

## DOCUMENTS DE RESSOURCES

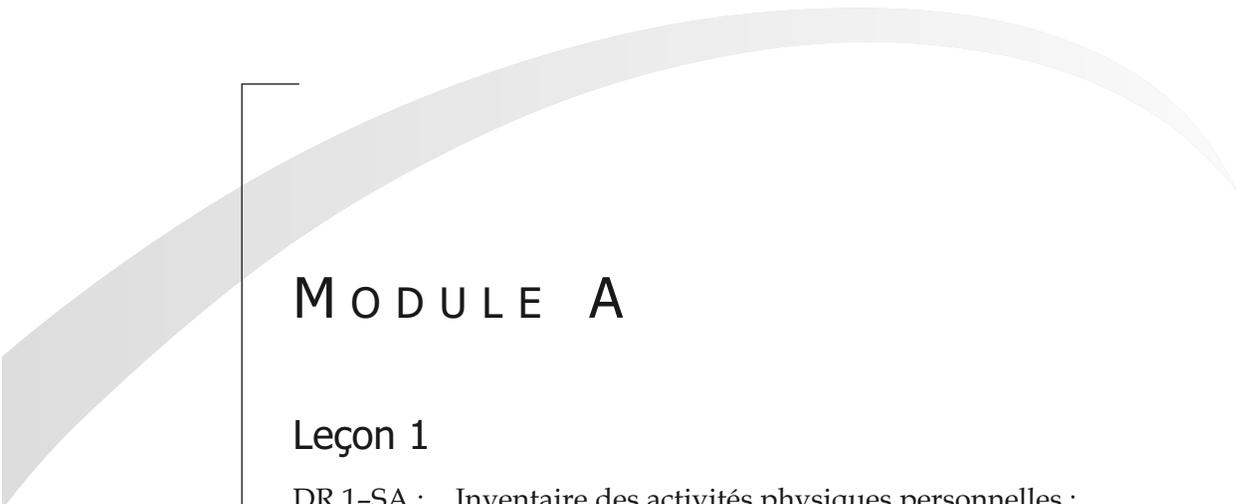
Module A : Stage d'activité physique

Module B : Gestion de la condition physique

Module C : Nutrition

Module D : Développement personnel et social

Module E : Relations saines



# MODULE A

## Leçon 1

DR 1-SA : Inventaire des activités physiques personnelles : participation actuelle (format Word et Excel)

DR 2-SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Choix pour une vie active

## Leçon 2

DR 3-SA : Inventaire des activités physiques

DR 4-SA : Plan de gestion des risques

## Leçon 3

DR 5-SA : Plan personnel d'activité physique (format Word et Excel)

DR 6-SA : Exemple de lettre d'accompagnement pour le Stage d'activité physique

DR 7-SA : Journal d'activité physique (format Word et Excel)

DR 8-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention des parents tuteurs)

DR 9-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention de l'adulte autorisé)



## DR 2–SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Choix pour une vie active

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Situation actuelle relativement à la participation à l'activité physique

En répondant aux questions suivantes, consulte le tableau que tu as complété au DR 1–SA :  
Inventaire des activités physiques personnelles : Participation actuelle.

1. Est-ce que ton profil d'activité physique (présenté dans le DR 1–SA) est susceptible de changer durant ce cours? Explique pourquoi.
  
2. Est-ce que ce changement (ou absence de changement) aidera ou nuira à ta capacité de satisfaire aux exigences de ce cours en matière d'activité physique? Explique ta réponse.
  
3. D'après les critères du stage d'activité physique que ton enseignant a expliqués et les renseignements que tu as fournis dans le tableau de l'Inventaire des activités physiques personnelles (au DR 1–SA), dans quelle mesure penses-tu pouvoir satisfaire les exigences de ton stage d'activité physique?
  - Je suis déjà en voie de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique.
  - Je serai en mesure de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique moyennant certains ajouts aux activités physiques auxquelles je participe actuellement.
  - Je ne suis pas assez actif présentement pour satisfaire aux exigences de ce cours et j'aurai besoin de l'aide de mon enseignant, de mes amis et de ma famille pour réussir.
  
4. Quels sont les moyens qui te permettraient d'augmenter ton niveau de participation à l'activité physique sur une base hebdomadaire afin de satisfaire aux exigences de ce cours?

*Suite*

**DR 2–SA : Inventaire des activités physiques personnelles :  
Choix pour une vie active (suite)**

Choix d'activités physiques pour un mode de vie actif

5. Indique dans l'espace ci-dessous **trois** activités physiques que tu penses pouvoir faire au cours des cinq prochaines années et qui te permettront de conserver un mode de vie actif. L'**une** de ces activités physiques devrait en être une que tu ne pratiques pas présentement et qui représente un objectif pour l'avenir. Indique pourquoi tu as choisi chaque activité.

Activité physique	Pourquoi j'ai choisi cette activité?

6. Qu'est-ce qui te motivera pour demeurer actif physiquement?

## DR 3–SA : Inventaire des activités physiques

Cet Inventaire des activités physiques est destiné à aider les élèves à trouver les activités qu'ils aimeraient inclure dans leur stage d'activité physique. Les élèves peuvent choisir des activités physiques en fonction du type d'activité, de l'élément ou des éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité ou du niveau de risque associé à l'activité, ou d'une combinaison de ces facteurs.

Une Liste de vérification sur la sécurité des activités physiques est disponible pour chacune des activités listées. Ces listes de vérification renferment de l'information sur la gestion des risques relative aux facteurs de risque suivants :

- niveau d'instruction;
- niveau de surveillance;
- installations et environnement;
- équipement;
- vêtements et chaussures;
- considérations personnelles et autres.

### RÉFÉRENCES



Pour obtenir des exemplaires des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.* Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

### Codes de l'Inventaire des activités physiques

Les codes qui suivent sont utilisés dans l'Inventaire des activités physiques.

Code du type d'activité		Cote de facteur de risque (CFR)		
<b>VA</b>	Activités de vie active	<b>C</b>	<b>Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé.</b>	
<b>HM</b>	Activités pratiquées hors du milieu habituel	<b>F</b>		
<b>CO</b>	Sports de combat	<b>R</b>		
<b>CP</b>	Activités de conditionnement physique	1		Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.
<b>SC</b>	Activités se pratiquant sur une surface commune	2		Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.
<b>FM</b>	Jeux avec filet ou contre un mur	3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.	
<b>RG</b>	Activités rythmiques et gymniques	4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.	
<b>CB</b>	Activités au champ et au bâton			
<b>JP</b>	Jeux de précision			

Code des éléments de la condition physique reliés à la santé	
✓	Indique que l'activité contribue à l'élément de la condition physique relié à la santé concerné.

