

Éducation physique et Éducation à la santé 9^e année (10F)

Cours d'études indépendantes

Version à valider

Éducation physique et Éducation à la santé 9^e année (10F)

Cours d'études indépendantes

Version à valider

2009

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba – Données de catalogage avant publication

613.071 *Éducation physique et Éducation à la santé 9e année (10F) : cours d'études indépendantes, version à valider.*

Comprend des références bibliographiques.

ISBN-13 : 978-0-7711-4225-3

1. Éducation physique et formation — Étude et enseignement (Secondaire). 2. Éducation physique et formation — Instruction programmée. 3. Éducation sanitaire (Secondaire). 4. Éducation sanitaire (Secondaire) — Instruction programmée.

I. Manitoba. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.

Tous droits réservés © 2009, la Couronne du chef du Manitoba représentée par le ministre de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba
Division du Bureau de l'éducation française
1181, avenue Portage, salle 509
Winnipeg (Manitoba) R3J 0T3.

Tous les efforts ont été déployés pour respecter la Loi sur le droit d'auteur, notamment par la mention de la source du matériel. Si le lecteur relevait une omission ou une erreur, nous lui prions d'en informer Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. Les erreurs et les omissions seront corrigées dans une édition future. Nous remercions sincèrement les auteurs et les éditeurs de nous avoir autorisés à adapter ou à reproduire leurs originaux.

Tout site Web mentionné dans le présent document est susceptible d'être modifié sans préavis.

This document is available in English

Remerciements

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba remercie sincèrement les personnes suivantes de leur contribution à l'élaboration du présent document intitulé *Éducation physique et Éducation à la santé 9^e année (10F) : cours d'études indépendantes, version à valider*.

Rédacteurs et vérificateurs

Michelle Bazinet	Division scolaire River East Transcona
Alison Burnett	Conseillère indépendante
Nicholas Dyck	Division scolaire Pembina Trails
Dionne Potapinski	Division scolaire Louis-Riel

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Personnel de la Division des programmes scolaires et de la Division du Bureau de l'éducation française

Lee-Ila Bothe	Coordonnatrice	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
Gilles Landry	Directeur du projet	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Susan Letkemann	Éditrice de la publication	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
Nathalie Montambeault	Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Judith Nordquist	Conseillère	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Paul Paquin	Conseiller	Division du Bureau de l'éducation française
Susan Wersch	Coordonnatrice	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Heather Willoughby	Chef du projet	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation

Table des matières

Remerciements iii

Introduction 1

Mots de bienvenue 1

Élèves : Qui peut suivre ce cours? 1

Composantes du cours : De quoi traite ce cours et comment est-il organisé? 1

Évaluation : Comment savoir si votre apprentissage est satisfaisant? 2

Ressources : De quelles ressources avez-vous besoin pour ce cours? 5

Aide : Qui peut vous aider pour ce cours? 7

Soumission des devoirs : Quand faut-il envoyer les documents au tuteur ou correcteur? 8

Durée : Combien de temps vous faut-il pour terminer ce cours? 9

Éléments de sécurité : Qui est responsable de votre sécurité? 13

Élèves majeurs (18 ans ou plus) : Quel formulaire de consentement devez-vous signer? 13

Élèves mineurs (de moins de 18 ans) : Quels formulaires de consentement vos parents ou tuteurs légaux doivent-ils signer? 13

Repères graphiques : À quoi servent-ils? 15

Feuille de couverture 17

Module 1 : Santé, condition physique et vie active 1

Introduction 3

Leçon 1 : Modes de vie sains et actifs 5

Leçon 2 : Sécurité de l'activité physique et gestion des risques 17

Leçon 3 : Planification d'une vie saine et active 27

Leçon 4 : Premiers soins 35

Module 1 Corrigés des activités d'apprentissage 39

Module 1 Devoirs 43

Devoir 1.1 : Indicateur de l'intensité des activités 45

Devoir 1.2 : Plan d'activité physique 47

Devoir 1.3 : Certificat de secourisme 65

Module 2 : Gestion personnelle 1

Introduction	3
Leçon 1 : Qui êtes-vous?	5
Leçon 2 : Choix de carrières	15
Leçon 3 : Prendre des décisions au sujet des choix de carrières	21
Leçon 4 : Compétences relatives à l'employabilité	25
Module 2 Corrigés des activités d'apprentissage	29
Module 2 Devoirs	35
Devoir 2.1 : Examinez vos réactions dans certaines situations	37
Devoir 2.2 : DÉCIDEZ pour vous-même	39
Devoir 2.3 : Compétences relatives à l'employabilité	41

Module 3 : Physiologie des muscles 1

Introduction	3
Leçon 1 : Physiologie des muscles	5
Leçon 2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés	15
Module 3 Corrigés des activités d'apprentissage	25
Module 3 Devoirs	35
Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3	37
Devoir 3.2 : Condition physique liée aux habiletés	43

Module 4 : Relations humaines 1

Introduction	3
Leçon 1 : Établir des relations significatives	5
Leçon 2 : Résolution de conflits	9
Leçon 3 : Gestion de la colère	20
Module 4 Corrigés des activités d'apprentissage	29
Module 4 Devoirs	35
Devoir 4.1 : Établir des relations significatives	37

Module 5 : Développement de la condition physique 1

Introduction	3
Leçon 1 : Principes d'entraînement	5
Leçon 2 : Sécurité et prévention des blessures	15
Leçon 3 : Surveillance du rythme cardiaque	25
Leçon 4 : Exercices portant sur la flexibilité et la force	35
Module 5 Corrigés des activités d'apprentissage	49

Module 5 Devoirs 55

Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5 57

Devoir 5.2 : Échauffement et récupération 63

Devoir 5.3 : Séance personnelle d'entraînement 65

Module 6 : Prévention de la consommation de substances et de la toxicomanie 1

Introduction 3

Leçon 1 : Obsession du jeu 5

Leçon 2 : Consommation de substances et toxicomanie 11

Leçon 3 : Problèmes d'éthique dans le monde du sport 23

Leçon 4 : Situations susceptibles d'être dangereuses 27

Leçon 5 : Organismes et ressources communautaires 35

Module 6 Corrigés des activités d'apprentissage 41

Module 6 Devoirs 55

Devoir 6.1 : Couverture médiatique de la consommation de substances dans le monde du sport 57

Module 7 : Concepts et principes de motricité 1

Introduction 3

Leçon 1 : Développement, raffinement et analyse des habiletés sportives 5

Leçon 2 : Habiletés motrices 19

Leçon 3 : Activités rythmiques 23

Module 7 Corrigés des activités d'apprentissage 27

Module 7 Devoirs 33

Devoir 7.1 : Registre d'activité physique du module 7 35

Devoir 7.2 : Analyse des habiletés sportives 41

Devoir 7.3 : Habiletés transférables 43

Module 8 : Sécurité personnelle 1

Introduction 3

Leçon 1 : Stratégies de sécurité personnelle et violence physique 5

Leçon 2 : La violence psychologique 13

Leçon 3 : La violence sexuelle 17

Leçon 4 : Prévention de la violence 21

Module 8 Corrigés des activités d'apprentissage 25

Module 8 Devoirs 33

Devoir 8.1 : Sensibilisation à la prévention de la violence 35

Module 9 : Développement du sport et de l'activité physique 1

Introduction 3

Leçon 1 : Règles, étiquette et éthique dans le monde du sport 5

Leçon 2 : Fonctions des officiels 11

Leçon 3 : Stratégies de jeu	17
Module 9 Corrigés des activités d'apprentissage	25
Module 9 Devoirs	31
Devoir 9.1 : L'éthique dans le sport	33
Devoir 9.2 : L'officiel	35
Devoir 9.3 : Petit compte rendu sportif	37
Module 10 : La sexualité	1
Introduction	3
Leçon 1 : Relations saines	5
Leçon 2 : Pour une grossesse en santé	13
Leçon 3 : La santé et les relations sexuelles	21
Leçon 4A : Décisions saines	35
OU	
Leçon 4B : Décisions saines (leçon de rechange)	47
Module 10 Ressources	55
Module 10 Corrigés des activités d'apprentissage	65
Module 10 Devoirs	81
Devoir 10.1 : Les relations	83
Appendice	1
Inventaire des activités	3
Glossaire	1
Bibliographie	1

