

Boîte à outils pour l'inversion de la pause-repas: Jouer avant de manger!

L'inversion de la pause-repas consiste à changer l'ordre de l'heure de jeu et de l'heure du dîner. Dans les écoles qui ont adopté cette méthode, les enfants sortent d'abord jouer, puis après avoir dépensé leur trop-plein d'énergie, rentrent pour manger. Des études montrent que ce changement assez simple apporté à l'heure de la récréation a de nombreux effets bénéfiques.

Dans cette boîte à outils vous trouverez:

- Des renseignements sur les effets bénéfiques de l'inversion de la pause-repas
- Des idées sur la façon d'introduire un programme de dîner inversé dans votre école
- Des échantillons de ressources à utiliser dans votre école

Avantages

Les écoles qui fonctionnent selon ce système récoltent les effets bénéfiques d'avoir des élèves qui jouent avant de dîner. Lorsque la récréation précède le dîner, les écoles constatent que les élèves:

- ont une meilleure conduite aussi bien dans la cour de récréation, que dans la salle à manger et la classe
- assimilent davantage de nutriments, comme le calcium et les protéines, en mangeant plus tout en gaspillant moins de nourriture
- prennent mieux le temps de manger au lieu d'être distraits par l'envie de jouer et de s'empressement de finir leur repas pour se précipiter dans la cour de récréation
- jettent moins de déchets alimentaires sur les terrains de l'école ou à l'intérieur de l'école
- ont besoin de moins de supervision pendant le dîner
- retournent en classe plus calmes et prêts à travailler après le dîner

Pour y arriver

- **Cherchez du soutien:** Discutez des effets bénéfiques de l'inversion de la pause-repas avec le personnel de l'école, les parents et les élèves. Il est essentiel d'obtenir l'appui de votre communauté-école, en particulier du personnel de l'école. Communiquez régulièrement avec votre communauté-école pour la tenir informée. Participez aux réunions du personnel ou aux réunions du comité de parents d'élèves, envoyez une lettre à la maison ou insérez des renseignements dans le bulletin d'information de l'école.
- **Établissez un calendrier:** accordez au moins 20 minutes à vos élèves pour manger, et ce à partir du moment où ils s'assoient. Les plus jeunes pourraient avoir besoin de plus de temps. Demandez l'avis du personnel, des bénévoles et des élèves. Visitez une école qui a déjà mis en place l'inversion de la pause-repas pour obtenir des idées sur ce que vous pourriez faire dans votre école et comment y arriver.
- **N'oubliez pas qu'il faut se laver les mains:** il est important de prévoir du temps pour que les élèves puissent se laver les mains.
- **Encouragez une alimentation saine:** il se peut que les élèves aient faim ou soif après avoir joué. Il s'agit du moment idéal pour faire la promotion de déjeuners, de collations et de dîners équilibrés auprès des élèves et de leurs parents. Vous pourriez envisager de permettre aux élèves de garder une collation saine et une bouteille d'eau sur leur bureau.
- **Faites le point:** la conception d'un nouvel emploi du temps ne se fait pas en un clin d'œil. Recueillez l'opinion des personnes concernées! Discutez avec le personnel, les élèves, leur famille et votre entourage pendant et après la période d'essai. Faites un sondage auprès de votre communauté-école afin d'évaluer le programme et de déterminer les changements potentiels à apporter.

Exemple d'horaire

Il existe plusieurs façons de planifier l'inversion de la pause-repas dans votre école. En voici quelques exemples:

Exemple d'horaire A

Classe	8 h 35 à 10 h 15
Récréation	10 h 15 à 10 h 30
Classe	10 h 30 à 11 h 25
Récréation	11 h 25 à 11 h 45
Lavage des mains et dîner	11 h 45 à 12 h 20
Classe	12 h 20 à 14 h 00
Récréation	14 h 00 à 14 h 15
Classe	14 h 15 à 15 h 15

Exemple d'horaire B

Classe	8 h 25 à 10 h 50
Récréation	10 h 50 à 11 h 15
Lavage des mains et dîner	11 h 15 à 11 h 45
Classe	11 h 45 à 14 h 00
Récréation	14 h 00 à 14 h 15
Classe	14 h 15 à 15 h 30

