

IS--ACTIF

PROGRAMME DE VALORISATION

POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN
ET PHYSIQUEMENT ACTIF À L'ÉCOLE

CRITÈRES D'ÉVALUATION ET
EXPLICATIONS DES CRITÈRES
– ÉCOLES SECONDAIRES –



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ[®]



NOTE :

Le RSEQ souhaite vous offrir cet outil afin que vous puissiez l'utiliser et vous en inspirer quotidiennement.

Imprimez une copie de ce document que vous garderez à portée de main : vous pourrez y noter vos activités, vos réflexions, vos questions et vos idées. Mais utilisez-le surtout pour y noter vos résultats en début et en fin d'année. Ceci vous permettra de suivre l'évolution de votre établissement, mais surtout vous facilitera la tâche quand viendra le temps de remplir votre évaluation en ligne à la fin de l'année.

Nous espérons surtout que votre adhésion au programme ISO-ACTIF permettra à votre établissement de progresser et de se renouveler régulièrement. Le programme ISO-ACTIF n'est pas un programme d'excellence : c'est avant tout un moyen d'évaluation afin de prendre conscience de votre situation et de sensibiliser les décideurs de votre établissement. Avec la certification ISO-ACTIF, nous souhaitons vivement reconnaître et souligner vos efforts dans la mise en place d'activités, de projets et d'idées qui feront en sorte que vos élèves et vos collègues seront quotidiennement inspirés et pourront ainsi développer, mais surtout conserver de saines habitudes de vie tout au long de leur vie.

DOCUMENT MIS À JOUR LE 1^{er} DÉCEMBRE 2018

TABLE DES MATIÈRES

OBJECTIFS DU PROGRAMME ISO-ACTIF	4
FORMULAIRE D'ÉVALUATION	4
APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF.....	5
LE SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	6
1. Temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé	6
2. Offre d'un programme sportif complémentaire	6
3. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives interscolaires du RSEQ.....	7
4. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives intramuros	8
5. Le nombre d'activités valorisant le sport et l'activité physique.	9
6. Évaluation individuelle de la condition physique.....	10
7. Valorisation de l'éthique sportive.....	11
SAINES ALIMENTATION.....	12
8. Promotion de la saine alimentation et développement des compétences alimentaires et culinaires ...	12
PRÉVENTION DU TABAGISME	13
9. Activités de prévention du tabagisme	13
RECONNAISSANCE ET VALORISATION	14
10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes.....	14
OUTIL D'ÉVALUATION.....	15

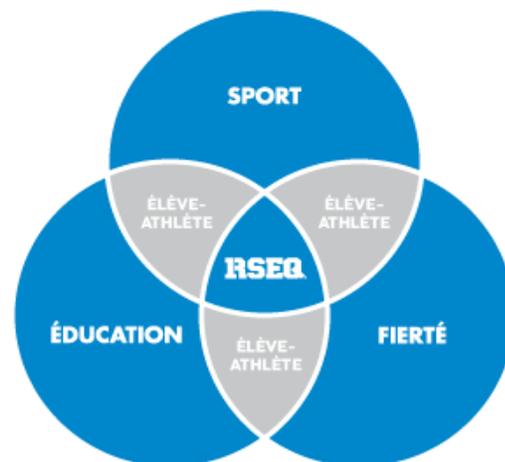
OBJECTIFS DU PROGRAMME ISO-ACTIF

Le programme ISO-ACTIF est un outil de promotion, d'intervention et de valorisation de saines habitudes de vie, mis de l'avant par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) depuis 2001. ISO-ACTIF définit une série de critères sous forme d'activités favorisant la réussite éducative et le développement de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Dans cette optique, les critères permettent de soutenir, à divers degrés, **l'éducation et la réussite scolaire par le sport, la santé et la fierté des jeunes** et visent à reconnaître les écoles qui posent des actions concrètes en faveur d'un mode de vie sain et actif en lien avec les volets suivants :

1. Le sport et l'activité physique
2. La saine alimentation
3. La lutte au tabagisme

Les critères ISO-ACTIF permettent de certifier le niveau d'engagement des écoles dans la promotion et la valorisation d'une vie saine et active selon cinq catégories de certification : **participation, bronze, argent, or ou excellence.**



FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Afin d'obtenir votre certification ISO-ACTIF, le formulaire d'évaluation du programme ISO-ACTIF doit être rempli entre le 1^{er} décembre et le 30 juin de chaque année à l'adresse suivante : <http://isoactif.rseq.ca/plateforme/>

APPLICATION DU PROGRAMME ISO-ACTIF

Les activités tenant lieu de critères ISO-ACTIF peuvent aisément s'intégrer au cours d'éducation physique et à la santé, au programme d'animation sportive ou à d'autres activités de promotion de la santé en vigueur à l'école. Les critères permettent de valoriser des activités déjà en cours dans l'école ou des activités nouvellement mises en place au cours de l'année.

Sur le plan opérationnel, les critères ISO-ACTIF peuvent être utilisés à deux niveaux :

1. En début d'année, afin de s'en inspirer pour sa planification annuelle d'activités axées sur la promotion et la valorisation d'une vie saine et active.
2. En cours d'année, l'école peut faire son bilan d'activités en remplissant un formulaire d'autoévaluation (<http://isoactif.rseq.ca/plateforme/>) afin de voir son niveau d'engagement selon cinq catégories de certification : participation, bronze, argent, or ou excellence.

Un pointage est accordé pour chacune des activités retenues par l'école selon les spécificités prédéterminées par ISO-ACTIF. Ainsi, l'école retient des activités parmi l'ensemble des critères associés à chaque habitude de vie ciblée (sport et activité physique, saine alimentation et prévention du tabagisme) afin d'obtenir le maximum de points. Une possibilité de **50 points peuvent être obtenus, selon l'engagement de l'école, et ces points sont divisés selon les cinq catégories de certification suivantes :**

	Pointage sur 50 points	En pourcentage
Participation	30 points et moins	60 % et moins
Bronze	31 à 35 points	61 % à 70 %
Argent	36 à 40 points	71 % à 80 %
Or	41 à 45 points	81 % à 90 %
Excellence	46 points et plus	91 % et plus

Le matériel promotionnel ISO-ACTIF

Afin de recevoir du matériel nécessaire à sa certification ISO-ACTIF (bannière, panneau de certification en coroplaste, autocollants de la certification obtenue, etc.), l'école doit s'adresser à son instance régionale du RSEQ. Cette dernière peut également offrir un soutien dans l'application du programme.



La section suivante présente une description de chacun des critères, des exemples d'activités et un système de pointage correspondant au volet SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE, SAINES ALIMENTATION ou PRÉVENTION DU TABAGISME ainsi que des activités mises en place pour reconnaître et valoriser la pratique sportive et le développement de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes.

LE SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les écoles sont reconnues depuis longtemps comme des établissements propices aux initiatives en matière d'activité physique et de saine alimentation. Le volet SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE a pour objectif d'augmenter et de maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs afin qu'ils puissent cumuler un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour.

1. Temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé

Les jeunes doivent être physiquement actifs chaque jour afin de favoriser leur développement optimal et leur réussite éducative et ainsi contrer la sédentarité, l'obésité et ses conséquences néfastes sur leur santé à l'âge adulte. Une partie de leurs besoins d'activité physique est comblée dans le contexte des cours d'éducation physique et à la santé dispensés à l'école. Le programme ISO-ACTIF valorise donc le respect du temps prévu pour les cours d'éducation physique et à la santé auprès des jeunes.

Élément constituant :

Nombre de minutes consacrées aux cours réguliers d'éducation physique et à la santé par cycle de 9 jours.

POINTAGE ▼

- 1 point :** Votre école y consacre moins de 150 minutes par cycle de 9 jours
- 2 points :** Votre école y consacre 150 minutes par cycle de 9 jours.
- 3 points :** Votre école y consacre plus de 150 minutes par cycle de 9 jours.