Introduction

Mots de bienvenue

Bienvenue à *Éducation physique et Éducation à la santé 9^e année : cours d'études indépendantes*. Ce cours met l'accent sur les concepts et pratiques se rapportant aux modes de vie sains et actifs. Il vous donnera l'occasion d'en apprendre davantage sur vous-même et vous permettra de prendre des décisions éclairées sur la vie saine et active, ce qui vous profitera tout au long de la vie. La présente introduction devrait vous aider à vous familiariser avec le cours et avec ce que vous allez apprendre.

Élèves : Qui peut suivre ce cours?

N'importe quel élève devrait être en mesure de suivre ce cours, quelles que soient sa condition physique, ses capacités ou ses limites physiques, ou ses possibilités d'accès au matériel ou aux ressources. Pour toute question sur ces aspects, veuillez vous adresser à votre tuteur ou correcteur.

Composantes du cours : De quoi traite ce cours et comment est-il organisé?

Ce cours porte à la fois sur l'éducation physique et sur l'éducation à la santé et il est organisé en modules et leçons. Vous trouverez ci-après une description des attentes et des composantes.

Attentes du cours

Voici un bref aperçu de ce que vous devez faire pour réussir ce cours :

- Lire très attentivement cette introduction pour savoir ce que l'on attend de vous et où obtenir des renseignements plus précis.
- Étudier chacune des leçons dans chacun des 10 modules.
- Exécuter les activités d'apprentissage et vérifier vos réponses à l'aide des corrigés.
- Faire tous les devoirs et les transmettre à votre tuteur ou correcteur pour évaluation, une fois que vous avez terminé les Modules 1, 2, 4, 6, 8 et 10.
- Être physiquement actif et planifier et consigner vos activités physiques dans le cadre des devoirs.
- Réussir l'examen final une fois que vous avez terminé le Module 10.



Modules

Le cours est divisé en 10 modules. Les modules à chiffres impairs mettent l'accent sur l'éducation physique alors que les modules à chiffres pairs mettent l'accent sur l'éducation à la santé.

Éducation physique	Éducation à la santé
Module 1 : Santé, condition physique et vie active Module 3 : Physiologie Module 5 : Développement de la condition physique Module 7 : Concepts et principes de motricité Module 9 : Développement du sport et de l'activité physique	Module 2 : Gestion personnelle Module 4 : Relations humaines Module 6 : Prévention de la consommation de substances et de la toxicomanie Module 8 : Sécurité personnelle Module 10 : La sexualité

Leçons

Chaque module comporte plusieurs leçons, organisées de la façon suivante :

- **Objectifs de la leçon et Introduction :** Au début de chaque leçon, on vous explique ce que vous allez apprendre.
- **Leçon :** La partie principale de la leçon renferme le contenu que vous devez apprendre.
- **Activités d'apprentissage :** Beaucoup de leçons comportent au moins une activité d'apprentissage qui vous aide à apprendre les sujets prévus au programme et vous prépare en vue des devoirs et de l'examen final. Certaines de ces activités d'apprentissage sont accompagnées de corrigés, que vous trouverez à la fin des modules respectifs. Toutefois, beaucoup de questions sont des questions d'opinion ou de réflexion pour lesquelles les réponses varient. Il n'y a donc pas de corrigés pour ces questions. N'envoyez **pas** le résultat de ces activités d'apprentissage au tuteur ou correcteur. 
- **Devoirs :** La plupart des leçons comportent également au moins un devoir. Vous **devez** transmettre tous vos devoirs au tuteur ou au correcteur pour évaluation. 
- **Résumé :** Chaque leçon se termine par une petite révision de ce que vous venez d'apprendre.

Évaluation : Comment savoir si votre apprentissage est satisfaisant?

Vous pourrez déterminer si votre apprentissage est satisfaisant en fonction des résultats que vous obtiendrez aux devoirs et à l'examen final de ce cours.

Voici la répartition des valeurs accordées aux devoirs et à l'examen final du cours :

Composantes de l'évaluation	Pourcentage
• Devoirs prévus pour les modules d'Éducation physique (Modules 1, 3, 5, 7 et 9)	40%
• Devoirs prévus pour les modules d'Éducation à la santé (Modules 2, 4, 6, 8 et 10)	40%
• Examen final	20%
Total	100%

Devoirs



Les devoirs que vous soumettez à votre tuteur ou correcteur (l'éducateur qui évalue vos devoirs) représentent 80 pour cent de votre note finale. Les devoirs se trouvent dans la section réservée à cet effet, à la fin de chaque module.

Certains devoirs sont des exercices papier-crayon que vous devez faire directement sur les feuilles fournies. Du fait que le cours comporte des activités physiques, certains devoirs nécessitent une préparation spéciale et des ressources supplémentaires, plusieurs consistent à créer ou à visionner des vidéos et d'autres exigent de la recherche. Vous trouverez ci-après une description de certains des devoirs qui prévoient des activités physiques. Des renseignements détaillés sont fournis dans les devoirs proprement dits.

Activités physiques

Pour réussir le cours, vous devez participer à au moins 55 heures d'activité physique, qui contribuent aux déterminants de la condition physique liés à la santé. Vous devez aussi planifier et inscrire vos activités dans un registre. Les principaux devoirs comportant des activités physiques sont décrits ci-dessous :

- **Plan d'activité physique :** Un des devoirs (devoir 1.2) consiste à élaborer un plan d'activité physique. Pour ce devoir, vous devez planifier les activités physiques auxquelles vous prendrez part au cours d'une période de douze semaines. Avant d'entreprendre vos activités, vous devez envoyer votre Plan à votre tuteur ou correcteur, qui l'examinera du point de vue de la sécurité. Si cette personne a des questions au sujet d'une activité quelconque, elle communiquera avec vous et(ou) avec votre père, votre mère ou votre tuteur légal pour en discuter. Vous participerez ensuite aux activités physiques et les inscrirez dans votre registre d'activité physique, et vous devrez ainsi accumuler au moins 55 heures de participation. Cela représente en moyenne au moins 40 minutes par jour pendant une période de trois mois.
- **Registres d'activité physique :** Trois des devoirs (devoirs 3.1, 5.1 et 7.1) consistent à remplir des registres d'activité physique. Pour ces devoirs, vous devez enregistrer ou consigner les activités physiques auxquelles vous avez participé. Chacun des trois registres est prévu pour une période de quatre semaines. Afin de respecter les 55 heures d'activité physique obligatoires, vous devez être actif pendant au moins 40 minutes par jour ou 80 minutes tous les deux jours. Vous vous servirez des données inscrites dans vos registres pour établir des objectifs personnels sur le type, la fréquence, l'intensité et la durée d'une activité. En consignait les données, vous pouvez suivre vos réalisations et vos progrès personnels.
- **Programmes d'entraînement :** Pour le devoir 5.2, vous devez concevoir et exécuter une séance d'échauffement et une séance de récupération, car il est conseillé de s'échauffer et de récupérer pour chaque séance d'entraînement. Pour le devoir 5.3, vous devez exécuter une séance personnelle d'entraînement et vérifier votre fréquence cardiaque afin de déterminer votre zone cible.