Exemple d'horaire C

1 ^e période	8 h 40 à 9 h 32
2 ^e période	9 h 37 à 10 h 24
3 ^e période	10 h 29 à 11 h 16
4 ^e période	11 h 21 à 12 h 08
Récréation	12 h 08 à 12 h 31
Lavage des mains et dîner	12 h 31 à 12 h 53
5 ^e période	12 h 58 à 13 h 45
6 ^e période	13 h 50 à 14 h 37
7 ^e période	14 h 44 à 15 h 22

Surmonter les inquiétudes

Lisez ces quelques conseils pour vous aider à affronter les inquiétudes exprimées au sujet de l'inversion de la pause-repas.

Résistance au changement

Le changement peut être difficile. Informez votre communauté-école longtemps à l'avance de la mise en œuvre de l'inversion de la pause-repas afin de réduire le taux de résistance. Mettez la méthode à l'essai dans un premier temps pour que le personnel, les familles et les élèves puissent vous soumettre leurs commentaires.

Peur de l'inconnu

Informez les autres sur les avantages de l'inversion de la pause-repas pour qu'ils comprennent les raisons qui motivent ce changement. Rassurez votre communauté-école en présentant des exemples de réussite provenant d'écoles qui ont adopté la méthode de l'inversion de la pause-repas.

Difficultés liées à l'aménagement d'un horaire

Soyez souple et créatif lorsque vous développerez un emploi du temps qui fonctionnera pour votre école. Communiquez avec d'autres écoles qui ont mis en place l'inversion de la pause-repas avec succès afin de discuter de leur expérience. Si possible, commencez d'abord par introduire l'inversion de la pause-repas dans une ou deux classes pour tester le projet.

Ressources supplémentaires

Vous trouverez dans cette boîte à outils:

- Exemple de courrier destiné aux familles
- Exemple de sondage destiné au personnel
- Exemple de sondage destiné aux familles
- Exemple de sondage destiné aux élèves

Sites Web:

- [healthyeatingstartshere.ca](http://www.healthyeatingstartshere.ca)
<http://www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2925.aspx>
- Ever Active Schools www.everactive.org/
Traduction d'une adaptation du document anglais: Play First Lunch Toolkit, Action Schools! BC, www.actionschoolsbc.ca/

Remerciements supplémentaires:

- Kathy Romses, diététiste communautaire, Vancouver Coastal Health
- Betty Holmes, nutritionniste au traitement des permis, Vancouver Coastal Health and Parent
- "Recess Before Lunch: Kids Play and Then Eat!", The Montana Office of Public Instruction.

Exemple de courrier destiné aux familles

Chers parents/tuteurs,

Objet : Programme d'inversion de la pause-repas

Notre école mettra à l'essai un nouvel emploi du temps qui permettra aux élèves de jouer et d'être actifs d'abord, avant de manger leur dîner. Ce programme s'appelle l'inversion de la pause-repas. En lançant ce programme, nous espérons que les élèves:

- auront une meilleure conduite aussi bien dans la cour de récréation, que dans la salle à manger et la classe
- assimileront davantage de nutriments, comme le calcium et les protéines, en mangeant plus tout en gaspillant moins de nourriture
- prendront mieux le temps de manger au lieu d'être distraits par l'envie de jouer et de s'empresser de finir leur repas pour se précipiter dans la cour de récréation
- jetteront moins de déchets alimentaires sur les terrains de l'école ou à l'intérieur de l'école
- retourneront en classe plus calmes et prêts à travailler après le dîner

Avant de partir en pause-dîner, nous libérerons les enfants pour qu'ils aillent jouer dans la cour de récréation. Après le jeu, les enfants prendront le temps d'aller se laver les mains avant de retourner en classe pour manger leur repas.

Voici le nouvel emploi du temps:

11 h 25	Récréation
11 h 45	Cloche qui indique l'heure du lavage de mains
11 h 50	Cloche qui indique l'heure d'entrée en classe et la pause-repas
12 h 10	Écoute musicale et lecture silencieuse
12 h 20	Reprise des cours pour l'après-midi

Les écoles qui ont adopté la méthode de l'inversion de la pause-repas trouvent que les élèves ont plus souvent faim et soif lorsqu'ils sont à l'école. Encouragez votre enfant à prendre un bon déjeuner et emballez une collation qu'il emporte avec lui à l'école. Veuillez communiquer avec l'école pour obtenir une liste de suggestions de collations saines ou visitez le site Web sur la nutrition à l'école de Alberta Health Services à l'adresse: <http://www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2925.aspx>.

