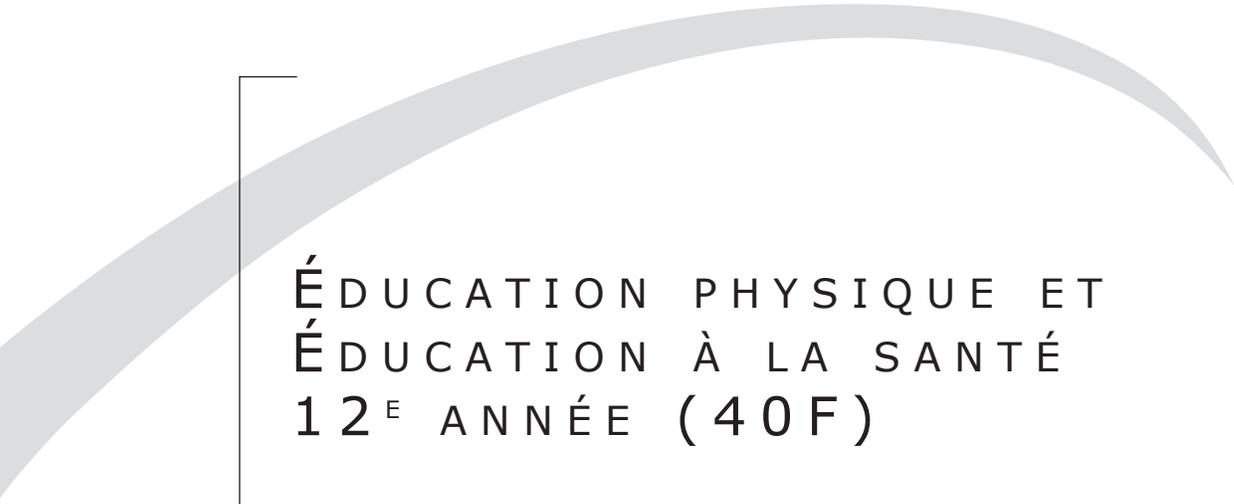


# **Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année (40F)**

Cours d'études indépendantes



ÉDUCATION PHYSIQUE ET  
ÉDUCATION À LA SANTÉ  
12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

Cours d'études indépendantes

Éducation et Formation Manitoba – Données de catalogage avant publication

Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année (40F) :  
Cours d'études indépendantes

Comprend une bibliographique.

Cette ressource est disponible en formats imprimés et électroniques

ISBN: 978-0-7711-7406-3 (imprimé)

ISBN: 978-0-7711-7407-0 (pdf)

1. Éducation physique – Étude et enseignement (Secondaire) – Manitoba.
  2. Éducation sanitaire (Enseignement secondaire) – Manitoba.
  3. Cours par correspondance - Manitoba.
- I. Manitoba. Éducation et Formation Manitoba.  
613.071

Droits d'auteur © 2016 le gouvernement du Manitoba, représenté par la ministre de l'Éducation et de la Formation.

Éducation et Formation Manitoba  
Division du Bureau de l'éducation française  
1181, avenue Portage, salle 509  
Winnipeg (Manitoba) Canada R3G 0T3.

Tous les efforts ont été déployés pour mentionner les sources originales et respecter la loi sur le droit d'auteur. Si le lecteur relève un cas où cela n'a pas été fait, nous le prions d'en informer Éducation et Formation Manitoba. Les erreurs et omissions seront corrigées dans une édition future. Nous remercions sincèrement les auteurs, artistes et éditeurs qui nous ont autorisés à utiliser leurs œuvres originales.

Toutes les illustrations trouvées dans ce document sont protégées par droit d'auteur et ne doivent pas être prises, utilisées ou reproduites à d'autres fins que l'usage éducationnel visé dans le présent document.

Tous les sites web mentionnés dans ce document peuvent changer sans préavis.

*This document is available in English.*

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Remerciements</b>	vii
----------------------	-----

---

<b>Introduction</b>	ix
Aperçu	ix
Qu'apprendrez-vous dans ce cours?	ix
Comment le cours est-il organisé?	x
De quelles ressources aurez-vous besoin pour ce cours?	xi
Qui peut vous aider pour ce cours?	xiii
Comment saurez-vous si vous apprenez correctement?	xiv
Combien de temps vous faudra-t-il pour terminer ce cours?	xviii
Quand et comment enverrez-vous les devoirs terminés?	xx
Considérations de sécurité	xxii
À quoi servent les repères graphiques?	xxiv
Feuilles de couverture	xxv

---

<b>Module 1 : Stage d'activité physique</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Votre stage d'activité physique	5
Leçon 2 : Veillez à votre sécurité	15
Devoirs du module 1	21
Devoir 1.1 : Établir un plan de gestion des risques	23
Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique	33
Devoir 1.3 : Conversation téléphonique avec votre tuteur-correcteur	55

---

<b>Module 2 : Gestion de la condition physique</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Faire un changement durable : un investissement	5
Leçon 2 : Tendances de la santé et du conditionnement physique	13
Leçon 3 : Mythes et idées fausses à propos de l'exercice et de la conditionnement physique	17
Leçon 4 : Publicité relative à la santé et à la conditionnement physique	21
Leçon 5 : Devenir un consommateur de conditionnement physique averti	25
Corrigés des activités d'apprentissage du module 2	35
Devoirs du module 2	45
Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2	47
Devoir 2.2 : Prévisions et analyse des tendances en conditionnement physique	55
Devoir 2.3 : Évaluer de l'équipement ou un centre de conditionnement physique	57

---

<b>Module 3 : Nutrition</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Apport énergétique	5
Leçon 2 : Dépense énergétique	13
Leçon 3 : Bilan énergétique	25
Leçon 4 : Salubrité alimentaire	33
Leçon 5 : Influence des stratégies de publicité et de marketing	41
Leçon 6 : Mythes et idées fausses sur l'alimentation et la nutrition relativement à l'activité physique et la performance sportive	45
Corrigés des activités d'apprentissage du module 3	51
Devoirs du module 3	67
Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3	69
Devoir 3.2 : Un tour d'équilibre	77
Devoir 3.3 : Quelle mouche vous pique?	80
Devoir 3.4 : Erreurs d'hygiène alimentaire : études de cas	81

---

---

<b>Module 4 : Développement personnel et social</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Équipes efficaces	5
Leçon 2 : Renforcer l'esprit de corps	11
Leçon 3 : Habiletés de leadership	15
Corrigés des activités d'apprentissage du module 4	25
Devoirs du module 4	29
Devoir 4.1 : Rapport d'observation du processus	31
Devoir 4.2 : Caractéristiques d'un chef d'équipe efficace	35

---

<b>Module 5 : Relations saines</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Comprendre ce qu'est une relation saine	5
Leçon 2 : Droits et responsabilités dans une relation saine	21
Leçon 3 : Relations malsaines et abusives	27
Leçon 4 : Soutiens et services communautaires	33
Corrigés des activités d'apprentissage du module 5	39
Devoirs du module 5	47
Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5	49
Devoir 5.2 : Relations saines et malsaines	59
Devoir 5.3 : Résolution de problèmes relationnels	61
Devoir 5.4 : Soutiens et services communautaires	64

---

<b>Annexe</b>	1
Inventaire des activités physiques	3

---

<b>Bibliographie</b>	1
----------------------	---

---



## REMERCIEMENTS

Éducation et Formation Manitoba remercie sincèrement les personnes suivantes de leur contribution à l'élaboration du présent document, *Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année (40F) : cours d'études indépendantes*.