Préparation spéciale et ressources externes

Plusieurs devoirs exigent une préparation spéciale et(ou) des ressources externes :

- **Certificat de secourisme** : Pour le devoir 1.3, il faut réussir le cours de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean. Pour vous renseigner, adressez-vous au bureau de l'organisme à Winnipeg, en composant le 204-784-7000 (ou le 1-800-471-7771). Sinon, vous pouvez obtenir votre certificat de secourisme par l'intermédiaire du bureau local de la Fondation des maladies du cœur du Manitoba ou de l'un des bureaux satellites du Red River College. Vous devrez assumer toutes les dépenses liées au programme de formation. Lorsque vous aurez réussi le programme, vous recevrez un certificat. Vous devrez envoyer une copie du certificat à votre tuteur ou correcteur.
- **Manifestation sportive** : Pour le devoir 9.2, vous allez observer une manifestation sportive et décrire les gestes et décisions des officiels.

Visionnement et analyse de DVD

- Pour le devoir 7.2, vous allez visionner le DVD intitulé *Grade 9 Physical Education/Health Education Independent Study DVD* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) et en analyser certains passages. Vous voudrez peut-être aussi vous servir de ce DVD pour d'autres devoirs.

Recherche (documents imprimés et électroniques)

- Pour le devoir 6.1, vous devez trouver un article de journal sur la consommation de substances dans le milieu sportif et répondre à des questions sur l'article choisi.
- Pour le devoir 8.1, vous devez préparer une brochure ou un feuillet de renseignements destinés à sensibiliser les gens à la prévention de la violence.
- Pour le devoir 9.1, vous devez choisir un article sur le comportement éthique ou contraire à l'éthique dans le monde du sport et répondre à des questions sur l'article choisi.
- Pour le devoir 9.3, vous devez rédiger un petit compte rendu sur un sport ou une activité physique de votre choix.
- Pour le devoir 10.1, vous devez analyser des exemples provenant de divers médias (p. ex., émissions de télé, articles de revue, chansons populaires) pour voir de quelles façons ils peuvent influencer les relations.

Examen final



À la fin du cours, vous passez l'examen final avec supervision. L'examen porte sur tous les modules du cours et il compte pour 20 pour cent de votre note finale dans le cours.

- **Si vous fréquentez l'école**, demandez au facilitateur de l'Option Études indépendantes (OEI) de votre école d'ajouter votre nom à la liste d'admissibilité prévue pour l'examen. Faites cela au moins trois semaines avant la semaine du prochain examen prévu.
- **Si vous ne fréquentez pas l'école**, consultez le **formulaire d'admission et d'inscription** pour connaître vos options. Le formulaire vous a été envoyé avec la documentation de ce cours. Trois semaines avant de passer l'examen final, remplissez le formulaire et envoyez-le par la poste ou par télécopieur à l'adresse suivante :

Inscriptions à l'Option Études indépendantes OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4
Télécopieur : 204-325-1719
Téléphone : 1-800-465-9915

Ressources : De quelles ressources avez-vous besoin pour ce cours?

Pour ce cours, il vous faut obtenir toute une gamme de ressources et y avoir accès, notamment celles qui sont indiquées ci-après.

Une ressource que vous pouvez acheter auprès des responsables de l'Option Études indépendantes

Le DVD intitulé *Grade 9 Physical Education/Health Education Independent Study DVD* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) renferme ce qui suit :

- un enchaînement rythmique, que vous pouvez utiliser dans votre Plan (devoir 1.2);
- des extraits d'une compétition d'athlétisme montrant des athlètes exécutant le saut en longueur et le lancer du poids, que vous pouvez utiliser pour le devoir 7.2.

Vous pouvez obtenir le DVD *Grade 9 Physical Education/Health Education Independent Study DVD* (mentionnez la référence DV-0019) auprès du bureau de l'Option Études indépendantes (1-800-465-9915).

Accès à un lecteur DVD et à des appareils vidéo

Pour visionner le DVD *Grade 9 Physical Education/Health Education Independent Study DVD*, il vous faut brancher un lecteur DVD à une télévision ou bien utiliser un lecteur portable avec écran.



Ressources Internet

Il n'est pas obligatoire de posséder un ordinateur avec Internet pour suivre ce cours. Toutefois, il serait utile d'avoir accès à Internet parce que de nombreux sites Web renferment des informations se rapportant aux devoirs prévus dans ce cours. Rappelez-vous que les sites Internet apparaissent et disparaissent constamment. Le cours renvoie peut-être à certains sites qui n'existent plus. Si c'est le cas, vous pouvez peut-être vous servir d'un moteur de recherche (comme <www.google.ca>) pour trouver l'information dont vous avez besoin.

Pour ce cours, il vous faudra accéder aux fichiers suivants, qui existent en ligne. Vous pouvez également vous les procurer auprès du bureau de l'Option Études indépendantes au 1-800-465-9915.

Les fichiers suivants se trouvent sur le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse, à l'adresse : <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/>. Lorsque vous arrivez à cette page, défilez vers le bas jusqu'à la section consacrée au programme d'Éducation physique et d'Éducation à la santé 9^e année (10F).

- **Inventaire des activités** : Il vous faudra consulter ce fichier pour votre Plan (devoir 1.2). Cette ressource se trouve également à l'Appendice, à la fin de ce cours.
- **Manuel de la sécurité Hors-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année (Annexes C, D, E)**. Il vous faudra consulter ce fichier pour votre Plan (devoir 1.2). Si vous n'avez pas accès à Internet, communiquez avec le bureau de l'Option Études indépendantes et demandez qu'on vous envoie une copie de ce document.
- **Fichiers sur la contraception, les ITS et le VIH/SIDA (Sexual Education Resource Centre [SERC])** : Il vous faudra consulter ces fichiers pour l'activité d'apprentissage 10.5. Si vous n'avez pas accès à Internet et ne pouvez pas consulter ces fichiers, communiquez avec votre tuteur ou correcteur ou bien avec le bureau de l'Option Études indépendantes.

Remarque au sujet des installations



Si vous le désirez, vous pouvez faire bon nombre des activités physiques de ce cours pendant que vous faites du sport ou que vous participez à d'autres activités organisées dans des installations comme le gymnase ou le terrain de jeu de l'école, une piscine, un centre de conditionnement physique, etc.

Veillez noter qu'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba n'assume pas les frais d'adhésion aux centres de conditionnement physique ou aux équipes sportives ni les dépenses d'acquisition de matériel sportif, etc.

Aide : Qui peut vous aider pour ce cours?

Un cours de l'Option Études indépendantes est différent d'un cours en salle de classe. Au lieu de compter sur l'enseignant qui vous demande d'accomplir une activité d'apprentissage, de faire un devoir ou de remplir un registre d'activité physique, c'est vous qui êtes responsable de votre apprentissage et qui devez respecter les échéances. Toutefois, deux personnes peuvent vous aider dans ce cours : votre tuteur ou correcteur et votre partenaire d'apprentissage.