Ce nouvel emploi du temps sera mis à l'essai pendant (inscrivez un nombre) mois. Après la période d'essai, nous évaluerons ce programme afin de déterminer si nous le poursuivrons. Nous espérons que l'emploi du temps de l'inversion de la pause-repas favorisera une alimentation saine et améliorera la réussite scolaire des élèves.

Si vous avez des questions ou des commentaires concernant ce programme, veuillez communiquer avec l'école.

Exemple de sondage destiné au personnel

Nous souhaiterions connaître votre opinion afin de nous aider à savoir si le programme d'inversion de la pause-repas a eu des résultats satisfaisants dans notre école et si nous le poursuivrons.

Les objectifs visés par l'inversion de la pause-repas sont que les élèves:

- aient une meilleure conduite aussi bien dans la cour de récréation, que dans la salle à manger et la classe
- assimilent davantage de nutriments, comme le calcium et les protéines, en mangeant plus tout en gaspillant moins de nourriture
- prennent mieux le temps de manger au lieu d'être distraits par l'envie de jouer et de s'empressement de finir leur repas pour se précipiter dans la cour de récréation
- jettent moins de déchets alimentaires sur les terrains de l'école ou à l'intérieur de l'école
- aient besoin de moins de supervision pendant le dîner
- retournent en classe plus calmes et prêts à travailler après le dîner

Veillez répondre aux questions suivantes:

1. Pensez-vous que le programme d'inversion de la pause-repas a permis d'atteindre les objectifs susmentionnés?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

2. Faites une liste des résultats positifs ou négatifs observés de ce programme sur vos élèves ou vous-même:

3. Pensez-vous que le programme d'inversion de la pause-repas doive se poursuivre?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

4. Avez-vous des suggestions pour améliorer le programme d'inversion de la pause-repas?

Merci de nous avoir fait part de vos commentaires!

Exemple de sondage destiné aux familles

Nous souhaiterions connaître votre opinion afin de nous aider à savoir si le programme d'inversion de la pause-repas a eu des résultats satisfaisants dans notre école et si nous le poursuivrons.

Les objectifs visés par l'inversion de la pause-repas sont que les élèves:

- aient une meilleure conduite aussi bien dans la cour de récréation, que dans la salle à manger et la classe
- assimilent davantage de nutriments, comme le calcium et les protéines, en mangeant plus tout en gaspillant moins de nourriture
- prennent mieux le temps de manger au lieu d'être distraits par l'envie de jouer et de s'empresser de finir leur repas pour se précipiter dans la cour de récréation
- jettent moins de déchets alimentaires sur les terrains de l'école ou à l'intérieur de l'école
- aient besoin de moins de supervision pendant le dîner
- retournent en classe plus calmes et prêts à travailler après le dîner

Veillez répondre aux questions suivantes:

1. Pensez-vous que le programme d'inversion de la pause-repas a permis d'atteindre les objectifs susmentionnés?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

2. Ce changement d'emploi du temps a-t-il occasionné des difficultés pour votre enfant ou votre famille?

_____ oui _____ non

Si oui, pourquoi?

3. Pensez-vous que le programme d'inversion de la pause-repas doive se poursuivre?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

4. Avez-vous des suggestions pour améliorer le programme d'inversion de la pause-repas?

Merci de nous avoir fait part de vos commentaires!

Exemple de sondage destiné aux élèves

Nous souhaiterions savoir si tu penses que jouer avant de manger a été une bonne chose dans notre école et si nous devrions continuer ainsi dans le futur.

Réponds aux questions suivantes:

1. As-tu aimé jouer avant de manger?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

2. As-tu mangé plus que d'habitude en jouant d'abord?

_____ oui _____ non

3. Souhaites-tu continuer à jouer avant d'aller manger?

_____ oui _____ non

Si non, pourquoi?

4. As-tu des suggestions à nous faire pour nous aider à améliorer notre programme d'inversion de la pause-repas?

Merci de nous aider!