Certaines parties de ce cours ont été adaptées ou reproduites du document *Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

<b>Rédactrice du cours</b>	Alison Burnett (version 2012)	Conseillère indépendante
	Dean Harden (version 2016)	Shevchenko School Division scolaire Border Land
	Erin Sheldon (version 2016)	Westwood Collegiate Division scolaire St. James-Assiniboia
<b>Personnel de la Division des programmes scolaires et de la Division du Bureau de l'éducation française d'Éducation et Formation Manitoba</b>	Louise Boissonneault Coordonnatrice	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Marianne Fenn Conseillère	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Brian Hatherly Chef du projet (Septembre 2009 à Juin 2010)	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Myrna Klassen Conseillère (à partir de juillet 2015)	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Adam Kowalski Assistant à la conception pédagogique	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Gilles Landry Directeur du projet	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Susan Lee Coordonnatrice (jusqu'à 2015)	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Susan Letkemann Rédactrice en chef des publications	Services de production de documents Direction des ressources éducatives

Jessica Lister Assistante à la conception pédagogique	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Grant McManes Chef du projet (jusqu'à juin 2009)	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Nathalie Montambeault Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Paul Paquin Conseiller	Division du Bureau de l'éducation française
Cyril Parent Opérateur en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
Keith Paterson Chef du projet (à partir de septembre 2010)	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation

# INTRODUCTION

## Aperçu

Bienvenue à *Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année : cours d'études indépendantes*. Ce cours porte sur les concepts et pratiques d'un mode de vie physiquement actif et sain.

À titre d'élève inscrit à un cours à distance, vous avez assumé un double rôle : celui d'élève et celui d'enseignant. En tant qu'élève, vous êtes responsable de maîtriser la matière des leçons et de faire les activités d'apprentissage et les devoirs. En tant qu'enseignant, vous êtes responsable de vérifier soigneusement votre travail, en notant les choses que vous devez améliorer et en vous motivant à réussir.

## Qu'apprendrez-vous dans ce cours?

Dans ce cours, vous acquerrez des connaissances sur l'établissement d'objectifs, le conditionnement physique, la nutrition, le leadership d'une équipe et les stratégies qui favorisent des relations interpersonnelles saines. Le cours vous donnera la chance de mieux vous connaître et vous permettra de prendre des décisions plus éclairées pour vivre une vie saine et active, ce dont vous profiterez pendant toute votre vie.

## Attentes du cours

Voici ce que vous devez faire pour réussir ce cours.

- Lire soigneusement cette introduction afin de savoir ce qu'on attend de vous et où vous pouvez trouver les renseignements dont vous avez besoin.
- Étudier chacune des leçons des cinq modules.
- Faites toutes les activités d'apprentissage et comparez vos réponses à celles données dans le corrigé des activités d'apprentissage fourni à la fin du module applicable.
- Faire les devoirs de chaque module et les envoyer à votre tuteur-correcteur pour les faire évaluer après avoir fini les modules 1, 2, 4 et 5.
- Être physiquement actif. Dans ce cours, vous serez physiquement actif pendant au moins 80 heures. Une partie de vos devoirs consiste à planifier vos activités physiques et à les inscrire dans votre registre.
- Réussir votre examen final quand vous aurez terminé le module 5.

## Comment le cours est-il organisé?

Le cours de 12<sup>e</sup> année, Modes de vie actifs et sains, comporte les cinq modules suivants :

- Module 1 : Stage d'activité physique
- Module 2 : Gestion de la condition physique
- Module 3 : Nutrition
- Module 4 : Développement personnel et social
- Module 5 : Relations saines

### Leçons

Chacun des modules de ce cours comporte plusieurs leçons, qui sont organisées comme suit :

- **Introduction** : Chaque leçon commence par une explication de ce que vous apprendrez dans cette leçon.
- **Leçon** : Le corps de la leçon contient la matière que vous devez apprendre.
- **Activités d'apprentissage** : Plusieurs leçons comprennent une ou plusieurs activités d'apprentissage qui vous aident à apprendre le sujet traité et vous préparent aux devoirs et à l'examen final. Certaines des activités d'apprentissage ont un corrigé, que vous trouverez à la fin du module en question. Cependant, bien des questions dans les activités d'apprentissage sont des questions d'opinion ou de réflexion, dont les réponses varieront. Ces questions n'ont pas de corrigé. N'envoyez pas les activités d'apprentissage terminées à votre tuteur-correcteur.
- **Devoirs** : Certaines leçons contiennent aussi un ou plusieurs devoirs. Vous enverrez vos devoirs terminés à votre tuteur-correcteur pour les faire évaluer.
- **Résumé** : Chaque leçon se termine par une brève récapitulation de ce que vous venez d'apprendre.
- **Questions de révision du module** : Vous trouverez ces questions à la fin des modules 2 à 5. N'envoyez pas vos réponses à votre tuteur et correcteur.

Le cours comprend aussi les sections suivantes :

- **Annexe** : À la fin du cours, vous trouverez une annexe, qui contient l'inventaire des activités physiques.
- **Bibliographie** : La bibliographie contient les ressources mentionnées dans le cours.

## De quelles ressources aurez-vous besoin pour ce cours?

Vous n'avez pas besoin d'un manuel pour ce cours. Toute la matière est contenue dans les documents du cours. Vous devrez toutefois avoir accès à une variété de ressources, y compris celles indiquées ci-après.

Vous devrez avoir accès à un compte courriel si vous avez l'intention

- de communiquer avec votre tuteur-correcteur par courriel
- d'utiliser **Blackboard Learn** pour envoyer vos devoirs terminés

Vous devez avoir un compte courriel valide pour votre profil Blackboard Learn. L'adresse du site Web de Blackboard Learn est <https://bblearn.merlin.mb.ca/>.

### Ressources électroniques



Pour ce cours, vous aurez besoin des ressources électroniques suivantes. Si vous n'avez pas accès à l'Internet ou si vous avez besoin d'un exemplaire des ressources, communiquez avec le bureau de l'Option Études indépendantes (OEI) au 1 800 465-9915.

- **Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et l'éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année** (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba). Vous devez consulter ce manuel pour élaborer votre plan d'activité physique. Vous le trouverez dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca/>. Si vous ne pouvez pas consulter ce document sur Internet, téléphonez au bureau de l'OEI au 1 800 465-9915 et on vous en enverra un exemplaire par la poste.
- **Plan d'activité physique.** Pour réussir ce cours, vous devez faire un plan d'activité physique, sur papier ou en ligne. Si vous choisissez de faire votre Plan sur papier, vous le trouverez dans les documents du cours même. Si vous choisissez de faire votre plan en ligne, vous le trouverez dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca/>.
- **Registres d'activité physique.** Pour réussir ce cours, vous devez remplir plusieurs registres d'activité physique, sur papier ou en ligne. Si vous choisissez de remplir vos registres sur papier, vous les trouverez dans les documents du cours même. Si vous choisissez de les remplir en ligne, vous devrez choisir l'un ou l'autre des deux registres suivants :
  - Vous trouverez le **Registre d'activité physique : calendrier générique** dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca/>. De nombreux enseignant et écoles du Manitoba utilisent ce registre. Si vous fréquentez une école, vous préférerez peut-être cette version parce que les enseignants de votre école la connaissent probablement bien.

- Vous trouverez le **Registre d'activité physique : études indépendantes** dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca/>. Ce registre a été conçu spécialement pour les élèves qui suivent le cours d'Éducation physique et Éducation à la santé (de 11<sup>e</sup> ou 12<sup>e</sup> année) de l'OEI.
- Au module 3, vous devrez consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada). Vous le trouverez en ligne à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php). Si vous ne pouvez pas consulter ce guide sur Internet, vous pouvez en demander un exemplaire en communiquant avec le bureau de l'OEI au 1 800 465-9915.

## Ressources externes

### Installations

Si vous le voulez, vous pouvez effectuer une grande partie de vos activités physiques pour ce cours en participant à des activités ou à des sports organisés dans des lieux tels que gymnases et terrains de jeu d'écoles, piscines ou centres de conditionnement physique.