Votre tuteur ou correcteur

Les tuteurs ou correcteurs sont des éducateurs expérimentés qui encadrent les élèves de l'Option Études indépendantes et corrigent les devoirs et examens. Si vous avez une difficulté quelconque dans ce cours, n'oubliez pas de communiquer avec votre tuteur ou correcteur, qui est là pour vous aider. Communiquez avec cette personne à n'importe quel moment pendant la durée du cours, par l'intermédiaire du bureau de l'Option Études indépendantes :

Tuteur ou correcteur de l'OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4
Téléphone : 1-800-465-9915

Votre partenaire d'apprentissage



Un partenaire d'apprentissage est une personne que **vous choisissez** et qui va vous aider à apprendre. Cela peut être quelqu'un qui a des connaissances en éducation physique et en éducation à la santé, mais cela n'est pas obligatoire. Un partenaire d'apprentissage peut être quelqu'un qui suit ce cours, un enseignant, un père, une mère ou un tuteur légal, un frère ou une sœur, un ami ou toute autre personne qui peut vous aider. Avant tout, un partenaire d'apprentissage doit être quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise et qui vous soutiendra dans le travail que vous ferez pour ce cours.

Votre partenaire d'apprentissage peut vous aider à respecter le calendrier, vérifier votre travail et y jeter un œil critique, vous aider à comprendre les devoirs, et vous aider à établir votre Plan et à tenir vos registres. Cette personne peut également vous aider à étudier en vue de l'examen final.

Soumission des devoirs : Quand faut-il envoyer les documents au tuteur ou correcteur?



Pendant le cours, vous devez envoyer les devoirs terminés à votre tuteur ou correcteur, à six occasions — quand vous aurez terminé les Modules 1, 2, 4, 6, 8 et 10. Pour chaque envoi, vous devez inclure la feuille de couverture correspondante, que vous trouverez à la fin de cette introduction. Le tableau suivant montre exactement ce que vous devez envoyer à la fin du(des) module(s).

Soumission des devoirs		
Envoi	Module(s)	Devoirs à envoyer
Envoi 1	1	Module 1 Feuille de couverture Devoir 1.1 : Indicateur de l'intensité des activités Devoir 1.2 : Plan d'activité physique* Devoir 1.3 : Certificat de secourisme (peut être envoyé plus tard)
Envoi 2	2	Module 2 Feuille de couverture Devoir 2.1 : Examinez vos réactions dans certaines situations Devoir 2.2 : DÉCIDEZ pour vous-même Devoir 2.3 : Compétences relatives à l'employabilité
Envoi 3	3 et 4	Modules 3 et 4 Feuille de couverture Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3* Devoir 3.2 : Condition physique liée aux habiletés Devoir 4.1 : Établir des relations significatives
Envoi 4	5 et 6	Modules 5 et 6 Feuille de couverture Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5* Devoir 5.2 : Échauffement et récupération Devoir 5.3 : Séance personnelle d'entraînement Devoir 6.1 : Couverture médiatique de la consommation de substances dans le monde du sport
Envoi 5	7 et 8	Modules 7 et 8 Feuille de couverture Devoir 7.1 : Registre d'activité physique du module 7* Devoir 7.2 : Analyse des habiletés sportives Devoir 7.3 : Habiletés transférables Devoir 8.1 : Sensibilisation à la prévention de la violence
Envoi 6	9 et 10	Modules 9 et 10 Feuille de couverture Devoir 9.1 : L'éthique dans le sport Devoir 9.2 : L'officiel Devoir 9.3 : Petit compte rendu sportif Devoir 10.1 : Les relations

* **Remarque :** Avant d'envoyer les devoirs terminés, assurez-vous que vous-même est votre père, votre mère ou votre tuteur légal avz bien signé tous les formulaires applicables qui accompagnent ces devoirs.

Durée : Combien de temps vous faut-il pour terminer ce cours?

Il vous faut **au moins quatre mois** pour terminer ce cours. Étant donné qu'il comporte 10 modules, vous devez terminer plus de deux modules par mois.

Vous passerez au moins 120 heures sur ce cours. Sur ces 120 heures, vous serez physiquement actif pendant au moins 55 heures, soit 40 minutes par jour ou 80 minutes tous les deux jours. Veuillez noter toutefois que vous devez essayer de respecter les lignes directrices énoncées dans le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Santé Canada).

Il est impossible de suivre ce cours en moins de quatre mois parce qu'il faut planifier vos activités physiques et les inscrire dans un registre pendant 12 semaines. En tout, il faut établir trois registres d'activité physique (pour les Modules 3 et 4, 5 et 6, et 7 et 8) correspondant chacun à quatre semaines d'activité physique. Au total, cela représente 12 semaines ou environ trois mois. En plus de tenir les registres, vous devez étudier et faire des devoirs, dont certains exigent un travail de recherche.

Vous ne voudrez probablement pas passer plus de quatre mois sur ce cours. Lorsque les élèves y consacrent beaucoup plus de temps, il arrive souvent qu'ils se fatiguent du cours et qu'ils aient du mal à rester motivés. Il vaut donc mieux rester concentré sur le cours et ne pas le faire durer.

Veuillez consulter les trois exemples de tableaux suivants et décider lequel correspond le mieux à la période où vous voulez commencer et terminer le cours.



Rappelez-vous que les dates indiquées dans les tableaux ne sont que des **exemples** (et non pas des dates réelles). Elles doivent vous aider à vous souvenir de remplir et d'envoyer votre **Plan** et vos **registres**.

Exemple de tableau A : Premier semestre

Si vous voulez commencer le cours au début de septembre et le terminer en janvier, vous pouvez suivre le calendrier suggéré ci-dessous. Si vous terminez les 10 modules à la date indiquée, vous enverrez votre **Plan** et vos **registres** à votre tuteur ou correcteur, comme il est indiqué ci-après.

Exemple de tableau A : Premier semestre		
Module(s)	Date d'envoi des devoirs au tuteur ou correcteur	Registre d'activité physique Porte sur la période choisie de quatre semaines
1	15 septembre Devoirs 1.1 à 1.3 (Plan d'activité physique)	
2	28 septembre Devoirs 2.1 à 2.3	Pas de registre
3 et 4	28 octobre Devoirs 3.1, 3.2 et 4.1	Registre du module 3 du 21 septembre au 19 octobre
5 and 6	25 novembre Devoirs 5.1 à 5.3 et 6.1 à 6.2	Registre du module 5 du 20 octobre au 17 novembre
7 and 8	23 décembre Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	Registre du module 7 du 18 novembre au 16 décembre
9 and 10	20 janvier Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1	Pas de registre

Exemple de tableau B : Deuxième semestre

Si vous vous inscrivez au cours en janvier et désirez le terminer en juin, vous pouvez suivre le calendrier suggéré ci-dessous.

Exemple de tableau B : Deuxième semestre		
Module(s)	Date d'envoi des devoirs au tuteur ou correcteur	Registre d'activité physique Porte sur la période choisie de quatre semaines
1	15 février Devoirs 1.1 à 1.4 (Plan d'activité physique)	
2	28 février Devoirs 2.1 à 2.3	Pas de registre
3 et 4	28 mars Devoirs 3.1, 3 et 4.1	Registre du module 3 du 21 février au 20 mars
5 et 6	25 avril Devoirs 5.1 à 5.3 et 6.1 et 6.2	Registre du module 5 du 21 mars au 17 avril
7 et 8	23 mai Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	Registre du module 7 du 18 avril au 16 mai
9 et 10	20 juin Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1	Pas de registre

Exemple de tableau C : Année scolaire complète (sans semestres)

Si vous vous inscrivez au cours en septembre et désirez le terminer au 15 mai, vous pouvez suivre le calendrier suggéré ci-dessous.

