

Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales

« Chez l'homme, le manque d'activité physique détruit la bonne condition, alors que le mouvement et l'exercice physique méthodique la préservent. »

– Platon (427-347 avant notre ère)

Introduction

La pratique de l'activité physique et l'exercice sont des stratégies de maintien de la santé importantes pour les personnes de tout âge – enfants, jeunes, adultes et aînés. Pour que l'activité physique devienne partie intégrante du mode de vie d'une personne, il doit y avoir un lien émotionnel positif avec les activités choisies. En d'autres mots, il faut que l'activité physique soit perçue comme quelque chose d'agréable et d'amusant. Faire en sorte que l'activité physique et l'exercice soient perçus comme amusants tient en partie au simple fait d'en faire une habitude.

Cette leçon porte essentiellement sur les nombreux bienfaits de l'activité physique et de l'exercice. Ces bienfaits sont classés selon trois catégories : bienfaits pour la condition physique, bienfaits pour la santé et bienfaits pour la santé mentale et émotionnelle.



Résultat d'apprentissage spécifique

11.GC.1 Évaluer les bienfaits des types d'activités physiques choisies par rapport au développement de la condition physique et à la prévention de la maladie aux différents stades de la vie;

par exemple : le lien entre l'activité aérobique et la maladie cardiovasculaire, le cancer du sein, le diabète de type 2 et la santé mentale; le lien entre les exercices de port de poids et l'ostéoporose.



Principaux éléments de connaissance

- L'activité physique apporte des bienfaits sur le plan de la condition physique, de la santé et de la santé mentale et émotionnelle.
- Des bienfaits précis sont associés à certaines activités physiques.
- L'activité physique s'accompagne de bienfaits essentiels aux différents stades de la vie.



Questions essentielles

1. Quels sont les bienfaits du conditionnement physique en regard des cinq grands systèmes du corps humain?
 2. Pourquoi qualifie-t-on d'effets systémiques les effets de l'exercice?
 3. Quels sont les bienfaits de l'exercice pour la santé mentale et émotionnelle?
 4. Quels bienfaits de l'activité physique peuvent être différents ou les mêmes pour des groupes d'âge précis?
-



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Bienfaits de l'activité physique et de l'exercice

Inviter les élèves à trouver les nombreux bienfaits de l'activité physique et de l'exercice en répondant à la question qui suit :

- En quoi l'activité physique ou l'exercice est-il amusant pour vous ou comment pourraient-ils le devenir?

Demander ensuite aux élèves de faire l'exercice suivant :

- Énumérez autant de bienfaits de l'activité physique et de l'exercice que vous le pouvez.

Après que les élèves ont eu la chance d'énumérer individuellement les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice, les inviter à travailler en groupes pour dresser une liste commune. Leur demander de discuter des bienfaits et de les classer selon trois catégories : bienfaits pour la condition physique, bienfaits pour la santé et bienfaits pour la santé mentale et émotionnelle. Discuter de tout bienfait qui n'entre dans aucune des trois catégories et demander aux élèves de créer au besoin de nouvelles catégories.



Information générale

Bienfaits de l'activité physique pour la condition physique

L'activité physique régulière accroît les capacités de l'organisme et l'efficacité au travail (exécution des mouvements), réduit les risques de blessures et de maladie et agit positivement sur la composition corporelle (augmentation des masses musculaire et osseuse et diminution de la masse de graisse). Le mouvement exige un effort accru des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, squelettique et nerveux. Chacun de ces systèmes bénéficie d'un plan d'activité axé sur l'augmentation continue et progressive du degré d'intensité de l'effort (activités plus difficiles et exigeant un temps d'accomplissement plus long). Les systèmes s'adaptent à l'effort croissant, d'où leur efficacité accrue et la capacité de fournir un rendement supérieur au travail. En d'autres mots, l'organisme est capable de travailler plus longtemps et plus dur qu'il ne l'était auparavant. Chez la personne qui atteint

un niveau supérieur de condition physique, les tâches quotidiennes ne sont plus aussi difficiles qu'elles ne l'étaient.

Il n'est pas nécessaire de passer des heures au gymnase pour goûter aux bienfaits de l'activité physique. Chaque fois que nous lançons une balle, faisons une longueur de piscine ou gravissons une volée d'escaliers, les cinq principaux systèmes de notre organisme s'adaptent en conséquence. Lorsque de telles activités sont suffisamment habituelles, notre condition physique générale s'améliore.

L'organisme humain s'adapte bien à l'activité physique régulière et progressive, qui peut donner lieu à une amélioration substantielle des fonctions cardiovasculaire et respiratoire (cœur, appareil circulatoire et poumons), de la force et de l'endurance musculaires, de la flexibilité, de la composition corporelle et de l'habileté à réagir au stress psychologique.

Voici quelques-uns des changements les plus perceptibles résultant de l'activité physique :

- fonction et endurance cardiaques et circulatoires accrues, qui se traduisent par une fréquence cardiaque moindre pour une activité donnée et par une fréquence cardiaque au repos moindre;
- force musculaire accrue, qui se traduit par la capacité de soulever des charges plus lourdes ou par la facilité accrue à soulever des charges légères;
- endurance musculaire accrue, qui se traduit par la capacité d'exécuter davantage de répétitions sans avoir à se reposer;
- densité osseuse accrue, qui se traduit par un risque moindre de fracture ou de blessure;
- amplitude ou souplesse accrue des articulations, qui se traduit par la capacité de prendre des postures corporelles qu'on ne pouvait pas prendre précédemment;
- capacité de travail physique accrue, qui se traduit par la capacité d'accomplir davantage de travail d'un même souffle (p. ex., pelleter la neige de l'entrée avec un moindre risque de blessure ou de conséquences indésirables);
- meilleure composition corporelle (augmentation de la masse musculaire et de la densité osseuse et diminution de la masse de graisse).