Veillez noter qu'Éducation Manitoba ne couvre pas les coûts engagés pour devenir membre d'un centre de conditionnement physique ou d'une équipe sportive, ou pour acheter du matériel de sport.

### Ressources facultatives

Avoir accès aux ressources suivantes vous serait utile :

- **Photocopieuse ou scanner** : Avoir accès à une photocopieuse ou un scanner vous permettrait de faire une copie de vos devoirs avant de les envoyer, de sorte que si votre tuteur-correcteur veut en parler avec vous par téléphone, vous en aurez chacun une copie. Cela vous permettrait aussi de continuer d'étudier ou de faire d'autres leçons pendant que votre tuteur-correcteur a votre travail original. Photocopier ou scanner vos devoirs garantit aussi que vous en aurez une copie si les originaux se perdent.
- **Personnes-ressources** : Avoir accès à des personnes-ressources locales, telles qu'enseignants, conseillers scolaires et bibliothécaires, vous aiderait à réussir le cours.
- **Un ordinateur équipé d'un logiciel de traitement de texte et de présentation** : Avoir accès à un logiciel de traitement de texte (p. ex. Microsoft Word) vous aiderait à faire certains devoirs.

- **Un ordinateur équipé d'un logiciel tableur** : Avoir accès à un logiciel tableur (p. ex. Microsoft Excel) vous aiderait à présenter et analyser les données sous forme graphique.
- **Un ordinateur avec accès à l'Internet** : Certaines leçons donnent des liens à des sites Web comme sources d'information, documents de référence ou lectures supplémentaires. Si vous n'avez pas accès à l'Internet, vous pourrez quand même réussir le cours, mais vous devrez trouver d'autres moyens d'obtenir l'information.



### Sécurité sur Internet



Si vous choisissez d'utiliser l'Internet pour faire des recherches, pensez à votre sécurité. L'Internet est une source précieuse de renseignements et doit être utilisé de manière responsable. Parlez de la sécurité sur Internet avec vos parents ou tuteurs et suivez les lignes directrices suivantes quand vous êtes en ligne :

- Choisissez un nom d'utilisateur qui ne révèle pas votre nom, votre sexe, votre âge ni d'autres détails personnels.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels à qui que ce soit.
- Ne répondez pas aux courriels de personnes que vous ne connaissez pas.
- Si quelqu'un vous demande de tenir votre relation avec lui ou elle secrète, arrêtez de parler à cette personne et avertissez immédiatement vos parents ou tuteurs.
- N'affichez pas et n'envoyez pas de photos ou fichiers.

La liste ci-dessus n'est **pas** exhaustive parce qu'aucune liste ne peut couvrir toutes les situations dangereuses. Servez-vous de votre bon sens et soyez prudent.

### Qui peut vous aider pour ce cours?

Suivre un cours d'études indépendantes est différent de suivre un cours dans une salle de classe. Au lieu de compter sur l'enseignant pour vous dire de faire une activité d'apprentissage ou un devoir, c'est vous qui devez vous dire d'être responsable de votre apprentissage et de respecter les échéances. Il y a toutefois deux personnes qui peuvent vous aider à réussir ce cours : votre tuteur et correcteur, et votre partenaire d'apprentissage.

#### Votre tuteur et correcteur



Les tuteurs-correcteurs sont des enseignants chevronnés qui encadrent les élèves de l'OEI et qui notent leurs devoirs et examens. Si vous avez de la difficulté avec quoi que ce soit dans ce cours, communiquez avec votre tuteur-correcteur, qui est là pour vous aider. Vous avez reçu le nom et les coordonnées de votre tuteur et correcteur avec les documents du cours. Vous pouvez aussi obtenir cette information dans la section Qui est mon tuteur-correcteur? du site Web de l'apprentissage à distance à [www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html).

## Votre partenaire d'apprentissage



Un partenaire d'apprentissage est une personne que **vous choisissez** et qui vous aidera à apprendre. Cette personne peut être quelqu'un qui a des connaissances en éducation physique et en éducation à la santé, mais ce n'est pas nécessaire. Votre partenaire d'apprentissage peut être une autre personne qui suit ce cours, un enseignant, un de vos parents ou tuteurs, un frère ou une sœur, un ami ou toute autre personne qui peut vous aider. Le plus important est que votre partenaire d'apprentissage soit quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise et qui vous soutiendra dans le travail que vous devez faire pour ce cours.

Votre partenaire d'apprentissage peut vous aider à respecter le calendrier du cours, lire le cours avec vous, vérifier votre travail, regarder vos activités d'apprentissage et les commenter ou vous aider à comprendre les devoirs. Vous pouvez même étudier pour votre examen avec votre partenaire d'apprentissage. Si vous et votre partenaire d'apprentissage suivez le même cours, par contre, vous ne pouvez pas remettre des devoirs identiques.

### Plagiat

Le plagiat EST une grosse affaire avec de sérieuses conséquences, alors il est important que vous compreniez ce que c'est et comment l'éviter.

#### Qu'est-ce que le plagiat?

Le plagiat, en bref, c'est prendre les idées ou les mots de quelqu'un et les présenter comme s'ils étaient les vôtres.

#### Comment éviter le plagiat

- Commencez tôt. Faire des recherches prend du temps. Donnez-vous assez de temps pour chercher des sources, les évaluer et les lire, et pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin. Documentez toujours vos sources immédiatement.
- Présentez vos recherches en citant et en paraphasant.  
Quand vous citez, vous utilisez exactement les mêmes mots, entre guillemets, et vous indiquez exactement d'où ils viennent.  
Quand vous paraphrasez, vous réécrivez l'idée de l'auteur dans vos propres mots et vous n'utilisez pas de guillemets (mais vous veillez aussi à dire exactement de qui est l'idée).
- Apprenez à utiliser différents styles de citation.
- À chacun son dû. Ne faites jamais semblant que l'idée de quelqu'un d'autre est la vôtre.

## Comment saurez-vous si vous apprenez correctement?

Veillez noter que vous ne recevrez **pas** de note finale dans ce cours. Au lieu, à la fin du cours, vous recevrez **soit** la mention **Complet**, **soit** la mention **Incomplet**.

Pour obtenir un crédit pour ce cours, vous devez obtenir la mention **Complet**. Voici ce que vous devez faire pour obtenir la mention **Complet** :

1. Faire au moins **80 heures d'activité physique**, y compris au moins 55 heures d'activités d'intensité modérée à vigoureuse.
2. Consigner vos 80 heures d'activité physique dans vos **registres d'activité physique**. Vous aurez plus de renseignements à ce sujet dans la leçon 1 du module 1.
3. Faire **tous les devoirs** de manière à ce qu'ils satisfassent aux critères établis. Les critères sont énoncés dans chaque devoir.
4. Obtenir une note d'au moins **40 pour cent à votre examen final**.

### Activités d'apprentissage



Les activités d'apprentissage du cours vous aideront à réviser et à pratiquer ce que vous avez appris dans les leçons. Vous n'enverrez pas les activités d'apprentissage terminées à votre tuteur-correcteur. Au lieu, vous ferez les activités d'apprentissage et comparerez vos réponses à celles données dans le corrigé à la fin de chaque module applicable. Notez que certaines des activités d'apprentissage comprennent des questions d'opinion ou de réflexion dont les réponses varieront. Elles n'ont pas de corrigé.

Veillez à faire les activités d'apprentissage. Non seulement vous aideront-elles à pratiquer ce que vous avez appris, elles vous prépareront aussi à faire vos devoirs et à passer l'examen avec succès. Bon nombre des questions de l'examen seront semblables aux questions des activités d'apprentissage. N'oubliez pas que **vous ne devez pas envoyer les activités d'apprentissage à votre tuteur-correcteur**.