Exemple de tableau C : Année scolaire complète (sans semestres)		
Module(s)	Date d'envoi des devoirs au tuteur ou correcteur	Registre d'activité physique Porte sur la période choisie de quatre semaines
1	21 septembre Devoirs 1.1 à 1.4 (Plan d'activité physique)	
2	21 octobre Devoirs 2.1 à 2.3	Pas de registre
3 et 4	1 ^{er} décembre Devoirs 3.1, 3.2 et 4.1	Registre du module 3 du 4 au 31 octobre
5 et 6	21 février Devoirs 5.1 à 5.3 et 6.1 et 6.2	Registre du module 5 du 1 ^{er} au 28 novembre
7 et 8	15 avril Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	Registre du module 7 du 15 janvier au 15 février
9 et 10	15 mai Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1	Pas de registre



N'attendez pas la dernière minute pour terminer votre travail, car votre tuteur ou correcteur ne sera peut-être pas disponible pour le noter. Comme l'envoi de votre travail peut prendre plus d'une semaine pour arriver à destination, prévoyez suffisamment de temps pour cela. Il se peut aussi que votre tuteur ou correcteur prenne plusieurs semaines pour tout corriger et pour envoyer les notes à votre école.

Éléments de sécurité : Qui est responsable de votre sécurité?



La sécurité est primordiale quand vous participez à n'importe quelle activité physique. La nature et le niveau de risque de l'activité en question (p. ex., marche, natation) déterminent le degré d'attention que vous-même et votre père, votre mère, votre tuteur légal ou une autre personne adulte chargée de la surveillance devez prêter au type de surveillance nécessaire.

La responsabilité que vous assumez pour votre sécurité est un élément très important de ce cours. Pensez toujours à **la sécurité d'abord**. Avant de participer à une activité physique quelconque, vous et votre père, votre mère ou votre tuteur légal devriez vous servir de la liste de vérification suivante en matière de sécurité. C'est à vous d'assurer votre propre sécurité.

Liste de vérification relative à la sécurité de l'activité physique

- Comprenez-vous les règles de sécurité qui se rapportent à l'activité physique?
- L'activité est-elle adaptée à votre âge, à votre aptitude et à votre condition physique?
- L'activité est-elle convenable pour tout problème médical que vous pourriez avoir?
- Comprenez-vous la forme ou la technique correcte des exercices ou des habiletés que vous devez pratiquer?
- Comprenez-vous les risques qui sont liés à l'activité physique et les façons d'éviter les dangers?
- L'équipement est-il adéquat et en bon état?
- La surveillance est-elle suffisante si l'on tient compte du danger ou du risque lié à l'activité physique?
- Avez-vous parlé de votre choix d'activité avec votre tuteur ou correcteur et avec votre père, votre mère ou votre tuteur légal?
- Votre père, votre mère ou votre tuteur légal a-t-il signé votre Plan d'activité physique? La signature permet de s'assurer que vous-même et votre père, votre mère ou votre tuteur légal êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques prévues pour le genre d'activités physiques et de sports que vous avez choisis pour ce cours.

Élèves majeurs : Quel formulaire de consentement devez-vous signer?

Si vous avez 18 ans ou plus, vous devez remplir le **Formulaire de consentement de l'élève** pour élèves majeurs avant de vous inscrire à ce cours. Vous pouvez télécharger le formulaire à partir du site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, à l'adresse : <<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html>>.

Élèves mineurs : Quels formulaires de consentement vos parents ou tuteurs légaux doivent-ils signer?

Pour réussir ce cours, les élèves de moins de 18 ans doivent demander à leurs parents ou tuteurs légaux de signer plusieurs documents. (Dans le contexte de ce cours, on entend par « parents » le père et la mère ainsi que le tuteur légal, et ce terme est employé en tenant compte du fait que, dans certains cas, seul le père ou la mère s'occupe de l'éducation de l'enfant.)

Les parents doivent signer pour les parties suivantes du cours :

- Le père ou la mère doit signer le **Formulaire de consentement parental pour élèves de moins de 18 ans** avant que leur enfant de moins de 18 ans ne puisse s'inscrire au cours. Ce formulaire peut être téléchargé à partir du site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, à l'adresse : <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html>.

- Module 10 : Le thème de la sexualité porte sur des sujets qui sont peut-être délicats pour vous-même et(ou) vos parents. C'est pour cette raison que ce module prévoit un choix de leçons. La leçon ordinaire (leçon 10.4A) traite de la contraception. La leçon de rechange (leçon 10.4B) ne porte pas sur la contraception.
- Les parents doivent signer le **Plan d'activité physique** (devoir 1.2). La signature indique que vous-même et votre père ou votre mère êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion de risques prévues pour les activités physiques et les sports auxquels vous avez choisi de participer dans ce cours.
- Les parents doivent signer les **trois registres d'activité physique** (devoirs 3.1, 5.1 et 7.1). Par sa signature, le père ou la mère déclare que l'élève a participé aux activités indiquées dans le registre.

Assurance-accidents pour les élèves

Nous encourageons les parents à faire en sorte que leur enfant soit suffisamment protégé par une assurance-accidents. Ils peuvent par exemple souscrire une assurance-accidents pour leur enfant auprès de l'Association des commissaires d'écoles du Manitoba. Cette assurance fournit une protection complète de 24 heures sur 24 pour les élèves du Manitoba. Vous pouvez vous renseigner davantage aux endroits suivants :

Association des commissaires d'écoles du Manitoba (MAST)

Assurance-accidents pour élèves

Site Web : <www.mast.mb.ca/resources/StudentAccidentInsurance.htm>

Téléphone : 204-233-1595

Sans frais (au Manitoba) : 1-800-262-8836

Hayhurst, Elias, Dudek Inc. (HED)

Insurance and Risk Services

Site Web : <www.hedinc.com/products/studentaccident/main.aspx>

Téléphone : 204-943-0331

Sans frais : 1-800-665-8990

Note aux parents



Pour ce cours, votre enfant va travailler avec un partenaire d'apprentissage. Veuillez vous assurer que cette personne est fiable et respectueuse et qu'elle ne fera pas de mal à votre enfant. Elle ne doit pas posséder de casier judiciaire et son nom ne doit pas non plus figurer au registre des cas d'enfants maltraités.

Repères graphiques : À quoi servent-ils?

Les repères graphiques sont utilisés dans tout le cours pour indiquer certaines tâches et pour vous guider dans ce travail. Chaque illustration a un objectif précis, comme il est indiqué ci-après.



Sécurité : Vérifiez s'il existe un risque quelconque et faites attention à tous les aspects sécuritaires de cette activité.



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



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



Vidéo : Visionnez un DVD d'activité ou enregistrez une activité sur vidéocassette. Si vous n'avez pas accès au matériel nécessaire pour exécuter la tâche à cause de valeurs religieuses ou culturelles, veuillez communiquer avec votre tuteur ou correcteur.