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

Les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice pour la santé sont bien établis par la recherche. En plus d'être bénéfiques aux systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, squelettique et nerveux, l'activité physique et l'exercice ont un effet positif sur les systèmes endocrinien (réactions hormonales) et immunitaire (capacité de l'organisme à se défendre contre les infections). Comme l'activité physique et l'exercice ont des effets diversifiés sur l'ensemble des systèmes de l'organisme, on dit d'eux qu'ils ont un effet systémique, *systémique* signifiant qu'il porte sur l'ensemble des systèmes de l'organisme.

Les données scientifiques révèlent que l'activité physique et l'exercice réguliers peuvent réduire les risques de maladies et d'affections en plus de présenter nombre d'autres bienfaits pour la santé :

- L'activité physique et l'exercice réduisent les risques de maladies et d'affections dont celles-ci :
 - crise cardiaque et cardiopathie;
 - deuxième crise cardiaque;
 - accident vasculaire cérébral;
 - cancers du colon, des poumons, du sein ou de la prostate et bien d'autres types de cancer encore;
 - taux élevé de cholestérol et de triglycérides (gras);
 - hypertension artérielle;
 - glycémie anormale;
 - diabète de type 2;
 - ostéoporose (diminution de la densité osseuse);
 - douleur;
 - arthrite et remplacement de la hanche ou du genou;
 - dépression et anxiété;
 - apnée du sommeil.
- D'autres bienfaits sont aussi associés à l'activité physique et à l'exercice, notamment :
 - tolérance accrue à la douleur;
 - meilleure estime de soi;
 - renforcement du système immunitaire;
 - meilleure posture et meilleur équilibre;
 - fréquence moindre des chutes accidentelles;
 - plus grande énergie;
 - meilleures habitudes de sommeil;
 - guérison plus rapide des blessures et rétablissement plus rapide après intervention chirurgicale;
 - niveau accru de lipoprotéines de haute densité (HDL ou « bon » cholestérol);
 - meilleur potentiel d'atteindre et de conserver un poids santé en brûlant les calories;
 - meilleure capacité de travail;
 - meilleur fonctionnement du système nerveux (des neurones).

Bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale et émotionnelle

La participation à l'activité physique offre aux enfants et aux jeunes des possibilités de croissance et de développement qui vont bien au-delà des bienfaits évidents pour la santé. La participation au sport, à l'exercice et à l'activité physique aide aussi :

- à acquérir des aptitudes sociales, comme savoir partager, attendre son tour, coopérer et accepter la victoire comme la défaite;
- à acquérir des aptitudes physiques (p. ex., la coordination, la posture et l'équilibre), des aptitudes locomotrices (p. ex., la course) et des aptitudes au maniement d'objets (p. ex., se servir d'une raquette ou d'un bâton de hockey) qui contribuent à l'autoefficacité;
- à acquérir un sentiment d'appartenance (en faisant des choses avec les autres dans le cadre d'activités sportives ou autres, occasionnelles ou organisées);
- à établir des liens familiaux (lorsque les parents jouent ou s'exercent avec leurs enfants ou les encouragent dans leurs activités sportives);
- à mieux réussir à l'école;
- à prévenir ou à maîtriser les comportements à risque, comme la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres substances, la mauvaise alimentation ou la violence;
- à acquérir une meilleure maîtrise de soi, une meilleure estime de soi et une image de soi plus saine;
- à se donner davantage d'occasions de jouer un rôle de leader, à lutter contre l'adversité et à apprendre à gérer son temps.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Bienfaits de l'activité physique et du sport pour différents groupes d'âge

Diviser la classe en six équipes. Demander à deux équipes de trouver au moins cinq activités physiques ou sports communs auxquels participent les **enfants** (chaque équipe travaille individuellement). Deux autres équipes font le même travail en se concentrant sur les **adolescents**, et les deux dernières, en se concentrant sur les **adultes**.

Inviter chacune des équipes à présenter sa liste d'activités physiques ou de sports communs aux membres de l'autre équipe à laquelle a été attribué le même groupe d'âge. À partir de la liste combinée, les deux équipes :

- choisissent les cinq principaux sports ou activités physiques pratiqués par un groupe d'âge donné;
- inscrivent (sur une feuille de papier graphique ou au tableau) les principaux bienfaits pour la condition physique et la santé de chacun des principaux sports ou activités physiques en rapport avec le groupe d'âge concerné.

Chaque paire d'équipes présente ensuite au reste de la classe les activités physiques et les sports susceptibles de présenter les plus grands bienfaits pour la condition physique et la santé d'un groupe d'âge donné (enfants, adolescents ou adultes) et justifie ses choix. Pour terminer, inviter l'ensemble de la classe à trouver les activités physiques et les sports communs susceptibles de présenter les plus grands bienfaits pour la condition physique et la santé des trois groupes d'âge confondus.