(suite)

### Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Aérobique - danse	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique - step	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique en piscine	CP	✓		✓	✓	4
	Aïkido	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Aki (footbag) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Arts martiaux	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Athlétisme - courses à distance moyenne	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - courses à longue distance	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - lancers	CP		✓		✓	4
	Athlétisme - sauts	CP		✓		✓	3
	Athlétisme - sprints, relais, haies	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur (jeu de paume) 1 ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	1
	Bandy	SC	✓		✓		3
	Baseball	CB		✓	✓	✓	2
	Basketball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Biathlon	HM	✓	✓	✓		4
	Boxe	CO	✓	✓	✓		4
	Callisthénie	CP		✓	✓	✓	1
	Canoë/kayak - excursions	HM	✓	✓	✓		4
	Canoë/kayak/aviron	HM	✓	✓	✓		4
	Cheerleading (stimulation de foule)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Circuits d'entraînement	CP	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

<b>Inventaire d'activités physiques (suite)</b>							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Conditionnement physique – sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Conditionnement physique – petit appareils (p.ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, corde à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Course de fond	CP	✓		✓	✓	2
	Course d'orientation	HM	✓		✓		2
	Cricket	CB		✓	✓	✓	2
	Croquet (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	JP			✓		1
	Culbutes (pour les conseils de sécurité, voir Gymnastique)	RG		✓	✓	✓	4
	Curling	JP			✓	✓	2
	Cyclisme - intérieur ou stationnaire	CP	✓	✓	✓		1
	Cyclisme - récréatif	VA	✓	✓	✓		2
	Cyclisme – sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)	HM	✓	✓	✓		3
	Cyclotourisme	HM	✓	✓	✓		3
	Danse - ballet	RG	✓	✓	✓	✓	2
	Danse à cerceau	RG	✓		✓		2
	Danse carrée	RG	✓		✓		2
	Danse de claquettes	RG	✓		✓		2
	Danse en ligne	RG	✓		✓		2

(suite)

### Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Danse folklorique	RG	✓		✓		2
	Danse hip-hop	RG	✓		✓		2
	Danse sociale	RG	✓		✓		2
	Équitation (selle anglaise ou selle française)	HM		✓	✓		4
	Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace	HM		✓	✓	✓	4
	Escrime	CO	✓		✓	✓	4
	Étirement (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP				✓	1
	Football américain – avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football américain - flag-, touch-	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Frisbee (disque volant) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓		1
	Géocachette	HM	✓	✓	✓		4
	Glisser - toboggan, luge, traîneau, tube	HM	✓		✓		3
	Goal-ball	SC			✓	✓	4
	Golf	JP		✓	✓	✓	2
	Grande randonnée (backpacking)	HM	✓	✓	✓		3
	Gymnastique - générale, culbutes, artistique	RG		✓	✓	✓	4
	Gymnastique rythmique	RG	✓		✓	✓	2
	Gymnastique suédoise (pour les conseils de sécurité voir callisthénie)	CP		✓	✓	✓	1
	Haltérophilie	CP		✓	✓	✓	3

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Handball d'équipe	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Hockey - à roulettes	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Hockey – jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette en salle, shinny)	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur gazon	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur glace	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Intercrosse	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Jeu de boules - bocci	JP				✓	1
	Jeu de boules - boulingrin (sur gazon)	JP			✓	✓	1
	Jeux de balle (catch) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Jeux de ballon-chasseur (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	CP	✓	✓	✓		1-4
	Jeux simples	VA	Les effets sur les Éléments de la condition physique reliés à la santé varient selon le jeu ou l'activité.				1-4
	Jogging	CP	✓		✓		1
	Judo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Karaté	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Kickball (soccer-baseball)	VA			✓		1
	Kick-boxing	CO	✓	✓	✓	✓	4
	La crosse - en enclos, au champ	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Lutte - libre, gréco-romaine	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Marche	VA	✓		✓		1

(suite)

### Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Musculation - poids/haltères, résistance	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Natation dans les lacs	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Natation en piscine	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Paddleball	FM	✓		✓		2
	Patinage à roues alignées (intérieur, extérieur)	VA	✓	✓	✓		2
	Patinage artistique	RG	✓		✓	✓	2
	Patinage de vitesse	HM	✓	✓	✓	✓	3
	Patinage sur glace	VA	✓	✓	✓		2
	Pilates (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	2
	Planche à neige	HM	✓	✓	✓		3
	Planche à roulettes	VA	✓		✓		2
	Planche à voile	HM		✓	✓		4
	Plongée autonome (scuba)	HM			✓		4
	Plongée libre (snorkeling)	HM			✓		4
	Plongeon - tremplin, haut-vol	RG				✓	4
	Qi gong	CP		✓	✓		2
	Quilles - 5 ou 10 quilles	JP			✓	✓	1
	Racquetball	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Rame - ergomètre (pour conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓	✓	✓		3
	Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2

(suite)

### Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
	Ringuette	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	3
	Saut à la corde (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓		✓		1
	Sepak takraw	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Ski alpin	HM	✓	✓	✓		4
	Ski de fond	HM	✓		✓		2
	Ski nautique	HM		✓	✓		4
	Soccer (football)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Softball - balle lente, modifié, balle rapide	CB		✓	✓	✓	2
	Spinning (cyclisme stationnaire) (pour les conseils de sécurité, voir Cyclisme – intérieur ou stationnaire)	CP	✓	✓	✓	1	
	Squash	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Stimulation de foule (pour les conseils de sécurité, voir Cheerleading)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Tâches ménagères et de jardinage	VA		✓	✓	✓	1
	Tae Bo	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Taekwondo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Tai-chi	CP			✓	✓	1
	Tchoukball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis	FM	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

### Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Tennis sur table	FM	✓		✓		2
	Tir à l'arc	JP		✓			4
	Toboggan (pour les conseils de sécurité voir Glisser)	HM	✓		✓		2
	Tonte du gazon	VA	✓	✓	✓		3
	Triathlon	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Ultime (ultimate)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Voile ou navigation de plaisance	HM		✓	✓		4
	Volleyball	FM		✓	✓	✓	2
	Water-polo	SC	✓		✓		4
	Yoga	CP		✓	✓	✓	2

## DR 4–SA : Plan de gestion des risques

Nom \_\_\_\_\_ Activité physique \_\_\_\_\_  
Date(s) \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_

### Marche à suivre

Assumer la responsabilité en matière de sécurité représente un aspect très important du volet HORS-classe du cours d'Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année. Les préoccupations relatives à la sécurité et les facteurs de risque qui doivent être pris en compte durant la participation à des activités physiques comprennent les suivants. Référez-vous à la liste suivante d'éléments à prendre en considération pour compléter votre Plan de gestion des risques tout en choisissant une activité, de votre Plan personnel d'activité physique, ayant une Cote de facteur de risque (CFR) élevée.

<b>Éléments à prendre en considération en matière de sécurité et de gestion des risques</b>	
<b>Niveau d'instruction</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quel sera le niveau d'instruction requis?</li><li>▪ Les instructeurs possèdent-ils les qualifications nécessaires?</li><li>▪ Y aura-t-il une évaluation des aptitudes effectuée afin de déterminer le niveau d'habileté du participant?</li></ul>	<b>Équipement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ L'équipement a-t-il été inspecté et entretenu correctement?</li><li>▪ L'équipement a-t-il été modifié?</li><li>▪ Est-il nécessaire d'utiliser des équipements de protection?</li><li>▪ Y a-t-il des instructions spéciales à suivre ou des ajustements à faire pour utiliser l'équipement?</li></ul>
<b>Niveau de surveillance</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quel sera le niveau de surveillance requis?</li><li>▪ Y a-t-il des mesures d'urgence prévues?</li><li>▪ Quels seront les équipements ou fournitures (p. ex., téléphone, trousse de premiers soins) nécessaires?</li><li>▪ Les surveillants ont-ils la formation adéquate pour intervenir en cas d'urgence?</li></ul>	<b>Vêtements et chaussures</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Est-il nécessaire de porter un type particulier de vêtements ou de chaussures pour cette activité?</li><li>▪ Faudra-t-il prévoir des vêtements additionnels pour s'adapter aux conditions environnementales?</li></ul>
<b>Installations et environnement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Les dangers éventuels ont-ils été cernés?</li><li>▪ Les lieux ont-ils été inspectés?</li><li>▪ Y a-t-il des règles d'utilisation des lieux?</li><li>▪ Des modifications ou restrictions sont-elles nécessaires?</li><li>▪ Y a-t-il des précautions requises, compte tenu de l'environnement?</li></ul>	<b>Considérations personnelles et autres*</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cette activité est-elle appropriée au niveau de condition physique du participant?</li><li>▪ Le participant devra-t-il suivre une formation?</li><li>▪ Le participant a-t-il une couverture d'assurance adéquate?</li><li>▪ Y aura-t-il des règles et des responsabilités spéciales associées à l'activité?</li><li>▪ Qui doit-on rejoindre en cas d'urgence?</li><li>▪ Un transport est-il nécessaire?</li></ul>
* Besoins spéciaux en soins de santé, niveau d'habileté, expérience, accessibilité et ainsi de suite	

