

boks

Bienvenue à la formation BOKS

Vendredi 3 mai 2019

PHE CANADA

Université McGill– 2pm à 3pm

- ▶ Notre mission est de promouvoir l'impact profond de l'activité physique sur le corps et l'esprit des enfants et sur la communauté





2 660

BÉNÉVOLES

23 102

ENFANTS

1 163

ÉCOLES
INSCRITES

8 461

SEMAINES
D'ACTIVITÉS



BOKS EN ACTION:

- 72 plans de cours pour faire bouger les enfants (35-45 minutes)
- 150 Boum BOKS (pauses actives)
- Yoga, présence attentive et mobilité
- Conseils nutritionnels
- Clé en main, facile à implanter
- Totalement inclusif: Tout le monde peut faire partie de l'Équipe BOKS
- FUN FUN FUN

boks

BOKS CANADA

Nous avons un partenariat avec Reebok et l'Agence de la santé publique du Canada.

Ces deux partenaires ont adopté notre mission : encourager les enfants à être plus actifs.



boks

L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse

BOKS est un programme d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse basé sur le conditionnement physique fonctionnel qui utilise les mouvements que les enfants font tous les jours. Chaque semaine d'exercice est axée sur une compétence précise et les jeux et activités facilitent le développement de cette compétence.

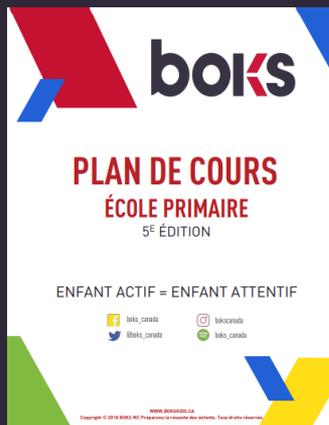


COMMENT BOKS FONCTIONNE

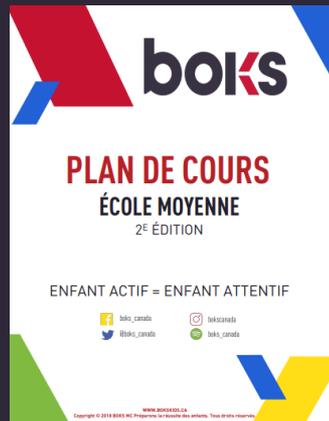
- BOKS est offert 2 à 3 fois/semaine
- Des séances de 30 à 50 minutes le matin, lors du dîner ou de la récréation ou dans le cadre des cours d'éducation physique
- Une session dure de 12 à 24 semaines
- BOKS est géré par des bénévoles (parents, enseignants, personnel scolaire, etc.)
- Nous offrons toutes les ressources nécessaires pour gérer le programme
- Le programme nécessite très peu d'équipement
- En général, le programme vise les élèves de la maternelle jusqu'à la 6^e année
- BOKS est inclusif – les enfants de tous les groupes d'âge et de tous les niveaux d'habileté peuvent participer



Du nouveau en 2018 - 2019



École Primaire
5è Édition



École Secondaire
2è Édition



Boum BOKS



Yoga et présence attentive



1 ARRIVÉE et *jeu libre*

Les enfants s'enregistrent, déposent leurs sacs à dos à l'endroit assigné et s'amusent entre eux.



3 ACTIVITÉ ASSOCIÉE à la *course*

L'entraîneur en chef mène une activité associée à la course. La course est un élément essentiel de chaque séance.



5 JEU de la fin de la *séance*

Les entraîneurs encouragent l'esprit d'équipe et de communauté à l'aide d'un jeu amusant.



2 2. RENCONTRE et *échauffement*

À la suite de l'enregistrement, l'entraîneur en chef passe en revue le plan de cours et la compétence de la semaine.



4 COMPÉTENCE de la *semaine*

Chaque semaine, les élèves pratiquent une compétence précise comme les tractions ou les flexions des jambes. Ces compétences sont incorporées dans des activités amusantes comme une course de relais.



6 RÉCUPÉRATION et *astuce BOKS*

Les élèves font des étirements, récupèrent et reçoivent l'astuce BOKS de la semaine (information nutritive) de l'entraîneur en chef.

Survol

Arrivée/préparatifs (10 minutes)

- Arrivée, prise des présences, remise du porte-nom et assignation des couleurs.
- Dépôt des sacs à dos à l'endroit désigné pour chaque niveau.
- Jeu libre (avec les entraîneurs et les bénévoles).
- Préparation des classes par les entraîneurs.

