaient aussi dans l'ensemble de la communauté avec l'encouragement du comité d'IPMC. On a demandé aux restaurants d'offrir des options plus saines, comme servir la vinaigrette à part, ajouter des mets de blé entier et préparer certains aliments au four au lieu de les faire frire. Des napperons ont été imprimés avec des conseils tels que 'charger votre pizza de légumes au lieu de viande' et de l'information sur la taille des portions. «Nous avons bel et bien vu des changements importants», affirme Wilson. «Le programme a été bien reçu.»

L'année dernière l'activité familiale *FIT Family Fun Challenge* était un concours de photographie sans limite. On a encouragé les gens à prendre des photos de leurs familles actives – «faisant ce qu'elles font», explique Wilson. «Les familles qui jouent ensemble, restent ensemble. Il y a des façons faciles et diverses pour que les familles soient actives ensemble.» Il y avait des prix pour les gagnants et au total, on a compté 50 inscriptions mettant en valeur une grande variété d'activités. Cette année on a vu le géocaching, une chasse au trésor qui se passe à l'extérieur à l'aide de la technologie de système de

positionnement global (GPS) (mis à la disposition aux participants) pour trouver les caches sur les sentiers dans leur municipalité.

Wilson affirme qu'une étude de l'ORS d'Assiniboine montre que les hommes dans la région ne consomment en moyenne que deux à trois portions de fruits et légumes par jour. Également, les taux d'obésité chez les jeunes enfants sont à la hausse et on prévoit que la prochaine génération d'enfants aura une espérance de vie plus courte que ceux d'entre nous qui sommes adultes aujourd'hui. «Il faut que tous s'engagent maintenant pour changer nos modes de vie qui sont responsables pour la maladie chronique», dit-elle. Le secteur de la santé peut jouer un rôle dans la prévention, l'éducation et le traitement mais à la longue, cela revient aux individus d'assumer la responsabilité pour leur propre bien-être. Les collectivités peuvent encourager ceci en sensibilisant ses habitants et offrant des opportunités.»

Info-santé

L'importance des dîners et des collations saines à l'école :

- Un dîner et une collation saine fournit aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs essentiels à leur croissance, à leur apprentissage et à leur bien-être à l'école. Sans cette énergie nécessaire provenant de la nourriture, ils peuvent se sentir fatigués et éprouver des difficultés de concentration en classe.
- Des dîners et des collations nutritifs donnent aux enfants beaucoup des vitamines et des minéraux essentiels à leur croissance et à leur développement.
- Les enfants ont souvent de petits estomacs et ainsi ne peuvent pas manger beaucoup à la fois. Les collations saines les aident à éviter de se sentir affamés à l'heure des repas, ce qui peut prévenir les choix d'aliments pauvres en nutrition et la suralimentation.

- Fournir des dîners et des collations saines permettent aux enfants de créer de bonnes habitudes alimentaires qui peuvent leur servir tout au long de leur vie.

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41>

Kerri Wilson
204-838-2410
kerriwilson@goinet.ca