## RÉFÉRENCE

Le document ci-dessous fournit des directives générales en matière de sécurité et les Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques pour aider à la planification de la participation des élèves à diverses activités physiques et à la gestion des facteurs de risque dans chaque activité. Une cote de facteur de risque (CFR) de 1 à 4 a été attribuée à chaque activité (RFR), la CFR de 4 correspondant au facteur de risque le plus élevé.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide- ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.* Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Voir les annexes C, D et E. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

Les Listes de vérification sur la sécurité des activités précises sont disponibles en ligne à [http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/secure\\_hors\\_classe/liste.html](http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/secure_hors_classe/liste.html).

## DR 4–SA : Plan de gestion des risques (*suite*)

<b>Éléments à prendre en considération dans la gestion des risques pour les personnes</b>	
Élément	Comment cet élément sera-t-il pris en considération?
<b>Participant(s)</b>	
<b>Entraîneur(s)</b>	
<b>Surveillant(s)</b>	

<b>Éléments à prendre en considération dans la gestion des risques pour les installations ou l'environnement (installations extérieures et intérieures, terrain de jeu)</b>	
Élément	Comment cet élément sera-t-il pris en considération?
<b>Installations/Environnement</b>	

*Suite*

## DR 4–SA : Plan de gestion des risques (*suite*)

<b>Éléments à prendre en considération dans la gestion des risques pour l'équipement et les vêtements/chaussures</b>	
Élément	Comment cet élément sera-t-il pris en considération?
<b>Équipement pour l'activité</b> (p. ex., skis, bâtons de ski pour le ski alpin)	
<b>Équipement de protection</b> (p. ex., casque, protège-poignets, protège-genoux, protège-coudes pour patin de vitesse)	
<b>Vêtements/chaussures et protection contre les intempéries</b> (p. ex., manteau de pluie, bottes de randonnée, écran solaire)	

*Suite*

## **DR 4–SA : Plan de gestion des risques (*suite*)**

### **Autres commentaires de l'élève**

---

Signature de l'élève

---

Date

### **Commentaires de l'enseignant**

---

Signature de l'enseignant

---

Date



## DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement pour le Stage d'activité physique

Date \_\_\_\_\_

Madame, Monsieur,

La santé de nos élèves est une responsabilité que notre école et notre département d'Éducation physique et Éducation à la santé prennent très à cœur. Le fait de prendre part à des cours d'éducation physique et éducation à la santé (ÉP-ÉS) et d'être physiquement actif peut avoir une incidence positive sur la santé et le bien-être des élèves. C'est pourquoi l'objectif recherché par notre département est d'habiliter votre enfant à adopter un mode de vie sain et actif en lui offrant les outils dont il a besoin pour y parvenir.

### Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année

Le but de ce cours d'ÉP-ÉS est d'amener les parents, les élèves et les écoles à travailler ensemble pour :

- aider les jeunes à mieux prendre en main leur condition physique;
- promouvoir la découverte d'activités adaptées à leurs intérêts personnels;
- favoriser des modes de vie actifs qui persisteront au fil des années.

Dans le cadre de ce cours, votre enfant participera à des activités d'apprentissage dans les domaines principaux que voici :

- gestion de la condition physique;
- nutrition;
- développement personnel et social;
- relations saines.

Votre enfant devra aussi planifier, appliquer et consigner sa participation au stage d'activité physique HORS-classe et cumuler ainsi au minimum 55 heures d'activité. Vous trouverez la description détaillée du stage dans le plan d'activité physique ci-joint.

Selon les activités physiques que votre enfant a choisies pour le volet HORS-classe de ce cours, nous avons intégré au plan ci-joint des lignes directrices sur la sécurité pour vous informer et informer votre enfant des éléments ou normes de sécurité à prendre en considération dans le choix et la pratique d'activités physiques. Notre intention n'est pas de limiter la participation de l'enfant à l'activité physique, mais plutôt de faciliter la démarche visant à cerner les risques inhérents ou potentiels et de recommander des stratégies et des pratiques sécuritaires permettant de gérer ces risques et de réduire au minimum les possibilités de blessure au cours de la participation.

*Suite*

## **DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement pour le Stage d'activité physique (*suite*)**

Les stratégies de gestion de risques proposées sont considérées comme des normes minimales pour la pratique d'activités physiques dans un cadre organisé ou formel. Cependant, certaines de ces stratégies pourraient ne pas s'appliquer à toutes les situations (p. ex., activités physiques à la maison, de loisirs ou modifiées). De nombreuses variables doivent être prises en compte pour déterminer le niveau d'instruction ou de surveillance approprié à la participation de votre enfant aux activités physiques choisies, ainsi que pour établir des pratiques sécuritaires appropriées adaptées aux installations et à l'environnement, à l'équipement et aux vêtements et chaussures requis pour les activités. Parmi les considérations personnelles et autres à prendre en compte, citons le niveau de risque, l'état physique ou de santé, le degré d'habileté, l'expérience, l'accessibilité, l'intensité et le type d'activité (p. ex., activité compétitive, récréative, individuelle ou de groupe).

Votre participation est importante!

La réussite du cours Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année exige une communication soutenue et coordonnée entre vous et votre enfant ainsi qu'avec moi, le titulaire de ce cours. La première chose à faire consiste à prendre connaissance du plan d'activité physique ci-joint en compagnie de votre enfant. Ensuite, si vous approuvez les objectifs énoncés, veuillez signer le Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des parents. Votre enfant devra aussi signer le Formulaire de déclaration à l'intention de l'élève. Une fois ces formulaires dûment signés, veuillez me les retourner accompagnés du plan dans les plus brefs délais.

Pendant toute la durée du cours, je rencontrerai votre enfant à des dates prédéterminées. Ces rencontres individuelles auront pour but de vérifier les progrès accomplis dans le cadre de son stage d'activité physique HORS-classe ainsi que de vérifier sa compréhension des sujets connexes abordés en classe.

Je vous invite donc à discuter avec votre enfant de ses progrès et à l'encourager à poursuivre ses objectifs et ses intérêts personnels en matière d'activité physique. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone (\_\_\_ - \_\_\_\_ ) ou par courriel \_\_\_\_\_.

Veillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs,

---

Signature de l'enseignant

## DR 7–SA : Journal d'activité physique\*



Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_  
 Mois \_\_\_\_\_ Semaine du \_\_\_\_\_

	Description de l'activité	Durée	Intensité (légère, modérée, vigoureuse)	Réflexions personnelles
<b>Exemple</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'ai marché pour aller à l'école</li> <li>▪ J'ai tondu le gazon</li> <li>▪ J'ai fait du jogging après l'école</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20 min</li> <li>▪ 15 min</li> <li>▪ 30 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Légère</li> <li>▪ Modérée</li> <li>▪ Vigoureuse</li> </ul>	Je me sentais en grande forme aujourd'hui. J'ai bien dormi. J'ai trop mangé ce midi. Je suis un peu nerveux à cause de l'examen de maths demain.
<b>Jour 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Jour 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Total</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Légère</li> <li>▪ Modérée</li> <li>▪ Vigoureuse</li> </ul>	

Examine des façons d'augmenter ton activité physique.

- **Ajoute une activité.** Trouve une nouvelle activité que tu aimes. Marche pendant 15 à 30 minutes avant de t'asseoir pour écouter ton émission de télévision favorite ou pour faire une pause dans tes activités quotidiennes.
- **Remplace des périodes d'inactivité par des périodes d'activité physique.** Fais une promenade à pied après le dîner, fais un tour de vélo ou encore des redressements partiels pendant que tu regardes la télé, rends-toi à pied au club vidéo pour rendre un DVD ou à l'épicerie pour aller chercher quelques petits articles.
- **Fais-en un peu plus que tu en fais présentement.** Marche plus vite, marche pendant 30 minutes au lieu de 20, ou marche cinq fois par semaine au lieu de trois.
- **Travaille un peu plus fort.** Marche avec plus d'intensité ou fais du jogging.

\* Source : Dairy Council of California. "Physical Activity Journal." *Meals Matter: Eating for Health—Health Topics*. 2005. <http://www.mealsmatter.org>. Adapté avec la permission du Dairy Council of California.

**DR 8–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage  
d'activité physique HORS-classe**  
(formulaire à l'intention des parents-tuteurs)

Madame, Monsieur,

Veillez prendre connaissance de ce formulaire et le signer si vous êtes d'accord avec son contenu.

Je, \_\_\_\_\_, parent-tuteur de \_\_\_\_\_,  
Nom du parent-tuteur Nom de l'enfant

certifie et reconnaît par la présente :

- Que mon garçon/ma fille a participé aux activités physiques telles que choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.
- Que mon garçon/ma fille a consigné avec exactitude sa participation aux activités physiques choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature du parent-tuteur

\_\_\_\_\_  
Date

**Approbation de l'élève**

Je, \_\_\_\_\_,  
Nom de l'élève

certifie que ce dossier rend compte avec exactitude de ma participation au stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Date

Date de réception \_\_\_\_\_

**DR 9–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du  
stage d'activité physique HORS-classe**  
(formulaire à l'intention de l'adulte autorisé)

Madame, Monsieur,

Veillez prendre connaissance de ce formulaire et le signer si vous êtes d'accord avec son contenu.

Je, \_\_\_\_\_, l'adulte autorisé responsable de \_\_\_\_\_,  
Nom de l'adulte autorisé Nom de l'élève

certifie et reconnaît par la présente :

- Que l'élève susmentionné a participé aux activités physiques telles que choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.
- Que l'élève susmentionné a consigné avec exactitude sa participation aux activités physiques choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'adulte autorisé Date

Veillez préciser votre lien de parenté ou autre avec l'élève (p. ex., parent, tante, oncle, entraîneur ou instructeur) :

\_\_\_\_\_

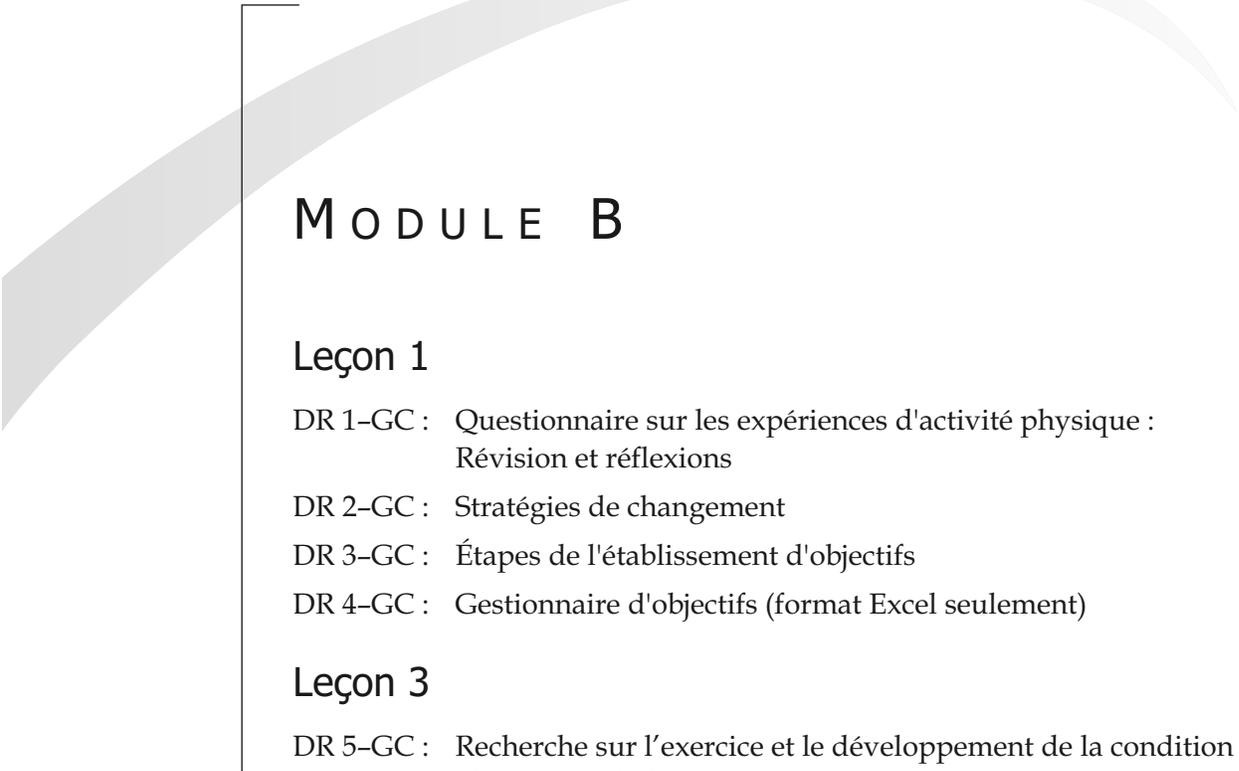
**Approbation de l'élève**

Je, \_\_\_\_\_,  
Nom de l'élève

certifie que ce dossier rend compte avec exactitude de ma participation au stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève Date

Date de réception \_\_\_\_\_



# MODULE B

## Leçon 1

DR 1-GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique :  
Révision et réflexions

DR 2-GC : Stratégies de changement

DR 3-GC : Étapes de l'établissement d'objectifs

DR 4-GC : Gestionnaire d'objectifs (format Excel seulement)

## Leçon 3

DR 5-GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition  
physique : Mythe ou fait?