Activité d'apprentissage : Faites une activité d'apprentissage. Il ne faut pas envoyer ces activités à votre tuteur ou correcteur. Par contre, vous devez comparer vos réponses à celles qui sont fournies dans le corrigé figurant à la fin du module.



Devoir : Faites un devoir. Les devoirs se trouvent dans la section réservée à cet effet, à la fin de chaque module. Vous devez envoyer vos devoirs terminés à votre tuteur ou correcteur pour évaluation (dans les délais prescrits).



Classement des devoirs : Classez les devoirs que vous avez terminés jusqu'à ce que vous ayez terminé le module suivant du cours.



Envoi des devoirs : Maintenant, il faut envoyer par la poste vos devoirs terminés à votre tuteur ou correcteur pour évaluation.



Examen : C'est le moment de passer votre examen final.

Éducation physique et Éducation à la santé 9^e année (10F)

Module 1
Santé, condition physique et vie saine

Module 1

Santé, condition physique et vie saine

Introduction

Ce cours énonce tout ce qu'il faut pour être physiquement actif et prendre de saines décisions tous les jours. Dans chacun des modules d'éducation physique (modules à chiffres impairs), les leçons expliquent de façon générale pourquoi et comment il faut être actif.

Dans le cadre de ce cours, vous établirez vos propres objectifs en matière d'activité physique et vous suivrez leur évolution dans votre

- Plan d'activité physique—ce que vous **envisagez** de faire;
- Registre d'activité physique—ce que vous **faites** effectivement (pour les Modules 3, 5 et 7).

Dans le Module 1, vous apprendrez les différences entre le bien-être, la santé et la condition physique, et comment l'activité physique a des effets sur chacun de ces éléments. Vous apprendrez des façons de rendre l'activité physique plus sûre en prenant conscience de votre environnement. Vous suivrez également un cours de secourisme et apprendrez les interventions élémentaires en matière de premiers soins.

Veillez noter :



- Vous pouvez effectuer toutes les **activités d'apprentissage** dans le module. Vous n'avez pas besoin d'envoyer vos réponses à votre tuteur ou correcteur.
- Tous les **devoirs** se trouvent dans la section réservée aux devoirs, à la fin du module, et ils doivent être soumis à votre tuteur ou correcteur pour évaluation.

Évaluation

Vous serez évalué sur les devoirs que vous aurez effectués pour le Module 1 et qui se trouvent à la fin du module. Vous trouverez ci-après la liste de vérification prévue pour ces devoirs. Quand vous aurez fini le module, il vous faudra envoyer les devoirs terminés à votre tuteur ou correcteur. À la fin du cours, vous passerez un examen final.

Liste de vérification pour les devoirs du Module 1

Leçon 1	Devoir 1.1 : Indicateur de l'intensité des activités
Leçon 3	Devoir 1.2 : Plan d'activité physique
Leçon 4	Devoir 1.3 : Certificat de secourisme

Leçon 1

Modes de vie sains et actifs

Objectifs de la leçon

Vous montrerez que vous comprenez ce qui suit :

- les différences entre le bien-être, la santé et la condition physique;
- les bienfaits de l'activité physique sur la santé;
- habitudes de santé qui favorisent l'adoption d'un mode de vie sain et actif;
- l'importance de faire tous les jours de l'activité physique.

Vous pourrez :

- planifier une activité quotidienne en tenant compte d'objectifs personnels précis.

Introduction

La première leçon de ce cours porte sur le sens de trois termes et sur ce qui les distingue : bien-être, santé et condition physique. Après avoir étudié les bienfaits de l'activité physique, vous découvrirez à quel point vous êtes vraiment actif en établissant votre registre d'activité physique.

Bien-être, santé et condition physique

On emploie souvent les termes **santé** et **condition physique** pour décrire le même état du corps et, pourtant, ils sont très différents. Le **bien-être** est un autre terme qui est devenu très populaire.

Bien-être

Le bien-être est le processus selon lequel une personne prend conscience de l'existence d'une vie plus satisfaisante et fait des choix allant dans ce sens. Les mots clés de cette définition sont expliqués ci-dessous.

- **Processus** : Un processus sous-entend qu'on a toujours la possibilité de s'améliorer.
- **Conscience** : Prendre conscience signifie s'efforcer de comprendre notre situation actuelle et chercher constamment à s'informer davantage sur la façon de s'améliorer.
- **Choix** : Faire des choix signifie que l'on a envisagé diverses options et que l'on a choisi.
- **Succès** : Le succès, ou la satisfaction, c'est ce que nous décidons individuellement de devenir à l'aide d'une accumulation d'accomplissements personnels dans la vie.

Autrement dit, le bien-être est une façon de vivre et d'améliorer sa vie en se basant sur des renseignements fiables et des choix éclairés. Le processus visant à améliorer la santé et le succès ou la satisfaction dans la vie consiste à prendre des décisions favorables à la santé en se basant sur des renseignements exacts et à passer à l'action une fois ces décisions prises.



Activité d'apprentissage 1.1 : Inventaire du bien-être

Pour cette activité d'apprentissage, vous allez remplir un inventaire du bien-être qui vous aidera à comprendre votre niveau de bien-être personnel.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'indicateurs de la santé et du bien-être qui décrivent la façon dont les gens se sentent et se comportent. En vous servant régulièrement de cet inventaire, vous apprendrez bien des choses sur vos habitudes et vos comportements en matière de bien-être. Lisez chacun des indicateurs et faites une coche (✓) sous l'évaluation qui décrit le mieux votre situation.

Inventaire du bien-être					
Date _____ Décrivez à quel point ces indicateurs vous correspondent aujourd'hui.		Évaluation			
		Beaucoup	Relativement	Pas vraiment	Pas du tout
1.	Vous sentiez-vous reposé au réveil ce matin?				
2.	Vous sentez-vous lucide aujourd'hui?				
3.	Vous sentez-vous énergique aujourd'hui?				
4.	Vous sentez-vous en mesure de faire face aux difficultés aujourd'hui?				
5.	Vous sentez-vous heureux aujourd'hui?				
6.	Vous sentez-vous en mesure de garder votre sens de l'humour aujourd'hui?				
7.	Vous sentez-vous en mesure de vous maîtriser aujourd'hui?				
8.	Vous sentez-vous énergétique aujourd'hui?				
9.	Votre journée est-elle stressante aujourd'hui?				
10.	Vous sentez-vous en mesure de gérer les stress de votre vie aujourd'hui?				
11.	Vous sentez-vous en mesure d'assumer vos responsabilités aujourd'hui?				
12.	Vous sentez-vous en mesure de vous concentrer à l'école aujourd'hui?				
13.	Apprenez-vous des choses aujourd'hui?				
14.	Vous entendez-vous avec les autres aujourd'hui?				
15.	Avez-vous aimé la présence des autres membres de votre famille aujourd'hui?				
16.	Vous êtes-vous bien entendu avec vos amis aujourd'hui?				
17.	Vous êtes-vous bien entendu avec vos enseignants aujourd'hui?				
18.	Avez-vous réussi à finir tout ce que vous vouliez terminer aujourd'hui?				
19.	Vous sentez-vous confiant aujourd'hui?				

(à suivre)

Activité d'apprentissage 1.1 : Inventaire du bien-être

(suite)

Répondez à présent aux questions suivantes à l'aide de courts énoncés.