### Devoirs



Chaque module de ce cours contient des devoirs, que vous ferez et enverrez à votre tuteur-correcteur pour les faire évaluer. Après avoir terminé un devoir, comparez votre travail aux critères spécifiés pour ce devoir. Si vos devoirs ne satisfont pas aux critères, votre tuteur et correcteur devra vous les renvoyer pour que vous puissiez les refaire et les renvoyer. Pour recevoir la mention **Complet** pour ce cours, vous devez satisfaire aux critères énoncés pour chaque devoir.

Comme ce cours comporte des activités physiques, certains des devoirs requièrent une préparation spéciale et des ressources supplémentaires ou de la recherche. Des renseignements détaillés sont fournis dans les devoirs mêmes.

## Stage d'activité physique

Le stage d'activité physique est un devoir pour lequel vous devez faire des activités physiques de votre choix et tenir un registre de votre participation. Pour réussir ce cours, vous devez faire au moins 80 heures d'activités physiques qui contribuent aux déterminants de la condition physique liés à la santé.

Ce devoir est en deux parties : un plan d'activité physique (dans lequel vous planifiez vos activités) et des registres d'activité physique (dans lesquels vous inscrivez les activités que vous faites).

### ■ Plan d'activité physique

Votre plan est le programme écrit de toutes les activités physiques auxquelles vous prendrez part durant le cours. Les devoirs du module 1 vous aideront à élaborer votre plan d'activité physique (votre Plan). Avant de commencer vos activités physiques, vous enverrez votre Plan à votre tuteur et correcteur, qui l'examinera en tenant compte des considérations de sécurité. Si votre tuteur et correcteur a des inquiétudes à cet égard, il communiquera avec vous ou avec votre parent ou tuteur pour en discuter. Votre Plan pourrait être révisé dans des devoirs ultérieurs. Vous participerez ensuite à des activités physiques et les inscrivez dans vos registres d'activité physique, accumulant au moins 80 heures de participation à des activités physiques, ce qui correspond, en moyenne, à une heure par jour, cinq jours par semaine.



Vous devez avoir la conversation téléphonique avec votre tuteur-correcteur (devoir 1.3) avant d'envoyer tout devoir du module 1.

### ■ Registres d'activité physique

Chaque fois que vous participez à une des activités physiques que vous avez planifiées, vous inscrivez le temps que vous consacrez à cette activité dans un registre d'activité physique. Vous devez tenir un registre d'activité physique dans les modules 2, 3 et 5. Pour atteindre le minimum exigé de 80 heures de participation à des activités physiques, chaque registre doit contenir au moins 27 heures d'activité. Vous utiliserez les données de vos registres pour vous fixer des buts personnels relatifs au type, à la fréquence, à l'intensité et à la durée de vos activités. En consignnant ces données, vous pourrez suivre vos propres progrès et succès.



## Examen final

À la fin du cours, vous passerez un examen final sous surveillance. L'examen porte sur la matière des cinq modules du cours, y compris les activités d'apprentissage et les devoirs. Vous devez obtenir une note d'au moins **40 pour cent** à votre examen final pour réussir ce cours.

Pour avoir une bonne note à l'examen final, vous devriez réviser tout le travail que vous avez fait dans les modules, y compris toutes les activités d'apprentissage, toutes les questions de révision et tous les devoirs.

### **Demander votre examen**

Vous êtes responsable de prendre les arrangements nécessaires pour faire envoyer l'examen à votre surveillant par le bureau de l'OEI. Vous devriez commencer les démarches en vue de votre examen final avant de terminer le module 5.

Vous devez prendre les arrangements suivants pour passer cet examen :

- **Si vous fréquentez une école**, votre examen sera envoyé à votre école dès que vous aurez envoyé tous les devoirs applicables. Vous devriez prendre des arrangements avec le responsable de l'OEI de votre école pour déterminer la date, l'heure et le lieu de votre examen. Pour avoir plus de renseignements sur la procédure d'examen, veuillez communiquer avec le responsable de l'OEI de votre école ou consulter la section Classement et évaluation du site Web de l'enseignement à distance à [www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html).
- **Si vous ne fréquentez pas une école**, consultez le **formulaire de demande d'examen** pour savoir quels choix vous sont offerts. Vous devriez avoir reçu ce formulaire avec les documents du cours. **Trois semaines avant** la date où vous serez prêt à passer l'examen, remplissez le formulaire de demande d'examen et envoyez-le par la poste, par fax ou par courriel au

Bureau de l'OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4  
Télécopieur : 204 325-1719  
Appels sans frais : 1 800 465-9915  
Courriel : [distance.learning@gov.mb.ca](mailto:distance.learning@gov.mb.ca)

## Combien de temps vous faudra-t-il pour terminer ce cours?

Vous avez un maximum de **12 mois** à partir de la date de votre inscription pour terminer ce cours, mais le rythme auquel vous avancez est à votre gré.

Vous consacrerez au moins 110 heures à ce cours. Vous consacrerez au moins 80 de ces heures à des activités physiques, dont 55 à des activités d'intensité modérée à vigoureuse, ce qui équivaut à environ une heure par jour, cinq jours par semaine. Veuillez noter que vous devriez vous efforcer de suivre les Directives canadiennes en matière d'activité physique (Société canadienne de physiologie de l'exercice), ce qui veut dire accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours. Par ces directives, on vous recommande de participer à des activités d'intensité vigoureuse au moins trois jours par semaine et de consacrer trois jours par semaine à des activités pour renforcer les muscles et les os.

Il est impossible de terminer ce cours en moins de quatre mois parce que vous devez planifier et consigner vos activités physiques dans vos registres, en plus de faire d'autres travaux. Il y a en tout trois registres d'activité physique (modules 2, 3 et 5) et vous devez consigner environ 27 heures d'activité physique dans chacun. Outre les registres, vous devez étudier et faire les devoirs, dont certains demandent des recherches.

Vous ne voudrez probablement pas consacrer beaucoup plus de quatre mois à ce cours. Souvent, quand les élèves prennent beaucoup plus de temps, ils se lassent du cours et ont de la difficulté à demeurer motivés. Le mieux est de rester concentré sur le cours et de ne pas traîner.

Lisez les suggestions suivantes pour savoir comment vous fixer un calendrier.

### Tableau A : Premier semestre

Si vous voulez commencer le cours en septembre et le terminer en janvier, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous.

Module	Date d'achèvement
Module 1	<b>Mi-septembre</b> Devoirs 1.1 à 1.3
Module 2	<b>Mi-octobre</b> Devoirs 2.1 à 2.3
Modules 3 et 4	<b>Mi-décembre</b> Devoirs 3.1 à 3.4 Devoirs 4.1 et 4.2
Module 5	<b>Mi-janvier</b> Devoirs 5.1 à 5.4
Examen final	<b>Fin janvier</b>

## Tableau B : Deuxième semestre

Si vous voulez commencer le cours en janvier et le terminer en juin, vous pouvez suivre le calendrier suggéré ci-dessous.

Module	Date d'achèvement
Module 1	<b>Mi-janvier</b> Devoirs 1.1 à 1.3
Module 2	<b>Mi-février</b> Devoirs 2.1 à 2.3
Modules 3 et 4	<b>Mi-avril</b> Devoirs 3.1 à 3.4 Devoirs 4.1 et 4.2
Module 5	<b>Mi-mai</b> Devoirs 5.1 à 5.4
Examen final	<b>Fin mai</b>

## Tableau C : Année scolaire entière (sans semestres)

Si vous voulez commencer le cours en septembre et le terminer en juin, vous pouvez suivre le calendrier suggéré ci-dessous.

Module	Date d'achèvement
Module 1	<b>Fin septembre</b> Devoirs 1.1 à 1.3
Module 2	<b>Début novembre</b> Devoirs 2.1 à 2.3
Modules 3 et 4	<b>Mi-mars</b> Devoirs 3.1 à 3.4 Devoirs 4.1 et 4.2
Module 5	<b>Mi-mai</b> Devoirs 5.1 à 5.4
Examen final	<b>Fin mai</b>

## Échéances

N'attendez pas à la dernière minute pour faire vos travaux, car votre tuteur-correcteur pourrait ne pas être disponible pour les noter immédiatement. Votre tuteur-correcteur pourrait avoir besoin de quelques semaines pour évaluer votre travail et vous le retourner ou le retourner à votre école.