## DR 1–GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique : Révision et réflexions

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Réfléchis à tes expériences d'activité physique et réponds aux questions ci-dessous. Chaque rangée de la colonne des questions à réflexion comprend deux questions. La première porte sur tes expériences d'activité physique de 11<sup>e</sup> année, et la deuxième t'invite à réfléchir à la façon dont tu réaliseras tes expériences d'activité physique en 12<sup>e</sup> année.

Questions à réflexion	11 <sup>e</sup> année	12 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quelles sont les activités physiques que tu as aimées en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quelles sont les activités physiques que tu pratiqueras ou que tu aimerais pratiquer en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À quel stade, dans le continuum des Étapes du changement, étais-tu au début de la 11<sup>e</sup> année quant à ton comportement en activité physique?</li> <li>▪ Ta situation de départ est-elle différente en 12<sup>e</sup> année? Pourquoi ou pourquoi pas?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels sont les principaux obstacles au changement que tu as dû surmonter en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quels obstacles penses-tu rencontrer en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels étaient tes principaux objectifs relativement à l'activité physique en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quels sont tes principaux objectifs en activité physique en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qu'est-ce qui a fait que ton plan d'activité physique a réussi ou a échoué l'an dernier?</li> <li>▪ Qu'est-ce qui pourrait contribuer à la réussite de ton plan d'activité physique cette année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selon toi, en quoi ta condition physique a-t-elle changé grâce à ta participation à des activités physiques l'an dernier?</li> <li>▪ Sur quels aspects de la condition physique veux-tu mettre l'accent cette année?</li> </ul>		

*Suite*

**DR 1–GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique :  
Révision et réflexions (suite)**

Questions à réflexion	11 <sup>e</sup> année	12 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Qu'as-tu fait pour garder ta motivation à rester actif physiquement en 11<sup>e</sup> année?</li><li>▪ Quelles seront les stratégies de motivation que tu essaieras en 12<sup>e</sup> année?</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ En quoi tes valeurs ont-elles changé concernant un mode de vie actif en 11<sup>e</sup> année?</li><li>▪ Quelle importance un mode de vie actif aura-t-il pour toi à la fin de tes études secondaires?</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪</li></ul>		

## DR 2–GC : Stratégies de changement

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Marche à suivre

Ce devoir t'aidera à mieux comprendre le continuum des Étapes du changement et les stratégies permettant de progresser d'une étape à la suivante dans ton comportement en matière d'activité physique. En répondant aux questions de la section qui correspondent à l'étape du changement à laquelle tu es rendu et à celles des sections précédentes, et en essayant de trouver des stratégies qui te permettront d'avancer à l'étape suivante, tu établiras un plan d'action favorisant un mode de vie actif et sain.

Ce devoir s'échelonne sur tout le cours et devrait être complété à mesure que tu progresses dans le cours.

### Étape 1 : Précontemplation

#### *Révision de l'étape 1*

À cette étape, la personne n'envisage pas de changement à son comportement en matière d'activité physique, en grande partie parce qu'elle ne voit pas son comportement (d'inactivité physique) comme étant un problème. Le fait de comprendre les conséquences de ce comportement continu et de prendre conscience que la modification du comportement ne tient qu'à notre volonté personnelle nous permet de passer du stade de précontemplation à celui de la contemplation.

#### *Stratégies pour passer à l'étape 2*

- a. As-tu déjà essayé de changer ton comportement en matière d'activité physique? Décris les tentatives que tu as faites.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b. Peux-tu reconnaître que ton comportement t'a causé des problèmes ou t'en causera dans l'avenir? Quels pourraient être ces problèmes?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- c. Si tu ne reconnais pas ou ne considère pas ton comportement comme un problème, qu'est-ce qui pourrait te faire changer d'opinion à ce sujet?

*Suite*

## DR 2–GC : Stratégies de changement (suite)

### Étape 2 : Contemplation

#### Révision de l'étape 2

La personne rendue à cette étape est davantage consciente des bienfaits pouvant résulter d'un changement dans son comportement en matière d'activité physique. Il est possible qu'elle ressente un conflit interne parce qu'elle pense qu'elle doit renoncer à quelque chose pour réaliser ce changement. Le fait de comprendre qu'elle obtiendra des gains réels sur le plan de la santé est un élément clé pour progresser vers l'étape de la préparation et de la décision.

#### Stratégies pour passer à l'étape 3

- a. Définis clairement pourquoi tu veux changer de comportement en matière d'activité physique.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b. Quels sont les bienfaits et les conséquences de ton changement de comportement en matière d'activité physique?

Bienfaits de l'inactivité physique	Conséquences de l'inactivité physique

Bienfaits de l'activité physique	Conséquences de l'activité physique

## DR 2–GC : Stratégies de changement *(suite)*

- c. Est-ce que les bienfaits de l'activité physique compensent pour ses conséquences? Quel est l'impact de l'activité physique sur tous les aspects de la santé et de la condition physique?
- d. Quels sont les obstacles ou difficultés qui t'empêchent de changer ton comportement en matière d'activité physique? Est-ce qu'il s'agit d'obstacles ou difficultés d'ordre physique/matériel ou mental (lié à l'attitude ou à l'émotion)?
- e. Maintenant que tu as répertorié les obstacles ou difficultés qui t'empêchent d'apporter les changements que tu envisages, il est temps de diminuer leur impact. Pour chacun des obstacles ou difficultés, indique ce que tu feras (ou ce que tu as fait) pour réduire ou éliminer cet effet.

<b>Difficultés/obstacles physiques ou matériels</b>	<b>Je vais atténuer ou éliminer cet obstacle/difficulté en . . .</b>

<b>Difficultés/obstacles mentaux ou liés à l'attitude</b>	<b>Je vais atténuer ou éliminer cet obstacle/difficulté en . . .</b>

## DR 2–GC : Stratégies de changement (suite)

### Étape 3 : Préparation/décision

#### *Révision de l'étape 3*

À cette étape, la personne prend les mesures préliminaires pour changer son comportement d'inactivité physique. Ces mesures peuvent inclure, par exemple, établir des objectifs d'exercice ou de conditionnement physique, recueillir de l'information sur la façon de procéder, acheter des vêtements d'exercice, trouver un ami d'entraînement, s'abonner à un centre de conditionnement physique.

#### *Stratégies pour passer à l'étape 4*

- a. Crée ton plan d'action afin de modifier ton comportement en matière d'activité physique. Ce plan écrit devrait inclure les dates cibles, des objectifs raisonnables et réalistes et un but final, et les étapes à suivre pour atteindre chacune de ces cibles. Pour t'aider à créer ton plan d'action, consulte le DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs.
- b. Affiche ton plan d'action pour démontrer ton engagement à changer et comme rappel visuel de tes objectifs.

### Étape 4 : Action

#### *Révision de l'étape 4*

La personne parvenue à cette étape fait des efforts pour mettre en application son plan d'action. Si elle n'a pas réfléchi suffisamment à son plan d'action, comme le recommandent les étapes précédentes, elle peut avoir de la difficulté à garder sa motivation pour réaliser les changements qu'elle veut apporter.