Rencontre (10 minutes – pour la classe initiale seulement)

- Établir les attentes pour le déroulement de la séance BOKS.
- Passer en revue les comportements et les mesures de sécurité à adopter.
- Effectuer un rappel aux enfants quant à l'enfant BOKS de la semaine.
- Brève présentation de la compétence de la semaine.
- Passer en revue le déroulement de la séance.
- Cri « Vive BOKS! »

Échauffement (5 minutes) - RPE 1-2

- Panier de fruits

Activités liées à la course - endurance (5 minutes) – RPE 2-3

- Marche 3 minutes, jogging 1 minute, marche 1 minute

Compétence de la semaine (5 minutes) – RPE 2-3

- La planche.
- Expliquer la planche et maintenir la position 5 à 10 secondes.
- Marche de l'ours à cadence réduite.

Jeu (5 minutes) - RPE 2 – 3

- Pont BOKS

Récupération/discussion sur la nutrition (5 minutes) – RPE 1

- Grandes respirations.
- Astuces BOKS (discussion sur la nutrition).
- Placer les enfants en rangs, prendre une grande respiration et laisser partir les enfants en groupes vers leurs classes ou pour le petit déjeuner.

Force, équilibre

Matériel requis

- Cônes

Éléments clés de réussite

- Garder le corps en ligne droite
- Les genoux ne doivent pas toucher le sol
- Distribuer le poids du corps également entre les coudes/avant-bras et les pieds



Échelle de perception de l'effort : comment devrais-je me sentir?

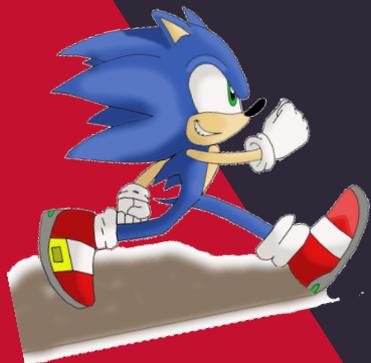
Vérifiez régulièrement que les participants fournissent l'effort perçu approprié!

- 1 - Très facile!
- 2 - Ma température est plus élevée!
- 3 - À bout de souffle!
- 4 - Je ne peux pas parler en ce moment!
- 5 - J'ai peine à respirer!

Calendrier des compétences de la semaine

Semaine	Compétence	Muscles	Aptitude physique	Image
1	Planche	Fessiers, épaules, tronc	Force, équilibre	
2	Course	Ischiojambiers, quadriceps, tronc, mollets	Cardio, endurance, vitesse	
3	Épreuve chronométrée	Points de comparaison en début de séance	Cardio, endurance, vitesse	
4	Redressements assis	Tronc, abdominaux	Force	
5	Tractions	Pectoraux, biceps	Force	
6	Flexion des jambes	Ischiojambiers, quadriceps, fessiers	Équilibre, flexibilité	
7	Sauts de grenouille	Corps entier	Puissance, endurance, coordination	
8	Sauts (sauts en flexion, sauts fléchis, saut en longueur)	Ischiojambiers, quadriceps, fessiers, tronc	Agilité, puissance	
9	Fentes marchées	Quadriceps, fessiers, tronc	Précision	
10	Extension arrière de la jambe	Épaules, tronc	Équilibre, force	
11	Épreuve chronométrée	Évaluation de fin de séance	Cardio, endurance, vitesse	
12	Révision de fin de session	ON S'AMUSE!	ON S'AMUSE!	





1.2.3 GO !

Modèle progressif de course

La portion de notre programme comprenant de la course est basée sur un modèle progressif. La première séance commence avec un jogging d'une minute. La durée et l'effort augmentent de façon progressive au cours des séances suivantes. À la fin de 12 semaines, les enfants devraient être capables de courir sans interruption pendant cinq minutes.

Le programme comprend deux types de course : la course d'endurance et l'entraînement fractionné (intervalles) d'intensité élevée. Les deux types de course sont utilisés chaque semaine pour développer l'aptitude à la course et les fibres musculaires à fibrillation lente et rapide.