2. Offre d'un programme sportif complémentaire

L'offre d'un programme sportif complémentaire tel qu'un programme « option sport » ou « sport-étude » contribue à accroître le sentiment d'appartenance envers l'école, de la part des élèves-athlètes et même des autres élèves, en plus d'encourager la persévérance et la réussite scolaires. La conciliation entre les études et la pratique d'activités sportives est un levier de motivation important qui a un impact certain sur la réussite scolaire de l'élève. Le programme ISO-ACTIF reconnaît les écoles qui offrent ce type de programme.

Élément constituant :

- **Offre d'un programme sportif complémentaire aux élèves (tel qu'un programme « option sport » ou « sport-étude »).**

POINTAGE ▼

- 0 points :** Votre école n'offre pas de programme sportif complémentaire aux élèves.
- 2 points :** Votre école offre un programme sportif complémentaire aux élèves.

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS – QUESTIONS – RÉSULTATS

3. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives interscolaires du RSEQ

Les activités interscolaires sont essentielles à la création d'un milieu de vie faisant la promotion de la santé auprès des jeunes notamment par le biais de l'activité physique. Afin de pallier la problématique du faible niveau d'activité physique des jeunes de niveau secondaire, il est souhaitable que les écoles offrent à ceux-ci des occasions supplémentaires d'être actifs en dehors des heures régulières de classe. Les ligues sportives interscolaires permettent en effet la pratique régulière d'activités physiques sur une base quotidienne. De plus, celles-ci ont des effets positifs sur le développement du jeune, sur son lien d'appartenance à l'école et sa réussite éducative. Le programme ISO-ACTIF encourage les écoles à planifier des activités physiques en complémentarité avec celles déjà offertes durant l'horaire régulier et encourage la variété dans les choix offerts. Le programme ISO-ACTIF reconnaît l'engagement de l'école envers le RSEQ et valorise la participation des jeunes dans les différentes disciplines offertes au sein du RSEQ.

Éléments constitutifs :

- Nombre de disciplines du RSEQ offertes en cours d'année.
- Pourcentage de participation aux disciplines sportives du RSEQ.

Exemples :

Cochez parmi les choix offerts par le RSEQ de votre région, les disciplines offertes à votre école, telles que le basketball, le soccer, etc.

Mon école compte 100 élèves et offre 5 disciplines du RSEQ pour un nombre total de 50 participants*. Notre taux de participation est donc de 50 %.

*Un élève qui participe à trois activités sportives compte pour 3 élèves.

POINTAGE ▼

3.1 Le nombre de disciplines sportives interscolaires du RSEQ offertes à votre école.

0 point : Votre école n'offre pas de discipline parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

2 points : Votre école offre 1 à 3 disciplines parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

3 points : Votre école offre 4 à 6 disciplines parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

4 points : Votre école offre 7 disciplines et plus parmi la liste des sports offerts par votre RSEQ.

Cochez parmi les disciplines suivantes offertes par le RSEQ de votre région.

POINTAGE ▼

3.2 Le pourcentage total de participation des élèves aux disciplines sportives du RSEQ.

2 points : 0 à 15 % des élèves de l'école participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

4 points : 16 à 29 % des élèves de l'école participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

6 points : 30 % des élèves ou plus participent à l'une ou l'autre des disciplines du RSEQ.

6. Évaluation individuelle de la condition physique

Les activités aidant les jeunes à se situer par rapport à leur propre condition physique constituent des occasions de stimuler leur motivation à pratiquer des activités physiques et fournissent un contexte pour des situations d'apprentissage portant, par exemple, sur les déterminants de la forme physique, sur les saines habitudes de vie contribuant à une bonne condition physique, sur les habiletés motrices permettant d'améliorer sa condition physique, etc.

Le programme ISO-ACTIF récompense la tenue d'activités de valorisation individuelle de la condition physique.



Le programme **En forme au secondaire du RSEQ** s'adresse aux jeunes âgés entre 12 et 17 ans. Les épreuves et le système de notation ont été élaborés par le Centre de recherche interdisciplinaire sur la qualité et les saines habitudes de vie de l'Université du Québec à Chicoutimi, sous la direction du renommé chercheur Mario Leone. Ces tests permettent aux éducateurs physiques de déterminer avec précision les forces et les faiblesses des élèves et, par conséquent, peuvent offrir des pistes d'intervention afin d'améliorer la condition physique de leurs jeunes.