#### *Stratégies pour passer à l'étape 5*

- a. Utilise ton journal d'activité physique pour gérer et suivre de près ton activité physique et pour consigner tes réflexions, tes sentiments et tes pensées, ainsi que les difficultés qui influent sur tes décisions et actions subséquentes. Indique aussi des citations qui augmentent ta motivation.
- b. Souligne par écrit l'atteinte d'objectifs de ton plan d'activité physique et la satisfaction que cela te procure.

<b>Objectif atteint</b>	<b>Ma satisfaction, c'est . . .</b>

*Suite*

## DR 2–GC : Stratégies de changement (suite)

- c. Indique quelles personnes t'appuieront dans tes efforts en vue d'atteindre les objectifs de ton plan d'activité physique. De quelle façon ces personnes t'aident-elles ou t'aideront-elles?

Nom de la personne	Cette personne m'appuie en . . .

### Étape 5 : Entretien

#### Révision de l'étape 5

À cette étape, la personne évite consciemment le comportement à problème qu'elle avait antérieurement en mettant l'accent sur le nouveau comportement favorisant la santé. Elle a de plus en plus confiance en sa capacité de maintenir le changement qu'elle voulait apporter. Les rechutes sont possibles, mais il faut les considérer comme un recul mineur dans le processus visant à instaurer des changements durables.

- a. Prépare-toi à vivre certains conflits, difficultés et tentations qui peuvent se présenter à l'étape de l'entretien. Essaie d'anticiper les situations qui peuvent te faire retomber dans tes mauvaises habitudes et les actions positives que tu peux prendre pour gérer ces situations (p. ex., pour continuer à suivre ton programme pendant les vacances familiales, il faudra ajuster temporairement les exercices pratiqués).

Difficulté ou conflit	Mes stratégies ou actions pour gérer ces situations comprennent les suivantes :

## **DR 2–GC : Stratégies de changement (*suite*)**

- b. Révise ton plan d'action périodiquement pour ajuster tes objectifs, changer tes dates cibles ou tout autre aspect de ton plan et t'aider à atteindre tes objectifs. Essaie de garder ta confiance en tes capacités, gardant toujours à l'esprit que tu sais comment changer ton comportement.

## DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs

*Celui qui ne vise rien n'obtiendra jamais rien.*

– Auteur inconnu

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Marche à suivre

Écrire tes objectifs et créer un plan d'action pour les atteindre sont des étapes importantes vers la prise en charge du mode de vie que tu veux avoir. Prends le temps de réfléchir à chaque étape de l'établissement d'objectifs indiquée ci-dessous, et écris les actions que tu prendras. Tu pourras toujours retourner à ce plan d'action et le modifier au besoin. Si tu crois vraiment au but que tu veux atteindre et si tu prends les mesures nécessaires, tu n'auras pas d'autre choix que de réussir.

*La vision sans action est un rêve éveillé. L'action sans vision est un cauchemar.*

– Proverbe japonais

### Étape 1A

Détermine et indique tes objectifs. (Souviens-toi de trouver des objectifs précis qui sont mesurables.)

### Étape 1B

Pourquoi ces objectifs sont-ils importants pour toi?

### Étape 2

Quelles sont les étapes que tu devras suivre pour atteindre tes objectifs et pour déterminer les indicateurs de succès? Comment sauras-tu que tu as atteint tes objectifs?

*Suite*

## **DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs (*suite*)**

### **Étape 3**

À qui pourrais-tu demander de l'aide, et de quelle façon, selon toi, ces personnes pourraient-elles t'aider?

### **Étape 4A**

Indique à quelle date tu veux avoir atteint ton but final. (Si tu as échelonné ton but à long terme en objectifs plus petits (partiels), détermine les dates cibles pour chacun de ces objectifs aussi.)

### **Étape 4B**

Quels sont les rappels ou les éléments de motivation que tu vas utiliser pour t'aider à respecter les délais que tu t'es fixés?

### **Étape 5**

Quels sont les obstacles qui pourraient nuire à tes progrès vers l'atteinte de tes objectifs, et comment prévois-tu surmonter ces obstacles? Que feras-tu si tu ne réussis pas aussi bien que tu voulais dans la réalisation de ton plan?

### **Étape 6**

Quelle récompense t'accorderas-tu pour avoir atteint chaque objectif?

*Suite*

## DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs (*suite*)

### RÉFÉRENCE



Pour de plus amples renseignements sur l'établissement d'objectifs, consulter le site Web suivant :

Manitoba Physical Education Teachers Association/Association manitobaine des enseignants et des enseignantes en éducation physique (MPETA/AMEEP). « Mon programme d'entraînement physique – Objectifs » ("Goal Setting: Personal Plan"). *MPETA Resources to Support the Grades 11 and 12 Curriculum*. <http://www.mpeta.ca/resources.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

## DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait?

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Reformuler certains mythes pour les transformer en faits et enlever le mot *Mythe* de chaque fiche car les élèves doivent déterminer si chaque énoncé est un mythe ou un fait.

#### Mythe :

**« Seul le travail paye. »  
(No pain, no gain)**

**Fait :** L'exercice ne devrait jamais faire mal, et il n'est pas nécessaire d'avoir mal pour que l'exercice soit efficace. Quand on commence un programme d'exercice, on peut ressentir une sensation de gêne au niveau des muscles, mais cet inconfort est bien différent d'une douleur. La douleur est un indicateur que quelque chose ne va pas et qu'il faut y porter attention. La gêne musculaire ressentie après l'exercice a même un nom : endolorissement (ou DOMS en anglais, qui signifie *delayed onset muscle soreness*). Cet endolorissement provient de la pratique inappropriée des techniques d'exercice et d'une mauvaise application des principes de l'entraînement. Il disparaîtra après quelques jours, et de fait, à mesure que le corps retrouve la forme et s'adapte à une intensité d'activité accrue, bien des gens peuvent ne ressentir qu'un endolorissement minime, sinon pas du tout.

#### Mythe :

**On peut maigrir à des endroits précis (amaigrissement « sélectif »).**

**Fait :** Bien des gens pensent que s'ils concentrent leurs exercices sur un groupe de muscles précis, la couche de gras couvrant cette région particulière va disparaître graduellement, mais cette perception est fautive. Le corps n'utilise pas seulement le gras couvrant les muscles visés par l'exercice. Il « brûle » le gras d'une façon qui est déterminée par la génétique, l'âge et les hormones. On ne perd du gras dans une région précise que si l'on perd des graisses sur tout le corps.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**Les femmes qui font de l'entraînement en résistance développent des grands muscles.**

**Fait :** L'haltérophilie ou toute autre forme d'entraînement en résistance est essentielle pour le maintien de la masse musculaire, tant chez les hommes que les femmes. Des os et des muscles forts aident à réduire au minimum les risques de maladie comme l'ostéoporose. Il faut plusieurs années d'entraînement très spécialisé et intense pour accroître la taille des muscles chez les hommes comme chez les femmes. Il est extrêmement difficile pour les femmes d'augmenter leur masse musculaire parce qu'elles ont moins de testostérone (environ le tiers moins que les hommes), une hormone qui facilite cette adaptation à l'exercice chez les hommes. Bien des femmes musclées que l'on voit dans certains magazines font grossir leurs muscles grâce à un programme utilisant les stéroïdes et la manipulation hormonale. Les femmes peuvent augmenter sensiblement leur force sans craindre d'avoir des muscles gonflés.