Session 1

Semaine	Jour 1 – endurance	Jour 2 – plaisir	Jour 3 – intervalles d'intensité élevée
Semaine 1	Marche 3 min/jogging 1 min	Course musicale	Course modérée 30 sec, marche 60 sec (x4)
Semaine 2	Marche 3 min/jogging 1 min (x2)	Course effrénée	Course modérée 30 sec, marche 60 sec (x4)
Semaine 3	Épreuve chronométrée	Épreuve chronométrée	Épreuve chronométrée
Semaine 4	Marche 2 min/jogging 1 min/marche 2 min/jogging 1 min	« Avant! », « Arrière! » et « Allez! »	Course rapide 30 sec, marche 60 sec (x4)
Semaine 5	Marche 2 min/jogging 1 min (x2)	Course d'obstacles	Course rapide 30 sec, marche 60 sec (x4)
Semaine 6	Marche 2 min /jogging 2 min/marche 1 min /jogging 1 min	Course statue	Tabata 20 sec, pause 10 sec (x10)
Semaine 7	Marche 2 min/jogging 2 min (x2)	Le dernier coureur	Course rapide 30 sec, marche 60 sec (x5)
Semaine 8	Jogging 3 min/marche 1 min/jogging 1 min/marche 1 min	Course à relais	Tabata 20 sec, pause 10 sec (x10)
Semaine 9	Jogging 3 min/marche 1 m (x2)	Course d'obstacles	Course rapide 30 sec, marche 60 sec (x5)
Semaine 10	Jogging 4 min/marche 1 min/jogging 1 min	Course BOKS	Tabata 20 sec, pause 10 sec (x10)
Semaine 11	Épreuve chronométrée	Épreuve chronométrée	Épreuve chronométrée
Semaine 12	Jogging 5 min	Course BOKS	Journée olympique

boks



Les Boum BOKS

Garder son élan toute la journée!

En plus de notre programme offert avant le début des classes, nous offrons les Boum BOKS, des activités de courte durée (2 à 10 minutes) conçues pour garder les enfants actifs tout au long de la journée. Les Boum BOKS sont un bon moyen pour:

- Recentrer l'attention après de longues périodes passées en position assise
- Améliorer la célérité mentale et l'attention
- Réduire les troubles du comportement pouvant découler de problèmes de concentration
- Aider la transition entre les classes et les activités

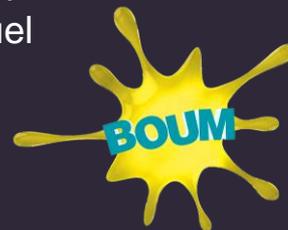




Les Boum BOKS

Utilisez une gamme variée d'activités pour conserver l'intérêt des enfants :

1. Debout
2. Assis
3. Contre le mur
4. Avec un partenaire
5. En groupe
6. Individuel

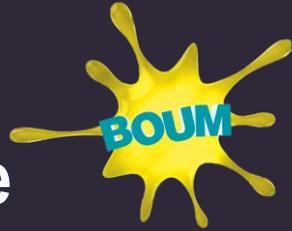


boks

Activité individuelle, requiert peu d'espace

5 à 10 minutes, maternelle à 6^e année

**Pyramide de
tractions,
redressements
assis et flexions
des jambes**



Directives:

1. Effectuer 5 tractions, 5 redressements assis et 5 flexions des jambes.
2. Effectuer 4 tractions, 4 redressements assis et 4 flexions des jambes.
3. Effectuer 3 tractions, 3 redressements assis et 3 flexions des jambes.
4. Effectuer 2 tractions, 2 redressements assis et 2 flexions des jambes.
5. Effectuer 1 traction, 1 redressement assis et 1 flexion des jambes.
6. Repos pendant 30 secondes.

boks

Activité individuelle, sur place

10 minutes, maternelle à 6e année



**Place aux
sports BOKS**

Effectuer chacune des activités sur place pendant 60 secondes;

1. Bouger comme un joueur de baseball : frapper la balle.
2. Bouger comme un joueur de basketball : lancer le ballon.
3. Bouger comme un joueur de hockey : patiner le plus rapidement possible.
4. Bouger comme un joueur de football : courir rapidement sur place.
5. Bouger comme un skieur : sauter les bosses.
6. Bouger comme un joueur de tennis : faire un service.
7. Répéter.