ATTENTION ! La pesée, la mesure de l'IMC et les comparaisons entre les jeunes sont des pratiques à proscrire puisque celles-ci peuvent influencer l'estime de soi de façon négative.

Éléments constitutifs :

- Participation ou organisation d'activités liées à l'évaluation individuelle de la condition physique
- Utilisation de la trousse En Forme au secondaire du RSEQ ou spécification de la méthode utilisée.
- Entrée des données sur la plateforme S1 (<http://s1.rseq.ca/>).
- Pourcentage d'élèves évalués.

Pour toute question sur les fonctionnalités « **En Forme** », contactez la personne ressource de votre instance régionale du RSEQ. Pour connaître cette personne, visitez l'onglet « Contactez-nous » au <http://s1.rseq.ca/>

POINTAGE ▼

6.1 Évaluation de la condition physique

1 point : Votre école réalise une évaluation de la condition physique des jeunes en début d'année.

2 points : Votre école réalise une évaluation de la condition physique des jeunes avec la trousse En Forme du RSEQ en début d'année.

3 points : Votre école réalise une évaluation de la condition physique des jeunes en début et en fin d'année scolaire.

4 points : Votre école réalise une évaluation de la condition physique des jeunes avec la trousse En Forme du RSEQ en début et en fin d'année scolaire.

1 point boni : Les informations recueillies lors de l'évaluation sont entrées sur la plateforme S1.

Si l'évaluation de la condition physique n'est pas réalisée avec la trousse En Forme au secondaire du RSEQ, veuillez préciser le programme utilisé : _____

POINTAGE ▼

6.2 Pourcentage d'élèves évalués

1 point : 0 à 25 %.

2 points : 26 à 50 %.

3 points : Plus de 51 % des élèves sont évalués.

7. Valorisation de l'éthique sportive

Le RSEQ fait la promotion de l'éthique sportive à travers plusieurs programmes et activités dans les institutions d'enseignement québécoises. Avec le programme des « 3 R », trois grands axes sont ciblés :



Respect envers soi-même

Respect envers les autres

Responsabilité de nos actions

Ces valeurs doivent être transmises par la pratique du sport, incluant les notions d'équité, de lutte contre le harcèlement et d'abus, d'esprit sportif, de santé et de sécurité. En effet, il est essentiel que les activités sportives se déroulent dans un environnement social et sécuritaire (non-violence, langage approprié, respect de l'adversaire, etc.).

Éléments constitutifs :

- Activités de promotion de l'éthique sportive.
- Sensibilisation et promotion auprès des jeunes ET des intervenants.

Exemples :

Affiches de sensibilisation, contrats d'engagement, participation ou organisation d'activités liées à l'éthique sportive.

POINTAGE ▼

0 point : Votre école n'adhère pas à la vision du programme des « 3 R ».

2 points : Votre école adhère à la vision du programme des « 3 R », ET affiche le programme à l'intérieur de l'école.

3 points : Votre école adhère à la vision du programme des « 3 R », ET affiche le programme à l'intérieur de l'école, ET signe un contrat d'engagement relatif au respect de l'éthique sportive par vos athlètes et vos entraîneurs.

5 points : Votre école adhère à la vision du programme des « 3 R », ET affiche le programme à l'intérieur de l'école, ET signe un contrat d'engagement par vos athlètes et vos entraîneurs, ET met en place un comité ou une activité sur l'éthique sportive (ex. : conférence sur l'éthique sportive).

3R

RESPECT ENVERS SOI-MÊME

Prends plaisir au sport
Aie confiance en ton jugement et tes valeurs
Respecte ton corps en prenant soin de ta santé

RESPECT ENVERS LES AUTRES

Sois un bon coéquipier
Respecte l'adversaire, il te permet de jouer
Respecte l'arbitre, tout comme toi,
il fait tout ce qu'il peut

RESPONSABILITÉ DE NOS ACTIONS

Pense aux conséquences de tes actes
Ne fais pas subir aux autres ce que tu n'accepterais pas toi-même

Sois responsable,
la violence verbale n'a pas sa place

N'oublie pas,
ce n'est pas toujours la faute des autres

SAINES ALIMENTATION

Le volet SAINES ALIMENTATION a pour objectif d'augmenter la fréquence et la diversité des actions mises en place pour faire la promotion d'une saine alimentation et le développement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes.