Si vous avez besoin de ce cours pour obtenir votre diplôme à la fin de la présente année scolaire, n'oubliez pas de vous organiser pour passer votre examen final au plus tard le **31 mai**.

## Quand et comment enverrez-vous les devoirs terminés?

### Quand envoyer les devoirs

Pendant le cours, vous enverrez vos devoirs terminés à votre tuteur-correcteur à quatre reprises. Le tableau ci-après montre exactement les devoirs que vous enverrez à la fin des modules applicables.

Envoi des devoirs*	
Envoi	Devoirs à envoyer par la poste ou par courriel
1	<b>Feuille de couverture du module 1</b> Devoir 1.1 : Établir un plan de gestion des risques Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique Devoir 1.3 : Conversation téléphonique avec votre tuteur-correcteur (Vous n'avez pas besoin d'envoyer le devoir 1.3, mais vous devez le faire avant d'envoyer les devoirs du module 1.)
2	<b>Feuille de couverture du module 2</b> Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2 Devoir 2.2 : Prévisions et analyse des tendances en conditionnement physique Devoir 2.3 : Évaluer de l'équipement ou un centre de conditionnement physique
3	<b>Feuille de couverture des modules 3 et 4</b> Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3 Devoir 3.2 : Un tour d'équilibre Devoir 3.3 : Quelle mouche vous pique? Devoir 3.4 : Erreurs d'hygiène alimentaire : études de cas Devoir 4.1 : Rapport d'observation du processus Devoir 4.2 : Caractéristiques d'un chef d'équipe efficace
4	<b>Feuille de couverture du module 5</b> Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5 Devoir 5.2 : Relations saines et malsaines Devoir 5.3 : Résolution de problèmes relationnels Devoir 5.4 : Soutiens et services communautaires

\* **Note :** Avant d'envoyer vos devoirs terminés, assurez-vous que vous et votre parent ou tuteur avez signé tous les formulaires applicables compris dans ces devoirs.

### Comment envoyer vos devoirs

Dans ce cours, vous pouvez envoyer vos devoirs par la poste ou par voie électronique.

- **Poste :** Chaque fois que vous **postez** quelque chose, vous devez joindre la version imprimée de la feuille de couverture applicable (que vous trouverez à la fin de cette introduction).

- **Envoi électronique** : Chaque fois que vous envoyez quelque chose **par voie électronique**, vous devez joindre la feuille de couverture applicable. Vous pouvez utiliser les feuilles de couverture fournies dans Blackboard Learn (<https://bblearn.merlin.mb.ca/>) ou vous pouvez scanner les feuilles de couverture situées à la fin de cette introduction.

Fournissez les renseignements demandés dans la partie supérieure de chaque feuille de couverture avant de l'envoyer avec vos devoirs.

### Envoyer vos devoirs par la poste

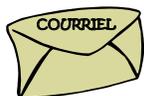


Si vous choisissez d'envoyer vos devoirs terminés par la poste, veuillez photocopier ou scanner tous les documents d'abord afin d'en avoir une copie au cas où votre envoi se perdrait. Vous devez placer la feuille de couverture et les devoirs du module applicable dans une enveloppe et l'adresser à :

Tuteur et correcteur OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Votre tuteur et correcteur notera votre travail et vous le renverra par la poste.

### Envoyer vos devoirs par voie électronique



Les modalités d'envoi des devoirs varient d'un cours à l'autre. Parfois les devoirs peuvent être envoyés par voie électronique et parfois ils doivent être envoyés par la poste. Des directives précises sur l'envoi des devoirs vous ont été envoyées avec ce cours. Vous pouvez aussi obtenir cette information dans la section Classement et évaluation du site Web de l'enseignement à distance à [www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/iso/index.html).

Si vous envoyez vos devoirs par voie électronique, veuillez à en sauvegarder une copie avant de les envoyer. Ainsi, vous pourrez les consulter quand vous en discuterez avec votre tuteur-correcteur. En outre, si les devoirs originaux envoyés se perdent, vous pourrez les envoyer de nouveau.

Votre tuteur-correcteur notera votre travail et vous le renverra par voie électronique.



Le bureau de l'Option Études indépendantes n'offre pas d'assistance technique pour les problèmes liés au matériel informatique. Si vous avez besoin de dépannage, consultez un technicien en informatique professionnel.

## Considérations de sécurité



La sécurité est primordiale quand vous participez à toute activité physique. La nature et le niveau de risque de l'activité physique (p. ex. marche, natation, hockey) détermineront combien d'attention vous et vos parents ou tuteurs ou l'adulte responsable devez accorder au type de surveillance requis.

Prendre la responsabilité de votre sécurité est un aspect très important de ce cours. Pensez toujours à la **sécurité avant tout**. Avant que vous participiez à toute activité physique, vous et votre parent ou tuteur devriez utiliser la liste de vérification de la sécurité suivante. Vous devez être responsable de votre propre sécurité.

### Liste de vérification de la sécurité pour l'activité physique

Voici quelques questions que vous devez vous poser avant de devenir physiquement actif.

- Comprenez-vous les règles de sécurité applicables à l'activité physique?
- Est-ce que l'activité convient à votre âge, vos capacités et votre condition physique?
- Est-ce que l'activité est indiquée pour tout trouble médical que vous pourriez avoir?
- Comprenez-vous la technique à suivre pour les exercices que vous devez faire ou les habiletés que vous devez utiliser?
- Comprenez-vous les risques associés à l'activité physique et les moyens d'éviter les dangers?
- Est-ce que l'équipement est adéquat et en bon état?
- La surveillance est-elle suffisante compte tenu du danger ou du risque associé à l'activité physique?
- Avez-vous parlé de votre choix d'activité avec votre tuteur et correcteur et avec vos parents ou tuteurs?
- Est-ce que votre parent ou tuteur a signé votre plan d'activité physique? Cette signature aide à confirmer que vous et votre parent ou tuteur êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques à prendre pour les activités physiques et les sports que vous avez choisis pour ce cours.

Formulaires de consentement : Lequel devez-vous remplir?

### Élèves de 18 ans et plus

Si vous avez 18 ans ou plus, vous devez remplir le **formulaire de consentement de l'élève (18 ans et plus) du cours Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année** avant de vous inscrire à ce cours. Vous pouvez télécharger le formulaire du site web d'Éducation et Formation Manitoba à l'adresse [www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html).

## Élèves de moins de 18 ans

Pour suivre ce cours, les élèves de moins de 18 ans doivent faire signer plusieurs documents par leurs parents ou tuteurs. (Dans ce cours, le terme **parents** désigne à la fois les parents et les tuteurs et est utilisé en toute connaissance du fait que dans certains cas, seulement un des parents s'occupe de l'éducation de l'enfant.)

Les parents doivent signer pour les parties suivantes de ce cours :

- Les parents doivent signer le **formulaire de consentement parental (élèves de moins de 18 ans) du cours Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année** avant qu'un élève de moins de 18 ans puisse s'y inscrire. Vous pouvez télécharger le formulaire du site web d'Éducation et Formation Manitoba, à l'adresse [www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html).
- Vous et votre parent devez signer le **plan d'activité physique** (devoir 1.2). Cette signature indique que vous et vos parents êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques nécessaires pour les activités physiques et les sports auxquels vous avez choisi de participer pour ce cours.
- Vous et votre parent devez signer les trois **registres d'activité physique** (devoirs 2.1, 3.1 et 5.1). Ces signatures indiquent que vous et votre parent confirmez que vous avez pris part aux activités inscrites dans vos registres.

