

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	v
Introduction	1
Objectif	1
Contexte	1
Contenu et organisation du document	4
Vue d'ensemble du programme d'ÉP-ÉS de 11^e année - Modes de vie actifs et sains	7
Survol du <i>Cadre</i>	9
Caractéristiques principales du <i>Cadre</i> appliquées en 11 ^e année	9
Politique de mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11 ^e et 12 ^e années	12
Planification de la mise en œuvre	20
Principes directeurs	21
Lignes directrices pour la mise en œuvre	22
Résultats d'apprentissage spécifiques	32
Programme d'ÉP-ÉS de 11 ^e année, Modes de vie actifs et sains - Résultats d'apprentissage spécifiques	32
Stage d'activité physique	33
Volet central	34
Vue d'ensemble de la mise en œuvre	37
Philosophie pour une programmation efficace d'ÉP-ÉS en 11 ^e et 12 ^e années	37
Liens entre les résultats d'apprentissage généraux et les modules	38
Planification de l'enseignement	43
Directives et outils de planification	43
Stratégies d'apprentissage actif	43
Évaluation et communication des résultats	45
Buts de l'évaluation	46
Détermination de la réussite du cours	50
Modules du Stage d'activité physique et du Volet central	59
Introduction	61
Guide de lecture des modules et des leçons	61
Module A : Stage d'activité physique	67
Résultats d'apprentissage spécifiques	68
Introduction	69
Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles	71
Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique	79
Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique	93

Module B : Gestion de la condition physique	105
Résultats d'apprentissage spécifiques	106
Introduction	107
Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales	109
Leçon 2 : Changer le comportement lié à l'activité physique	115
Leçon 3 : Comprendre vos motivations personnelles en regard de l'activité physique	127
Leçon 4 : Surmonter les obstacles à l'activité physique	141
Leçon 5 : Faire de l'activité physique une habitude	151
Leçon 6 : Planifier sa condition physique	171
Module C : Santé mentale et émotionnelle	197
Résultats d'apprentissage spécifiques	198
Introduction	199
Leçon 1 : Santé mentale, habitudes de santé et exercice	201
Leçon 2 : Stress et image corporelle	217
Leçon 3 : Anxiété et dépression	239
Module D : Impact social du sport	253
Résultats d'apprentissage spécifiques	254
Introduction	255
Leçon 1 : Le rôle du sport	257
Leçon 2 : Le sport en tant qu'agent d'évolution sociale	269
Leçon 3 : Le comportement dans les sports	287
Module E : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	297
Résultats d'apprentissage spécifiques	298
Introduction	299
Leçon 1 : Substances licites et illicites	301
Leçon 2 : Stades de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues	317
Leçon 3 : Risques et conséquences de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues	327
Leçon 4 : Lutte contre la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues	359
Annexes	379
Annexe A : Tableau sommaire du programme d'ÉP-ÉS de 11 ^e et de 12 ^e années, Modes de vie actifs et sains	381
Annexe B : Tableau synthèse du programme d'ÉP-ÉS de 11 ^e année, Modes de vie actifs et sains	383
Annexe C : Résultats d'apprentissage spécifiques du programme d'ÉP-ÉS de 11 ^e année, Modes de vie actifs et sains	387
Annexe D : Lignes directrices pour la planification en Éducation physique et Éducation à la santé	391
Annexe E : Stratégies d'apprentissage actif	409
Annexe F : Exemples d'outils d'évaluation et de listes de vérification	417
Annexe G : Outils de planification et formulaires communs	425
Bibliographie	437