8. Promotion de la saine alimentation et développement des compétences alimentaires et culinaires

Le Mois de la nutrition (mars) est une excellente occasion de mobilisation de l'ensemble du milieu pour la promotion d'une saine alimentation. Cet événement peut être une occasion privilégiée pour les enseignants de créer des situations d'apprentissage sur ce thème en plus de les aider à faire des choix éclairés en ce qui concerne leurs habitudes et leur environnement alimentaires. Les actions de promotion de la saine alimentation seront d'autant plus efficaces si elles sont récurrentes et jumelées de façon judicieuse à d'autres actions tout au long de l'année. Ainsi, en plus des connaissances et des comportements sains à l'égard de l'alimentation, le développement des compétences alimentaires et culinaires chez les élèves permet d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement et d'améliorer la confiance en soi ainsi que leur sentiment de fierté.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît les initiatives locales, les activités issues de programmes et de services disponibles dans la région spécifique de l'école ou issues de partenariat en lien avec la promotion de la saine alimentation et le développement des compétences alimentaires ou culinaires des jeunes.

Élément constituant :

- **Organisation ou participation à des activités ponctuelles ou récurrentes en lien avec la promotion de la saine alimentation, le développement des compétences alimentaires ou culinaires des jeunes pendant le Mois de la nutrition (mars) et à d'autres moments durant l'année.**

Note : Une activité récurrente est une activité inscrite et répétée dans chaque planification annuelle et jumelée de façon cohérente à d'autres activités de promotion.

Exemples :

Cours de cuisine, activité d'apprentissage intégrant le thème de la saine alimentation, atelier de nutrition, de cuisine ou de jardinage, activité d'apprentissage en classe intégrant le thème de la saine alimentation, participation à des campagnes de niveau provincial, organisation d'activités locales (dégustation de *smoothies*, déjeuner santé, repas communautaire, etc.).

POINTAGE ▼

- | | |
|-----------------------|--|
| 0 point : | Votre école ne participe ou organise aucune activité pendant le Mois de la nutrition (mars). |
| 2 points : | Votre école participe ou organise une activité pendant le Mois de la nutrition (mars). |
| 5 points : | Votre école participe ou organise une activité pendant le Mois de la nutrition (mars) ET participe ou organise une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire. |
| 1 point boni : | Votre école participe ou organise une activité éducative afin de développer les compétences alimentaires ou culinaires des jeunes (jardin communautaire, cours de cuisine, atelier de nutrition). |

PRÉVENTION DU TABAGISME

9. Activités de prévention du tabagisme



La fréquence et l'intensité des actions mises en place pour prévenir le tabagisme auprès des jeunes constituent des conditions de réussite importantes pour assurer l'efficacité d'une telle intervention. En plus des connaissances et des comportements sains à l'égard de l'alimentation et de l'activité physique, les attitudes et les valeurs qui influencent les choix de comportement sont aussi des thèmes essentiels devant être abordés par ces activités de promotion. Les actions de prévention du tabagisme seront d'autant plus efficaces si elles sont récurrentes et jumelées de façon judicieuse à d'autres actions tout au long de l'année.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît la valeur des interventions adaptées à l'école, des initiatives maison, des activités issues des campagnes de sensibilisation du RSEQ telles que FumercestDEGUEU.ca et DeFacto.ca du RSEQ, des programmes et de services disponibles dans la région de l'école ou issues de partenariats avec des organismes de la communauté. Il encourage l'intensité, la récurrence et le caractère intégratif de ces activités.

Élément constituant :

- **Organisation ou participation à des activités ponctuelles ou récurrentes en lien avec la prévention du tabagisme.**

Exemples :

Affichage de matériel de sensibilisation des campagnes DÉGUEU et de De Facto communiquées dans les journaux locaux, activité d'apprentissage en classe, action de soutien à la cessation tabagique, organisation ou participation d'activités liées à la prévention du tabagisme, présentation officielle et engagement des athlètes à porter leurs convictions lors de la remise des vêtements De Facto.