## Assurance accidents pour les élèves

Nous encourageons les parents à s'assurer que leurs enfants ont une assurance accidents suffisante. Une façon de le faire est d'acheter l'assurance accidents offerte par la Manitoba School Boards Association. Cette assurance est une assurance multirisques qui protège les élèves du Manitoba 24 heures sur 24. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à :

Western Financial Group Insurance Solutions  
777, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba) R3G 0N3  
Téléphone: 204 943-0331  
Sans frais: 1 800 665-8990  
Télécopieur: 204 975-1624  
Télécopieur sans frais: 1 888 990-4301  
Courriel: [gis@westernfgis.ca](mailto:gis@westernfgis.ca)  
Site web : [www.westernfgis.ca/schools/](http://www.westernfgis.ca/schools/)

### Note aux parents et tuteurs



Votre enfant travaillera avec un partenaire d'apprentissage pour ce cours. Veuillez vous assurer que ce partenaire d'apprentissage est une personne sûre et respectueuse. Cette personne ne doit pas avoir de casier judiciaire ni figurer sur le Registre concernant les mauvais traitements.

## À quoi servent les repères graphiques?

Des repères graphiques sont utilisés tout le long de ce cours pour vous guider et signaler certaines tâches particulières. Chacun a un objet précis, expliqué ci-dessous.



**Devoir :** Faites un devoir. Vous enverrez vos devoirs terminés à votre tuteur-correcteur pour les faire évaluer à la fin des modules 1, 2, 4 et 5.



**Classement des devoirs :** Classez les devoirs terminés jusqu'à ce que vous ayez fini le prochain module du cours.



**Examen :** Il est temps de passer votre examen final.



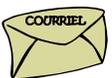
**Internet :** Utilisez l'Internet, si vous y avez accès, pour obtenir plus de renseignements. L'accès à Internet est facultatif pour ce cours.



**Activité d'apprentissage :** Faites une activité d'apprentissage. Elle vous aidera à revoir ou à pratiquer ce que vous avez appris et à vous préparer à un devoir ou à l'examen final. Vous n'enverrez pas les activités d'apprentissage à votre tuteur-correcteur. Au lieu, vous comparerez vos réponses à celles données dans le corrigé que vous trouverez à la fin du module applicable.



**Partenaire d'apprentissage :** Demandez à votre partenaire d'apprentissage de vous aider pour cette tâche.



**Envoi postal ou électronique :** Il est maintenant temps d'envoyer vos devoirs terminés à votre tuteur-correcteur par la poste ou par voie électronique pour les faire évaluer.



**Note :** Prenez note et souvenez-vous de ce renseignement ou rappel important.



**Téléphonez à votre tuteur-correcteur :** Téléphonnez à votre tuteur-correcteur.



**Sécurité :** Vérifiez s'il y a des risques et tenez compte de toutes les considérations de sécurité liées à cette activité.

**N'oubliez pas :** Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide à n'importe quel moment pendant ce cours, communiquez avec votre tuteur-correcteur ou demandez à votre partenaire d'apprentissage de vous aider.

**Bonne chance!**

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

## Module 1 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :  
Tuteur et correcteur OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Fréquente l'école :  oui  non Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

**Réservé à l'administration**

### Devoirs du module 1

Date de réception : \_\_\_\_\_ Date de renvoi : \_\_\_\_\_

**Complet (✓)**

- Devoir 1.1 : Établir un plan de gestion des risques \_\_\_\_\_
- Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique \_\_\_\_\_
- Devoir 1.3 : Conversation téléphonique avec votre tuteur-correcteur \_\_\_\_\_

Remarques :

---



# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

## Module 2 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :  
Tuteur et correcteur OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Fréquente l'école :  oui  non Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

**Réservé à l'administration**

### Devoirs du module 2

Date de réception : \_\_\_\_\_ Date de renvoi : \_\_\_\_\_

**Complet (✓)**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2                         | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.2 : Prévisions et analyse des tendances en conditionnement physique  | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.3 : Évaluer de l'équipement ou un centre de conditionnement physique | _____ |

Remarques :

---



# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

## Module 3 et 4 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :  
Tuteur et correcteur OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Fréquente l'école :  oui  non Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

**Réservé à l'administration**

### Devoirs du module 3 et 4

Date de réception : \_\_\_\_\_ Date de renvoi : \_\_\_\_\_

**Complet (✓)**

- |   |       |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3      | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.2 : Un tour d'équilibre                           | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.3 : Quelle mouche vous pique?                     | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.4 : Erreurs d'hygiène alimentaire : études de cas | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 4.1 : Rapport d'observation du processus            | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 4.2 : Caractéristiques d'un chef d'équipe efficace  | _____ |

Remarques :

---



# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

## Module 5 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :  
Tuteur et correcteur OEI  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Fréquente l'école :  oui  non Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

**Réservé à l'administration**

### Devoirs du module 5

Date de réception : \_\_\_\_\_ Date de renvoi : \_\_\_\_\_

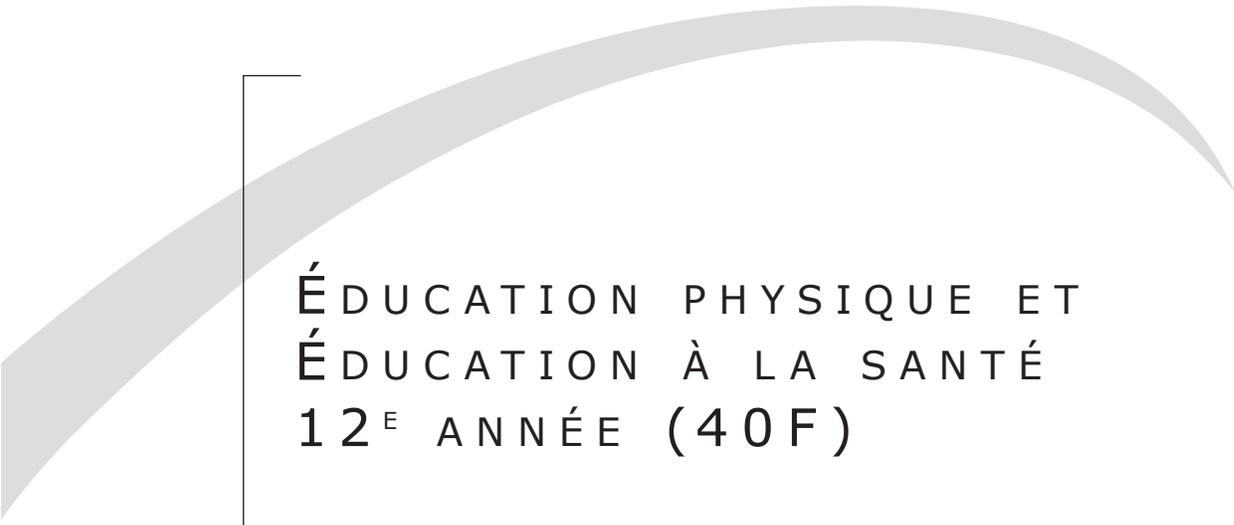
**Complet (✓)**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5 | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.2 : Relations saines et malsaines            | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.3 : Résolution de problèmes relationnels     | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.4 : Soutiens et services communautaires      | _____ |

Remarques :

---





# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 12<sup>E</sup> ANNÉE (40F)

## Module 1

### Stage d'activité physique

Ce module contient ce qui suit :

- Introduction
- Leçon 1 : Votre stage d'activité physique
- Leçon 2 : Veillez à votre sécurité
- Devoirs du module 1
  - Devoir 1.1 : Établir un plan de gestion des risques
  - Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique
  - Devoir 1.3 : Consersation téléphonique avec votre tuteur-correcteur



# MODULE 1 : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Introduction

Le module 1 a pour objet de vous aider à prendre en main votre propre activité physique en vous faisant commencer votre stage d'activité physique. Ce stage vous aidera à comprendre votre niveau actuel d'activité physique et à planifier votre activité physique pour la période de temps que vous consacrerez à ce cours.