**Mythe :**

**Les muscles redeviennent de la graisse quand on arrête l'exercice.**

**Fait :** Ce mythe refait surface de temps à autre. En réalité, les cellules musculaires et les cellules adipeuses sont totalement différentes dans leur structure et leur fonction. Une cellule musculaire ne peut pas devenir une cellule adipeuse, et vice versa. Si le muscle se convertissait en graisse parce qu'on cessait de l'utiliser, toutes les personnes qui ont porté un plâtre pour une fracture se seraient retrouvés avec une masse de graisse une fois le plâtre enlevé. Au contraire, le membre est en fait plus petit à cause de l'atrophie du tissu musculaire due à son inactivité.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

Mythe ou fait?

**La meilleure façon d'avoir des muscles très développés, c'est de prendre des stéroïdes.**

**Fait :** La prise de stéroïdes est un moyen dangereux d'augmenter sa masse musculaire, car elle a été liée à de nombreux problèmes de santé, comme l'acné, l'altération des organes sexuels et certaines formes de cancer, pour ne nommer que ceux-là. Il faudra peut-être attendre un peu plus longtemps pour augmenter la masse musculaire en ayant une alimentation équilibrée, en prenant assez de repos et en suivant un programme d'entraînement bien conçu, mais cette approche est beaucoup plus sûre qu'avec la prise de stéroïdes.

Mythe :

**Il faut faire travailler ses abdominaux tous les jours.**

**Fait :** Le groupe musculaire des abdominaux réagit à l'exercice de la même façon que tous les autres muscles du corps. Chaque muscle que l'on exerce a besoin de temps pour se régénérer et récupérer après l'exercice, et les abdominaux ne font pas exception à la règle. Les muscles du tronc (abdominaux et dorsaux) sont stimulés au cours de la plupart des activités physiques en tant que stabilisateurs des mouvements. La fréquence des exercices pour les abdominaux devrait donc être de deux ou trois fois par semaine.

*Suite*

## DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Les étirements empêchent les blessures.**

**Fait :** Les étirements aident à maintenir ou à augmenter la souplesse des articulations pour que les exercices exécutés rapidement puissent se faire avec une plus grande amplitude articulaire. Des études indiquent cependant que la plupart des blessures surviennent dans l'amplitude normale de mouvement. Calzadilla indique qu'après avoir évalué les résultats de six études, les chercheurs des U.S. Centers for Disease Control and Prevention n'ont trouvé aucune corrélation entre les étirements et la prévention des blessures. Les exercices de réchauffement avant l'activité physique et l'accélération du débit sanguin dans les muscles sont en fait plus efficaces [que les étirements] pour prévenir les blessures.

**Référence**

Calzadilla, Raphael. "10 Fitness Myths Exposed!" *Diet and Fitness Blog*. 20 Feb. 2008. eDiets.com. <http://blog.ediets.com/2008/02/10-fitness-myths-exposed.html> (14 juillet 2008).

**Mythe :**

**Au cours de l'entraînement, on peut manger n'importe quoi.**

**Fait :** La seule façon d'avoir un mode de vie actif et sain est de suivre un programme judicieux d'activité physique et de suivre un régime alimentaire équilibré. Lorsqu'on suit un plan d'exercice ou d'activité physique, il est important de manger d'une façon qui favorise l'activité. Selon le type et l'intensité de l'activité, il sera peut-être nécessaire d'augmenter ou de diminuer la consommation de certains nutriments. En faisant de l'exercice, on augmente légèrement la dépense de calories, mais pas suffisamment pour négliger les principes d'une saine alimentation. Il est certainement raisonnable de se récompenser pour avoir atteint un objectif, mais une consommation excessive de tout aliment peut mener à la catastrophe.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**On perd le même nombre de calories si l'on parcourt une même distance à la course ou à la marche.**

**Fait :** Les résultats obtenus par un groupe de chercheurs de l'Université de Syracuse nous ont permis de déterminer la perte de calories nette relative lorsqu'on court un mille (1,65 km) en 9 min 30 au lieu de marcher sur la même distance en 19 minutes. Les hommes [suivis durant la recherche] ont brûlé 105 calories à courir un mille et 52 calories en marchant la même distance, et les femmes ont perdu 91 calories en courant et 43 en marchant cette distance. On voit donc que la course brûle deux fois plus de calories par mille que la marche. Et comme on peut courir deux milles durant le même laps de temps que pour marcher sur un mille, la course brûle quatre fois plus de calories que la marche pendant une heure (Burfoot).

**Référence**

Burfoot, Amby. "How Many Calories Are You Really Burning?" *Nutrition and Weight Loss*. 18 juillet 2005. Runner's World. [http://www.runnersworld.com/article/0,7120,s6-242-304-311-8402-0,00.html?cm\\_mmc=nutrition-\\_-2007\\_11\\_22-\\_-nutrition-\\_-Post-Feast%20Run%20vs%20Post-Feast%20Stroll](http://www.runnersworld.com/article/0,7120,s6-242-304-311-8402-0,00.html?cm_mmc=nutrition-_-2007_11_22-_-nutrition-_-Post-Feast%20Run%20vs%20Post-Feast%20Stroll) (28 mai 2008).

**Mythe :**

**Le transport de poids durant la marche ou la course augmente les bienfaits de l'exercice.**

**Fait :** Certaines personnes transportent des petits poids dans les mains pendant qu'ils marchent ou courent. D'autres attachent des poids à leurs chevilles. Cette pratique ralentit le rythme, donc elle diminue les bienfaits retirés de l'exercice aérobique. En outre, les poids ajoutés sont trop petits pour qu'ils aient un effet sur l'accroissement de la force.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**L'exercice brûle beaucoup de calories et compense un apport calorique important.**

**Fait :** L'exercice brûle peu de calories par rapport aux calories consommées dans certains aliments (p. ex., une barre de chocolat au lait = 250 calories = 30 minutes de tennis en simple). Un critère de base de la dépense calorique (ou dépense énergétique) est que les personnes avec un surplus de poids dépensent plus de calories que les gens minces pour la même quantité de travail. Selon William Evans du Département de sciences médicales de l'Université de l'Arkansas, des études démontrent qu'après avoir perdu du poids, le meilleur indicateur prévisionnel du maintien de la perte de poids est la pratique régulière d'exercices physiques (Liebman).

**Références**

Liebman, Bonnie. "Exploding Ten Exercise Myths." *Nutrition Action Healthletter* (Jan./Feb. 2000): n.p. Disponible sur le site Web du Center for Science in the Public Interest à [http://www.cspinet.org/nah/2\\_00/ten\\_myths04.html](http://www.cspinet.org/nah/2_00/ten_myths04.html).  
Nutribase. *Exercise Calorie Expenditures*. <http://nutribase.com/exercala.htm> (14 juillet 2008).  
Ce site Web (en anglais seulement) renferme des diagrammes indiquant combien de calories on peut perdre en faisant une variété d'activités (par type d'activité et par niveau d'intensité).