1. Combien de temps vous êtes-vous accordé aujourd'hui? _____
2. Que pensez-vous de votre corps aujourd'hui? _____
3. Avez-vous des symptômes physiques ou médicaux qui vous embêtent aujourd'hui? _____
4. Avez-vous l'impression que vous auriez pu tomber malade? _____
5. Qu'est-ce qui a été le plus stressant pour vous aujourd'hui? _____
6. Qu'avez-vous fait pour cela? _____
7. Ce que vous avez fait a-t-il amélioré ou empiré la situation, ou fait une différence? _____
8. Qu'est-ce qui a été le plus reposant aujourd'hui? _____
9. HOW MUCH TIME DID YOU TAKE FOR YOURSELF TODAY? _____
10. En quoi cela a-t-il rendu votre journée meilleure ou pire? _____
11. Qu'avez-vous célébré aujourd'hui? _____
12. Pour quelle raison avez-vous été reconnaissant aujourd'hui? _____
13. Avez-vous eu des problèmes d'appétit aujourd'hui? _____
14. Avez-vous commencé la journée par un petit déjeuner nourrissant? _____
15. Combien de repas avez-vous pris aujourd'hui? _____
16. Est-ce que c'était normal pour vous? _____
17. Les repas étaient-ils équilibrés? _____
18. Combien de collations avez-vous pris aujourd'hui? _____
19. Est-ce que les collations étaient saines? _____
20. Combien d'eau avez-vous bu aujourd'hui? _____
21. Combien de portions de boissons caféinées avez-vous bues aujourd'hui?
(1 portion = 170 à 225 ml [6 à 8 onces] de café ou de thé; 225 à 340 ml [8 à 12 onces] de soda)

22. Avez-vous pris des médicaments aujourd'hui? _____
23. Écrivez le nom des activités physiques auxquelles vous avez participé hier, le nombre approximatif de minutes que vous avez passé sur chacune d'elles et le niveau d'intensité de ces activités (étaient-elles difficiles, modérées ou faciles pour vous).

Nom de l'activité physique	Minutes	Niveau d'intensité

24. En quoi votre activité physique a-t-elle changé aujourd'hui par rapport à hier?
 a augmenté a diminué n'a pas changé
25. Hier, je me suis couché à h . Ce matin, je me suis réveillé à h .

Remarque : Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses pour cette activité d'apprentissage. C'est pourquoi, il n'y a pas non plus de corrigé. Pour d'autres activités d'apprentissage, on vous demandera de consulter le corrigé qui se trouve à la fin d'un module donné pour que vous puissiez vérifier vos réponses.

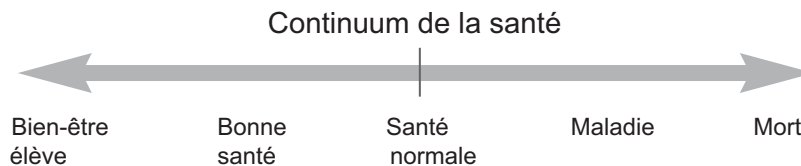
Le but de cette activité d'apprentissage (et de toutes les autres activités d'apprentissage de ce cours) est de vous aider en prévision de vos devoirs. Vous ne devez envoyer **aucune** activité d'apprentissage à votre tuteur ou correcteur pour évaluation.

Santé

La santé est un état de bien-être total sur les plans physique, mental et social. Cela inclut les aspects mental, social, affectif, spirituel et physique qui nous donnent la possibilité de vivre et de travailler efficacement. Avec une bonne santé, vous vous sentirez plus énergique, plus satisfait et plus heureux dans la vie.

Pour être en santé, il ne suffit pas de ne pas être malade.

Votre état de santé change constamment. Un jour, vous pouvez vous sentir en pleine forme et le lendemain, vous pouvez vous sentir fatigué ou malade. Un jour, vous pouvez vous sentir en pleine forme sur le terrain de basket-ball et, le lendemain, vous pouvez avoir des courbatures pour avoir joué trop intensément. Parce que votre santé change constamment, on parle de continuum. Le diagramme suivant illustre ce continuum de la santé.



Activité d'apprentissage 1.2 : Autoréflexion

Prenez un peu de temps pour réfléchir sur votre santé personnelle. Comment décririez-vous votre état de santé actuel? Vous êtes-vous déjà senti mieux? Vous êtes-vous déjà senti moins bien? Expliquez.

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une activité d'apprentissage et que vous n'avez donc pas à l'envoyer à votre tuteur ou correcteur.

Condition physique

La condition physique est un ensemble d'attributs liés à la santé et aux habiletés. (Nous approfondirons ces attributs dans de prochaines leçons.) Notre niveau de condition physique est déterminé par les attributs que nous possédons. Nous pouvons décrire la condition physique comme une condition qui nous aide à avoir la meilleure mine possible, à nous sentir au mieux et à faire de notre mieux.

La condition physique est au corps humain ce qu'un réglage est au moteur d'une voiture. Elle nous aide à faire nos activités quotidiennes aussi bien que possible.

Déterminants de la condition physique	
Condition physique liée à la santé	Condition physique liée aux habiletés
<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardiorespiratoire • Endurance musculaire • Force musculaire • Flexibilité • Composition corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Équilibre • Coordination • Vitesse • Puissance • Temps de réaction

Une personne en bonne condition physique peut participer à des activités physiques avec plus de facilité que quelqu'un qui ne l'est pas. La condition physique est liée à la performance du cœur, des poumons et des muscles du corps.

Nous acquérons, entretenons ou perfectionnons notre condition physique par des activités qui font appel aux différents déterminants de la condition physique. Étant donné que ce que nous faisons avec notre corps influence également ce que nous pouvons faire avec notre cerveau, la condition physique a, dans une certaine mesure, des effets sur la vivacité d'esprit et l'équilibre affectif. Enfants, nous étions probablement nombreux à être très actifs et nous ne nous préoccupions pas beaucoup d'améliorer ou d'entretenir notre condition physique. Cependant, la plupart des gens sont de moins en moins actifs à mesure qu'ils vieillissent. Le fait d'adopter un plan personnel pour faire régulièrement de l'activité physique peut nous aider à entretenir ou à améliorer notre condition physique et à éviter la vie sédentaire.



Activité d'apprentissage 1.3 : Autoréflexion

Expliquez comment vous vous sentez au sujet de votre condition physique actuelle. À quels types d'activités physiques participez-vous? Quel est, selon vous, le degré d'intensité de ces activités?

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une activité d'apprentissage et que vous n'avez pas à l'envoyer au tuteur ou au correcteur.

Une vie active

L'activité physique est un besoin essentiel de l'être humain.

- **L'activité physique** inclut toutes les formes de mouvements musculaires qui se traduisent par une dépense énergétique. Elle peut être répartie en activités professionnelles, ménagères, récréatives et autres.
- L'expression **vie active** regroupe toutes les activités mentionnées ci-dessus et sous-entend l'aspect agréable, l'importance et les bienfaits de chacune.

Le corps humain est destiné à se mouvoir et réagit très bien lorsqu'il est soumis à une activité physique. Lorsque le mouvement est limité, soit volontairement (p. ex., quand le sujet n'est pas motivé), soit involontairement (p. ex., quand le sujet porte un plâtre), le processus de dégénération commence : les muscles s'affaiblissent, l'amplitude du mouvement ou la flexibilité diminue et les fonctions du corps sont moins efficaces. Aussi, une activité physique vigoureuse est vitale pour améliorer et entretenir le fonctionnement du corps et la santé.