Vous inscrirez (ou consignerez) ensuite les activités physiques que vous faites réellement pendant cette période de temps (qui doivent totaliser au moins 80 heures) dans vos registres d'activité physique. Vous apprendrez aussi comment demeurer en sécurité quand vous êtes actif. Cette information vous aidera à mieux vous connaître et à comprendre ce que vous devez faire pour atteindre vos buts de conditionnement physique liés à la santé. Dans les modules suivants, vous apprendrez à vous fixer des buts et à modifier votre comportement de manière à pouvoir atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

## Évaluation

Votre évaluation sera fondée sur votre exécution des devoirs du module 1, que vous trouverez à la fin du module. Quand vous aurez fini ce module, envoyez vos devoirs terminés à votre tuteur-correcteur. Vous ne pourrez pas commencer vos registres avant que votre plan d'activité physique ait été approuvé, alors envoyez les devoirs du module 1 le plus tôt possible. Vous ne devriez pas consacrer plus de deux semaines à ce module.

### Liste de vérification pour l'évaluation

- Leçon 1 : Il n'y a pas de devoir dans la leçon 1.
- Leçon 2 : Devoir 1.1 : Établir un plan de gestion des risques  
Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique
- Leçon 3 : Devoir 1.3 : Conversation téléphonique avec votre tuteur-correcteur

---

## Notes

# LEÇON 1 : VOTRE STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Introduction

Dans cette leçon, vous réfléchirez à ce qu'un mode de vie sain et actif veut dire pour vous. Votre stage est un processus de planification, de mise en œuvre et de documentation de votre mode de vie sain et actif. Votre stage se compose de votre plan d'activité physique et de vos registres d'activité physique. Vous réfléchirez à votre situation personnelle en matière d'activité physique et à comment vous pouvez satisfaire à ce qui est exigé pour le stage d'activité physique.

Quand vous aurez terminé cette leçon, vous comprendrez

- comment faire un plan d'activité physique personnel pour votre stage

Vous serez aussi capable d'/de

- élaborer et mettre en pratique un plan d'activité physique sans danger et éthique qui contribue à vos buts de condition physique liés à la santé
- faire preuve d'habiletés de pensée critique, de planification et de prise de décision

## Le stage d'activité physique

Un mode de vie actif et sain n'est pas quelque chose qui arrive par hasard. Il faut y travailler. Votre stage d'activité physique vous donne la chance de le faire en vous chargeant de la responsabilité de votre activité physique. Dans votre stage, vous allez planifier et consigner les activités physiques auxquelles vous participerez pendant le cours.

Vous avez probablement remarqué que bien des gens de tous âges pourraient gagner à être plus actifs. Par exemple, bien des gens manquent d'énergie ou de force physique, ou ont de la difficulté à contrôler leur poids. Un élément essentiel de la solution à ces problèmes est simplement d'être plus actif. Mais comment savoir quel est le bon niveau d'activité pour vous? Et quelles activités exactement devriez-vous faire?

Selon les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* (Société canadienne de physiologie de l'exercice), les jeunes devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours pour demeurer en santé ou améliorer leur santé. On leur recommande de participer à des activités d'intensité vigoureuse au moins trois jours par

semaine. Trois jours par semaine devraient aussi être consacrés à des activités pour renforcer les muscles et les os.

Votre stage peut donc vous aider à demeurer en bonne santé ou (si vous n'êtes pas en bonne santé maintenant) à devenir en bonne santé en vous aidant à planifier ces 60 minutes ou plus d'activité physique quotidiennes. Vous serez encouragé à faire des activités que vous aimez, puis à écrire ce que vous faites, afin de vous assurer que vous êtes assez actif pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

Votre stage d'activité physique comporte deux parties :

■ **Le plan d'activité physique**

Vous élaborerez un plan d'activité physique dans ce cours. Vous y écrirez les activités physiques que vous avez l'intention de faire au cours des prochains mois tandis que vous suivez ce cours. Vous pourrez donc planifier de maintenir votre niveau d'activité physique actuel ou de devenir plus actif. N'oubliez pas que devenir plus actif et adopter un mode de vie plus sain aide non seulement à être en meilleure santé, mais aussi à avoir une meilleure estime de soi. Vous trouverez le formulaire à utiliser pour établir votre plan dans la section Devoirs à la fin du module 1, de même que dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca>

■ **Les registres d'activité physique**

Vous remplirez quatre registres dans ce cours. Le premier est un court registre d'essai au module 1. Les autres se trouvent dans les modules 2, 3 et 5. Dans ces registres, vous inscrirez les activités physiques auxquelles vous participez réellement. Quand vous aurez rempli le registre d'activité physique du module 2, vous l'enverrez à votre tuteur et correcteur et commencerez à inscrire vos activités dans le registre d'activité physique du module 3, et ainsi de suite. Vous trouverez des exemplaires additionnels des registres dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca>.

Si vous avez moins de 18 ans, votre parent ou votre tuteur doit signer vos registres. Vous trouverez le **formulaire de consentement des parents ou tuteurs au plan d'activité physique** dans la section Devoirs à la fin du module 1. Vous pouvez aussi obtenir ce formulaire dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca>.

### Critères du stage d'activité physique

1. Vous devez participer à au moins 80 heures d'activité physique. Au moins 55 de ces heures doivent correspondre à des activités **d'intensité modérée à vigoureuse**. Voici une explication des différents niveaux d'intensité, soit **légère, modérée et vigoureuse**.
  - a. Pendant les **activités légères**, vous commencez à remarquer votre respiration, mais pouvez parler assez facilement.

*Exemples* : marcher sur une surface plane (3 à 5 km/heure), jouer aux quilles, jouer au golf, ménage ou jardinage léger

- b. Pendant les activités modérées, votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent et vous pouvez vous entendre respirer, mais vous pouvez encore parler.

*Exemples* : marche rapide, vélo (moins de 15 km/heure), planche à roulettes, curling

- c) Pendant les activités vigoureuses, votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent à un niveau où il est difficile de parler.

*Exemples* : jogging, natation, sauts avec écart, sports dans lesquels il faut courir, pelleter de la neige, escalade, ski de fond

2. Les activités physiques que vous choisissez doivent être sans danger, éthiques et convenir à votre âge et votre expérience. Elles peuvent englober des activités physiques pratiquées à l'école et des activités physiques pratiquées en dehors de l'école.
- a. Les activités physiques **pratiquées à l'école** (si vous fréquentez une école) comprennent les cours d'éducation physique, les programmes intramurales, les équipes sportives et les exercices faits à l'école (p. ex. salle de musculation).
- b. Les activités physiques **pratiquées en dehors de l'école** comprennent les programmes de sports communautaires (p. ex. équipes de hockey, clubs de conditionnement physique, cours d'aérobic, musculation), les clubs d'intérêts spéciaux (p. ex. karaté) et les exercices faits à la maison (p. ex. jogging, programmes d'exercices sur vidéo).
3. Vous devez prendre des mesures de gestion des risques pour toutes vos activités physiques. Vous en apprendrez davantage à ce sujet dans les devoirs 1.1 et 1.2.

## Temps requis

Vous pensez peut-être que 80 heures d'activité, c'est beaucoup. Mais voici comment ces heures s'étaleraient sur une période de quatre mois :

- 80 heures sur un semestre = environ 20 heures par mois
- 20 heures par mois = environ 5 heures par semaine
- 5 heures par semaine = 1 heure par jour, 5 jours par semaine

Donc, pour satisfaire aux exigences du cours, vous devez faire des activités physiques pendant **une heure par jour**, cinq jours par semaine. Chaque jour, vous devriez consacrer **40 minutes** à des activités d'intensité **modérée** ou **vigoureuse** pour obtenir les 55 heures (sur un total de 80 heures) exigées pour ce cours.