POINTAGE ▼

- 0 point :** Votre école ne participe à aucune activité en lien avec la prévention du tabagisme.
2 points : Votre école participe une activité en lien avec la prévention du tabagisme.
4 points : Votre école participe à la campagne DÉGUEU **OU** De Facto du RSEQ.
6 points : Votre école participe à la campagne DÉGUEU **ET** De Facto du RSEQ.
2 points boni : Votre école organise une activité éducative en lien avec la prévention du tabagisme (ex. : conférence avec l'intervenant en toxicomanie, festival de la santé, etc.).

Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et développement de saines habitudes de vie

10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes

Le programme ISO-ACTIF encourage les activités qui ont pour objectifs de valoriser et de reconnaître les efforts dans la pratique d'activités sportives et physiques chez les élèves-athlètes ainsi que le développement de leurs saines habitudes de vie, et ce, afin que les jeunes aient envie d'être actifs tout au long de leur vie. Il est essentiel qu'ils vivent des expériences positives qui récompensent leurs efforts et suscitent chez eux un sentiment de fierté.

Élément constituant :

- **Organisation ou participation à des activités de reconnaissance et de valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes.**

Exemples :

Mise en candidature à un Gala d'excellence régional du RSEQ, remise de certificats aux élèves, Gala Méritas de l'école ayant notamment pour objectif de reconnaître les efforts dans la pratique d'activités sportives et physiques des élèves-athlètes ou le développement de saines habitudes de vie dans l'école, etc.

POINTAGE ▼

0 point : Aucune organisation d'une activité de reconnaissance locale.

3 points : Organisation d'une activité de reconnaissance locale (ex. : remise de certificats, Gala Méritas sportif de l'école).

4 points : Participation à une activité de reconnaissance régionale ou provinciale (ex. : mise en candidature au Gala d'excellence du RSEQ).

6 points : Organisation d'une activité de reconnaissance locale ET participation à une activité de reconnaissance régionale ou provinciale (ex. : mise en candidature au Gala d'excellence du RSEQ).

NOTES – IDÉES – RÉFLEXIONS – QUESTIONS – RÉSULTATS

OUTIL D'ÉVALUATION

- Afin d'avoir une meilleure idée de l'évolution de votre établissement, nous vous suggérons de faire deux évaluations par année (une au début de l'année et une autre à la fin de l'année → l'évaluation finale).
- Le RSEQ vous conseille d'inscrire la période ou date à laquelle vous faites chacune des évaluations.
- Les numéros inscrits se réfèrent aux 10 critères d'évaluation décrits dans le présent document.
- Indiquez les données actuelles au moment de l'évaluation (référez-vous au pointage des critères).

CRITÈRES ▼	Évaluation PROVISOIRE (/50)	Évaluation FINALE (/50)
SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE		
1. Temps consacré aux cours éducation physique et à la santé.		
2. Offre d'un programme sportif complémentaire.		
3. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives interscolaire du RSEQ.		
4. Le nombre et le pourcentage de participation aux disciplines sportives intramuros.		
5. Le nombre d'activités valorisant le sport et l'activité physique.		
6. Évaluation individuelle de la condition physique.		
7. Valorisation de l'éthique sportive.		
SAINE ALIMENTATION		
8. Promotion de la saine alimentation et développement des compétences alimentaires et culinaires.		
PRÉVENTION DU TABAGISME		
9. Activités de prévention du tabagisme.		
RECONNAISSANCE ET VALORISATION		
10. Reconnaissance et valorisation de la pratique sportive et de saines habitudes de vie chez les élèves-athlètes.		

N'OUBLIEZ PAS DE REMPLIR LE FORMULAIRE D'ÉVALUATION EN LIGNE !

N'hésitez pas à contacter votre instance régionale si vous avez des questions au sujet de l'évaluation en ligne ou concernant tout autre programme du RSEQ.

TOUTE L'INFORMATION AU RSEQ.CA