Lorsque les gens font régulièrement de l'activité physique, on dit qu'ils ont un mode de vie actif qui contribue à la santé et au bien-être. Par contre, un mode de vie inactif peut être associé à la maladie et à une mort prématurée. Par rapport à celles qui sont physiquement actives, les personnes sédentaires sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'une maladie grave ou d'une mort prématurée, surtout à la cinquantaine et plus tard dans la vie. Pour la santé, le risque de l'inactivité est semblable à celui du tabagisme.

Lorsque les gens participent à des activités physiques planifiées, structurées et répétées dans le but d'améliorer ou d'entretenir leur condition physique, ils font de l'**exercice**.



Bienfaits de l'activité physique et de l'exercice

Être actif est un choix de vie. Le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Santé Canada) suggère de faire au moins 90 minutes d'activité physique par jour dont au moins 30 minutes sont consacrées à des activités vigoureuses. Vous pouvez faire vos activités vigoureuses par intervalles de 10 minutes, pour arriver à un total quotidien de 30 minutes. Les 60 autres minutes d'activité par jour peuvent être exécutées à un degré d'intensité modéré. Cela peut inclure des activités comme le jardinage, promener le chien, faire de la natation et faire du vélo.

Les effets de l'activité physique sur la santé

Le fait de faire régulièrement de l'activité physique presque tous les jours de la semaine diminue le risque d'être atteint de certaines des causes principales de maladie et de mort. Selon le ministère américain de la santé, l'activité physique :

- réduit le risque de mort prématurée;
- réduit le risque de maladie cardiaque, de diabète, de cancer du côlon et d'hypertension;
- aide à réduire la pression artérielle chez les gens qui sont déjà atteints d'hypertension;
- aide à maîtriser le poids;
- aide à acquérir et à conserver des os, des muscles et des articulations en santé;
- aide les personnes âgées à être plus fortes et à se déplacer plus facilement sans tomber;
- diminue le sentiment de dépression et d'angoisse, et favorise le bien-être psychologique.

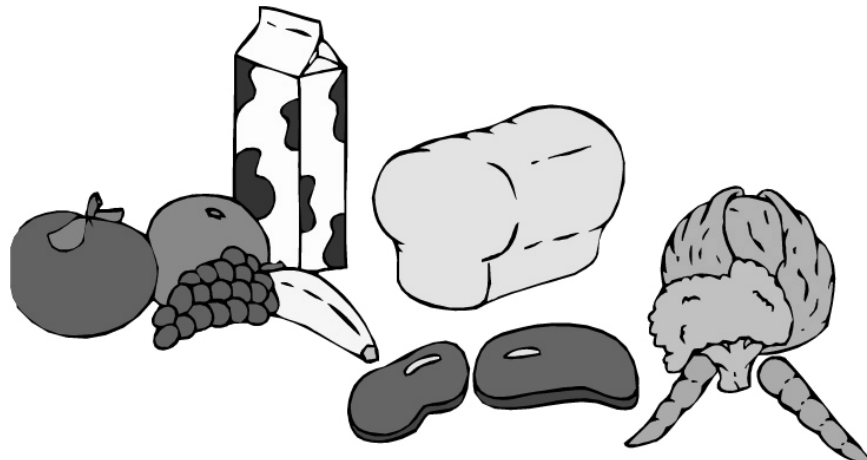
Bienfaits particuliers de l'exercice sur la santé

L'activité physique régulière contribue à la prévention et la lutte contre les maladies, notamment les suivantes :

- **Maladie cardiaque et accident cérébrovasculaire :** L'activité physique quotidienne peut aider à prévenir les maladies cardiaques et les accidents cérébrovasculaires en renforçant le muscle du cœur, en diminuant la pression artérielle, en augmentant la quantité de lipoprotéines de haute densité (bon cholestérol) et en diminuant la quantité de lipoprotéines de faible densité (mauvais cholestérol), en améliorant la circulation du sang et en augmentant la capacité du cœur à l'effort.
- **Hypertension :** L'activité physique régulière peut diminuer la pression artérielle chez les personnes atteintes d'hypertension.
- **Diabète de type 2 :** L'activité physique peut aider à prévenir et à maîtriser ce type de diabète en diminuant les tissus adipeux dans l'organisme.
- **Obésité :** L'activité physique aide à diminuer les tissus adipeux dans l'organisme en renforçant ou en préservant la masse musculaire et en améliorant la capacité du corps à brûler les calories. Lorsqu'elle s'accompagne d'une bonne alimentation, elle peut aider à contrôler le poids et à prévenir l'obésité, laquelle est un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies.
- **Mal de dos :** En augmentant la force et l'endurance musculaire et en améliorant la flexibilité et la posture, l'exercice régulier aide à prévenir le mal de dos.
- **Ostéoporose :** L'exercice régulier avec des poids favorise la formation osseuse et peut prévenir de nombreuses formes de perte osseuse liées au vieillissement.
- **Effets psychologiques :** L'activité physique régulière peut améliorer l'humeur et la façon dont on se sent. Certains chercheurs ont découvert que l'exercice pouvait diminuer la dépression et l'angoisse, et aider à mieux gérer le stress.

Habitudes de vie saine

L'activité physique est une habitude de vie saine qui contribue à la santé du corps et de l'esprit en aidant à réduire et à prévenir la maladie. D'autres saines habitudes (p. ex., le sommeil, l'hygiène personnelle, une saine alimentation, la gestion du stress) aident à diminuer les risques de maladie.





Activité d'apprentissage 1.4 : Les bienfaits d'un mode de vie sain

Dans le tableau ci-dessous, énumérez quelques-uns des bienfaits de chacune des pratiques saines qui sont énoncées dans la première colonne. Que faites-vous actuellement pour encourager cette pratique ou habitude? Quel objectif pourrait améliorer l'habitude? Le premier exemple vous est fourni à titre indicatif.

Pratique saine	Quelques bienfaits	Ma situation ou pratique actuelle	Mes objectifs
1. Activité physique et exercice	<ul style="list-style-type: none"> · muscles plus forts · moins de risque de tomber malade · meilleure mine 	<ul style="list-style-type: none"> · Je ne suis pas actif tous les jours. · Je joue à la ringuette en hiver mais il faut que je trouve autre chose pour rester actif en été. 	<ul style="list-style-type: none"> · Jouer au golf en moyenne trois fois par semaine en été.
2. Sommeil suffisant			
3. Bonne hygiène			
4. Gestion du stress			
5. Établir de saines relations			
6. Éviter la drogue, l'alcool et le tabac			

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une activité d'apprentissage et que vous n'avez pas besoin de l'envoyer à votre tuteur ou correcteur.



Devoir 1.1 : Indicateur de l'intensité des activités

Pour le devoir 1.1, vous vous servirez d'un Indicateur de l'intensité des activités, qui précise si une activité est vigoureuse, modérée ou facile. Vous le trouverez dans la section des devoirs, à la fin du présent module. Veuillez faire le devoir maintenant.



Résumé

Le fait d'avoir quelques connaissances générales en activité physique peut vous mener loin sur le chemin de la condition physique et de la santé. Dans la leçon 1, vous avez appris à répondre à la question « Pourquoi ai-je besoin de faire de l'exercice? ». Ce cours va vous aider à avoir confiance en vos propres capacités et connaissances pour entamer votre propre programme d'activité ou de conditionnement physique. Avant de commencer votre programme, vous devez tenir compte de l'aspect sécuritaire des activités physiques que vous choisissez et apprendre à prévenir les blessures quand vous êtes actif. C'est le thème de la prochaine leçon.