## Activité d'apprentissage 1.1 : Registre d'activité physique d'essai

Vous ferez maintenant votre première activité d'apprentissage. Rappelez-vous que vous ne devez **pas** envoyer vos activités d'apprentissage à votre tuteur et correcteur pour les faire évaluer. Seuls vos devoirs seront évalués.

L'objet de cette activité d'apprentissage est de vous permettre de vous exercer et de prendre un peu d'expérience dans la tenue d'un registre de vos activités physiques. C'est important, parce que vous devrez remplir trois registres dans ce cours et les envoyer à votre tuteur et correcteur pour qu'ils soient évalués.

Voici la marche à suivre pour cette activité d'apprentissage :

1. Trouvez l'**Inventaire des activités physiques** dans l'annexe à la fin de ce cours. Ou, si vous préférez utiliser une version Excel, vous en trouverez une dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca>.
2. Regardez l'**exemple de registre d'activité physique d'essai** à la page suivante. Il vous inspirera pour remplir le registre d'essai vierge fourni à la page d'après. L'exemple contient diverses activités pour vous donner une idée de la gamme d'activités que vous pouvez faire. Si vous le pouvez, explorez une nouvelle activité, de préférence quelque chose que vous pourrez continuer de pratiquer pendant plusieurs années à venir.
3. Pensez à toutes les activités physiques que vous avez faites au cours de la dernière semaine. Votre niveau d'activité n'est pas ce qui est important, car le but de cette activité d'apprentissage est simplement de vous exercer à consigner vos activités.
4. Dans le **registre d'activité physique d'essai** qui suit l'exemple, écrivez la date où vous avez fait des activités physiques.
5. Écrivez le nom des activités physiques que vous avez faites. Utilisez les noms fournis dans l'**Inventaire des activités physiques**.
6. Écrivez combien de temps vous avez passé à faire des activités de diverses intensités (légère, modérée ou vigoureuse). Écrivez le temps en heures et demi-heures. Arrondissez à la demi-heure (0,5) la plus proche, pour qu'il soit plus facile de les additionner à la fin.
7. Additionnez tous les temps estimatifs au bas de chaque colonne.
8. Répondez aux deux questions qui suivent le registre d'essai.



N'oubliez pas que vous ne devez **pas** envoyer vos activités d'apprentissage à votre tuteur-correcteur pour les faire évaluer; seuls vos devoirs seront évalués.

*suite*

<b>Modèle de registre d'activité physique d'essai (12<sup>e</sup> année)</b>				
Nom : Jo Ménard				
Date	Description de l'activité	Intensité et durée (heures)		
		Légère	Modérée	Vigoureuse
28 fév. 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ basketball</li> <li>■ entraînement contre résistance : dos et bras</li> </ul>		1 0,5	0,5 0,5
2 mars 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ entretien du terrain</li> <li>■ entraînement contre résistance : dos et bras</li> </ul>	1	0,5 1	
3 mars 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pilates</li> <li>■ entraînement contre résistance : dos et bras</li> </ul>		1	1
5 mars 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ danse sociale</li> </ul>		1,5	
6 mars 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ marche</li> <li>■ entraînement contre résistance : dos et bras</li> </ul>	1		1
<b>Temps total à chaque niveau d'intensité</b>		2 heures	5,5 heures	3 heures
<b>Temps total à tous les niveaux</b> (Additionner le nombre d'heures à chaque niveau)		<b>10,5 heures</b>		

### Modèle de registre d'activité physique d'essai (12<sup>e</sup> année)

Nom \_\_\_\_\_

Date	Description de l'activité	Intensité et durée (heures)		
		Légère	Modérée	Vigoureuse
	■ ■			
<b>Temps total à chaque niveau d'intensité</b>				
<b>Temps total à tous les niveaux</b> (Additionner le nombre d'heures à chaque niveau)		Heures		

1. Est-ce que les activités physiques inscrites ci-dessus font partie de vos activités hebdomadaires habituelles?
2. Y a-t-il d'autres activités que vous aimeriez ajouter à votre programme habituel?

## Planifier votre stage d'activité physique

Pour élaborer un plan d'activité physique efficace, vous devriez déterminer les activités physiques que vous aimez ou que vous pensez que vous aimeriez. Il est beaucoup plus facile d'être fidèle à un plan quand il comprend des activités que vous aimez faire. L'objet de l'activité d'apprentissage qui suit est de vous aider à choisir les activités que vous préférez.

**Rappelez-vous que votre** plan doit comprendre des activités d'intensité **modérée à vigoureuse**, qui contribuent au développement de votre endurance cardiorespiratoire (cœur et poumons).



### Activité d'apprentissage 1.2 : Remue-méninges pour trouver vos activités

Il est temps de commencer à choisir les activités à mettre au programme de votre stage.



1. Demandez à votre partenaire d'apprentissage de vous aider à faire un remue-méninges pour dresser une liste des activités physiques auxquelles vous participez actuellement ou auxquelles vous aimeriez participer si vous en aviez la chance. Inscrivez ces activités dans le tableau à la page suivante. Certaines activités peuvent entrer dans plus d'une catégorie. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à démarrer.
2. S'il n'y a pas beaucoup d'activités physiques qui vous viennent immédiatement à l'esprit, parcourez l'**Inventaire des activités physiques** (voir l'annexe). Cet inventaire répertorie des activités physiques et les déterminants de la condition physique liés à la santé qui y sont associés. Si vous préférez utiliser une version Excel de l'inventaire, vous en trouverez une dans Blackboard Learn à <https://bblearn.merlin.mb.ca>
3. À l'aide de l'**Inventaire des activités physiques**, cochez celui des quatre déterminants de la condition physique liés à la santé qui correspond à vos activités :
  - endurance cardiorespiratoire
  - force musculaire
  - endurance musculaire
  - flexibilité

Selon ce que vous visez pour votre stage, vous pouvez choisir des activités physiques qui ciblent un seul déterminant ou une combinaison des quatre déterminants.

On entend par **activité physique** « toutes les formes d'utilisation des grands muscles, y compris les sports, la danse, les jeux, la marche et l'exercice pour la condition physique et le bien-être physique. Cela peut aussi comprendre une thérapie physique ou une formation en mobilité pour les élèves qui ont des besoins spéciaux » (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années*, p. 5)

suite

## Activité d'apprentissage 1.2 : Remue-méninges pour trouver vos activités (suite)

Les activités physiques que vous préférez

J'aime participer ou j'envisagerais de participer aux activités physiques suivantes seul ou avec les personnes indiquées.

Activités physiques que j'aime ou aimerais							
Catégorie d'activité			Déterminant de la condition physique lié à la santé				
	Seul	Avec des amis	Avec des membres de ma famille	Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité
			curling			√	√
	entraînement contre résistance				√	√	√
		basketball		√	√	√	√
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							



Notez que de nombreuses activités d'apprentissage ont un corrigé à la fin du module en cause, que vous pouvez consulter après avoir répondu aux questions. Il n'y a pas de corrigé pour les activités d'apprentissage du module 1, parce que les réponses ne peuvent pas être qualifiées de bonnes ou mauvaises. Le tableau précédent contient plutôt quelques exemples de réponses.

---

## Résumé

Dans cette leçon, vous avez réfléchi à ce que vous pouvez faire pour satisfaire aux exigences du stage d'activité physique et avez analysé les déterminants de la condition physique liés à la santé de quelques activités sélectionnées, à l'aide d'un inventaire des activités physiques. Dans la stratégie que vous avez élaborée, vous avez cherché à remédier à toute lacune dans votre situation actuelle sur le plan de l'activité physique. Dans la prochaine leçon, vous vous assurez que vous êtes préparé à tout risque pour votre sécurité que les activités physiques envisagées pour votre stage pourraient comporter.

---

## Notes