BIENVENUE AU PORTAIL DE L'ENTRAÎNEUR DE BOKS



TERRAIN DE JEU

Pour vous aider à tirer le meilleur parti de la météo estivale, nous avons créé un plan de cours intitulé **Terrain de jeu**. Les terrains de jeux regorgent d'équipements que vous pouvez utiliser pour vous mettre en forme avec vos enfants!

PARCOUREZ NOS PLANS DE COURS ET ACTIVITÉS



DÉMARRAGE : SENSIBILISATION



VIDÉOS DE FORMATION



COMPÉTENCE DE LA SEMAINE



PROGRAMME BOKS



PLAN DE COURS THÉMATIQUES



BOUM BOKS

DÉSIREZ-VOUS OBTENIR D'AUTRES ACTIVITÉS BOKS?

[VOIR TOUT LE CONTENU](#)

MTW morning gr 3-6 ▾

AJOUTER UNE SESSION

PROGRAMME
PRIMAIRE (MISE EN VUE À LA FIN DE L'ANNÉE)

SESSION 1

LUN MAR MER ● 07:10 AM
● 07:55 AM

décembre 2017							janvier 2018							février 2018							mars 2018							avril 2018							
lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	
					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29		
																												30							

Semaine 1A

La planche

Semaine 2A

La course

Semaine 3A

Épreuve chronométré

Semaine 4A

Redressements assis

Semaine 5A

Tractions

Semaine 6A

Flexion des jambes



Semaine 7A

Burpees

Semaine 8A

Sauts

Semaine 9A

Fentes marchées

Semaine 10A

Coups de pied de l'âne

Semaine 11A

Épreuve chronométré

Semaine 12A

Évaluation de fin de programme

LE RÉSULTAT N'EST PAS SATISFAISANT?

MODIFIER LA SESSION



boks COMMUNAUTÉ FACEBOOK

BOKS Canada Community
Closed Group

About

Discussion

Members

Events

Videos

Photos

Search this group

Shortcuts

BOKS Canada Commu...

Alison Home

Cover Photo

Joined Notifications Share More

Amener les élèves, le personnel et les parents à participer

ENFANT DE LA SEMAINE

boks

Ce certificat est décerné à _____

Montre-le avec **FIERTÉ**

Cette semaine, tu as démontré **FORCE** et **INTENSITÉ**, un grand **ENTHOUSIASME** et beaucoup de **RESPECT** pour tes camarades, en plus d'avoir bien **TRAVAILLÉ** en **ÉQUIPE!**

Entraîneur

Date

BON TRAVAIL! FÉLICITATIONS! CONTINUE COMME ÇA!

JEUNE LEADER

CERTIFICAT D'HONNEUR

LE PRÉSENT CERTIFICAT ATTESTE QUE _____

est un champion du changement BOKS et s'est porté volontaire pour améliorer la vie des enfants à travers le conditionnement physique.

boks

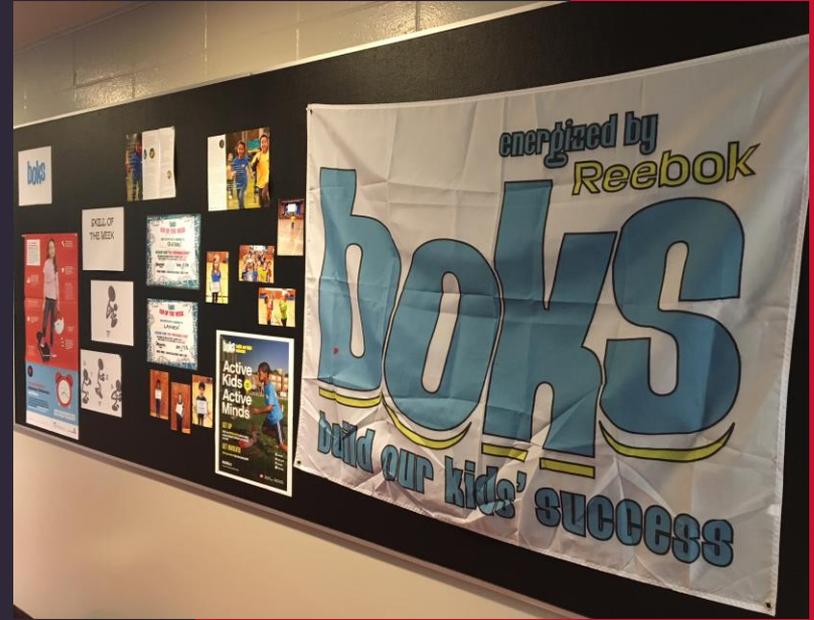
Date

Superviseur

Certificat

boks

Amener les élèves, le personnel et les parents à participer



Babillard

boks

Nos entraîneurs BOKS ☺

Les professeurs disent que les élèves arrivent en classe prêts à apprendre. Les enfants ont partagé avec eux le fait que leur cerveau est plus éveillé après une séance BOKS.

Les bénévoles sont à la base du grand succès de BOKS. Ce sont des parents, des membres du personnel scolaire, des élèves d'écoles secondaires et des membres de la communauté. Et ils semblent aimer BOKS autant que nous les aimons!

J'aime voir les enfants grandir et changer d'année en année, mais aussi du début de l'année scolaire à la fin de celle-ci. J'aime voir les enfants prendre confiance en eux, devenir des leaders naturels et sortir de leur zone de confort. Je suis honorée et fière de faire partie de ce programme.

BOKS a vraiment fait une différence avec nos enfants... spécialement avec ceux qui ont des problèmes de comportement. Nous les avons vus devenir plus autonomes et afficher une attitude plus positive à l'école. Le niveau de forme physique de nos élèves s'est aussi amélioré et nous avons remarqué qu'ils sont beaucoup plus concentrés/vifs (mentalement) le matin.

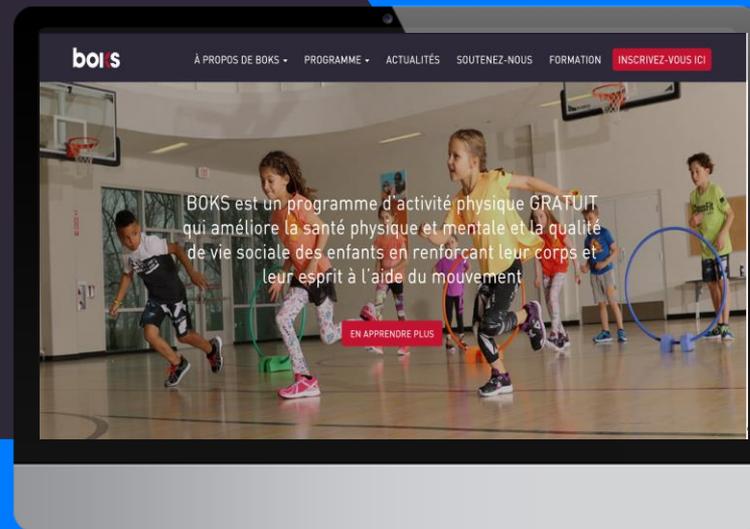
Nous avons quelques membres du personnel qui ont contesté l'impact que peut avoir le programme. Toutefois, ils ont été en mesure de voir l'impact positif sur leurs élèves et sont, eux-mêmes, devenus entraîneurs BOKS. J'ai des professeurs qui me disent qu'ils se rendent compte quand les enfants ont participé à une séance BOKS ou non.



DEVENEZ UN CHAMPION DU CHANGEMENT

Comment introduire BOKS dans votre école;

- Simplement visiter notre site Web pour inscrire votre école.
- Présenter le programme au directeur d'école.
- Lorsque le directeur aura approuvé le programme, vous recevrez un lien unique vers notre portail de l'entraîneur (assurez-vous d'ajouter la page à vos signets)! Ce site vous donnera l'accès aux outils suivants:
 - Documentation du programme
 - Formulaire d'inscription pour les élèves
 - Vidéos de formation
 - Formulaire d'entrée des données pour la session.

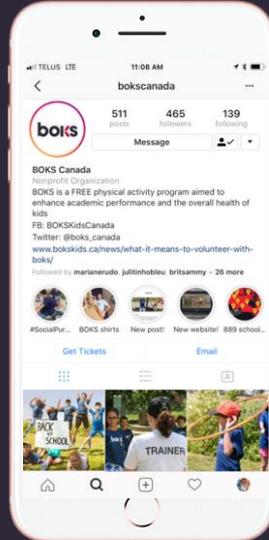


boks Réseaux Sociaux

Découvrez des idées et des outils formidables pour divertir les enfants, soyez au courant des dernières études sur l'activité physique, et plus encore!



@BOKSKidsCanada



@BOKSCanada



@BOKS_Canada



BOKS Canada