**Mythe :**

**Une personne ne peut pas être à la fois grosse et en forme.**

**Fait :** Les personnes qui ont un surplus de poids, ou sont obèses, peuvent jouir d'une bonne santé cardiovasculaire tant et aussi longtemps qu'elles demeurent actives et entretiennent un niveau de forme physique suffisant. Le fait d'être obèse n'empêche pas l'amélioration de la condition physique résultant d'exercices d'entraînement.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**L'exercice est une perte de temps, à moins qu'on le fasse avec intensité et pendant longtemps.**

**Fait :** Selon l'Agence de la santé publique du Canada, les adolescents devraient s'efforcer de faire au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour, dont 30 minutes d'activité vigoureuse et 60 minutes d'activité d'intensité moyenne pour maintenir ou améliorer leur santé (*Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, p. 2). L'exercice ou l'entraînement trop intense prend beaucoup de temps et peut causer un surentraînement, ce qui est incompatible avec un mode de vie sain. Toute activité d'une intensité modérée à vigoureuse contribue à la santé générale et peut être cumulée par segments aussi courts que 10 minutes.

**Référence**

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa (Ont.) : Agence de la santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à [http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/pdf/guide\\_activite\\_jeunes\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/pdf/guide_activite_jeunes_f.pdf).

**Mythe :**

**Le meilleur moment pour faire de l'exercice est le matin.**

**Fait :** Il n'y a pas de moment idéal pour faire de l'exercice. C'est simplement une question de préférence. Certains fonctionnent mieux le matin, et d'autres profitent de la pause du midi pour s'entraîner, ou le font après l'école ou le travail. Le principal, c'est de trouver du temps pour l'exercice dans son horaire quotidien. La seule précaution qui s'impose serait de ne pas s'entraîner juste avant de se coucher. Le corps a besoin de temps pour revenir à un état de repos.

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

<p><b>Mythe :</b></p> <p><b>Il ne faut jamais faire de natation après avoir mangé.</b></p>	<p><b>Fait :</b> Ce mythe laisse planer le risque de souffrir de graves crampes musculaires et de couler si l'on nage avec l'estomac plein. Il est vrai que la digestion nécessite un apport accru de sang vers l'estomac donc, dans une certaine mesure, loin des muscles, mais il n'y a aucune preuve de l'existence d'un lien de cause à effet entre la noyade et le fait d'avoir l'estomac plein. Comme pour tout autre exercice fait après avoir mangé, on peut ressentir un certain inconfort si l'on fait de la natation juste après un gros repas, mais pas au point de constituer un danger.</p>
--	---

<p><b>Mythe :</b></p> <p><b>L'entraînement, c'est bon juste pour les athlètes.</b></p>	<p><b>Fait :</b> Il y a de plus en plus de gens qui décident de commencer un programme d'exercice ou d'activité physique. Les athlètes s'entraînent précisément pour améliorer leur capacité à performer dans leur sport respectif. Quant aux non-athlètes, dans la plupart des cas, ils s'entraînent pour améliorer ou maintenir leur santé générale et leur condition physique afin de ressentir les nombreux effets bénéfiques associés à l'activité physique.</p>
--	---

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

<p><b>Mythe :</b></p> <p><b>L'exercice est dangereux.</b></p>	<p><b>Fait :</b> Bien qu'il n'y ait aucune activité totalement exempte de risques, les bienfaits de l'exercice compensent largement les risques éventuels. L'haltérophilie, par exemple, peut être à l'origine de blessures, habituellement imputables à l'inexpérience, à une condition physique déficiente, ou à un excès d'entraînement trop tôt après le début de l'activité. Ces blessures sont généralement évitables. Toute personne qui commence un programme d'entraînement après avoir été sédentaire devrait y aller lentement, faire des exercices de faible intensité et à une fréquence moindre, pour ensuite augmenter graduellement le rythme. Avec le temps, le corps s'adaptera aux nouveaux stress, ce qui permettra d'augmenter la fréquence et l'intensité d'exercice.</p>
---	---

<p><b>Mythe :</b></p> <p><b>L'exercice est ennuyant.</b></p>	<p><b>Fait :</b> L'un des points importants de l'exercice est qu'il faut avoir du plaisir à bouger les bras, les jambes et tout le corps – muscles, os, articulations, poumons et cœur. On peut se rappeler ce sentiment agréable qu'on avait étant enfants, quand le jeu et les gambades faisaient partie de notre quotidien. Avec l'âge, on demeure des êtres physiques qui peuvent s'exprimer dans le mouvement. Ce mouvement nous fait jouir de la vie d'une manière concrète, physique.</p>
--	--

*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**Il faut avoir les équipements et les vêtements appropriés pour faire du conditionnement physique.**

**Fait :** Il n'est vraiment pas nécessaire d'avoir de l'équipement spécial pour s'entraîner et faire de l'exercice. Les exercices de callisthénie, comme faire des redressements partiels ou des extensions des bras (pompes) en utilisant le poids du corps, représentent d'excellentes façons de s'entraîner, avec la liberté de le faire n'importe où et n'importe quand, sans déboursier un sou. Bien que les vêtements d'exercice soient confortables et répondent aux préceptes de la mode, ils ne sont pas indispensables à la pratique d'activités physiques. Le point le plus important concernant l'exercice, c'est la pratique. Trouve une façon d'être actif et en santé, et les bienfaits liés à la forme physique s'ensuivront.

**Mythe :**

**Porter des survêtements au sauna permet de « brûler » plus de graisses.**

**Fait :** Bien des gens croient à tort que la perte de poids égale la perte de graisses. Il arrive encore que pour perdre du poids rapidement, certains portent des survêtements (p. ex., vêtements molletonnés) ou s'enveloppent dans du plastique durant l'exercice ou au sauna. La perte de poids est due alors à la perte d'eau, qui est reprise dès qu'on recommence à manger ou à boire. Ce mythe vient principalement du monde de la lutte et de la boxe, où les pugilistes doivent perdre quelques livres rapidement pour se classer dans la catégorie de poids désirée. La transpiration due à des méthodes autres que l'exercice en vue de perdre du poids est malsaine et présente de multiples dangers : coup de chaleur (élévation excessive de la température du corps), perte extrême d'électrolytes (dommages aux reins/décès), troubles cardiovasculaires, etc.

*Suite*

## DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (*suite*)

Mythe :

**La consommation d'hydrates de carbone fait engraisser.**

**Fait :** Ce mythe ne fait pas la distinction entre graisse et poids. Pour chaque gramme d'hydrates de carbone (glucides) stockés dans le corps, on emmagasine entre deux et trois grammes d'eau. Si une personne diminue de 100 grammes le poids d'hydrates de carbone accumulés, le corps se débarrassera aussi d'environ 200 à 300 g d'eau. C'est le fondement des régimes à faible teneur en hydrates de carbone et c'est pourquoi les personnes qui suivent ces régimes d'amaigrissement doivent boire plus d'eau que d'habitude pour éviter la déshydratation. Les personnes à la diète croient à tort qu'ils perdent des graisses puisque leur poids diminue, alors qu'en réalité ils perdent de l'eau. Une fois que ces gens abandonnent leur régime, le corps se remet rapidement à stocker l'eau et les hydrates de carbone perdus, et les gens pensent avoir réengraissé. D'où la croyance selon laquelle les hydrates de carbone font engraisser.

Tous les aliments contiennent au moins l'un des trois nutriments énergétiques : hydrates de carbone, graisses ou protéines. Les hydrates de carbone et les protéines fournissent quatre calories par gramme, alors que les graisses contiennent neuf calories par gramme.

Santé Canada recommande six ou sept portions de produits céréaliers par jour chez les jeunes (*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, p. 2).

### Références

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa (Ont.), Santé Canada, 2007.

---. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuit et Métis*. Ottawa (Ont.), Santé Canada, 2007.

Ces guides sont disponibles en ligne à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

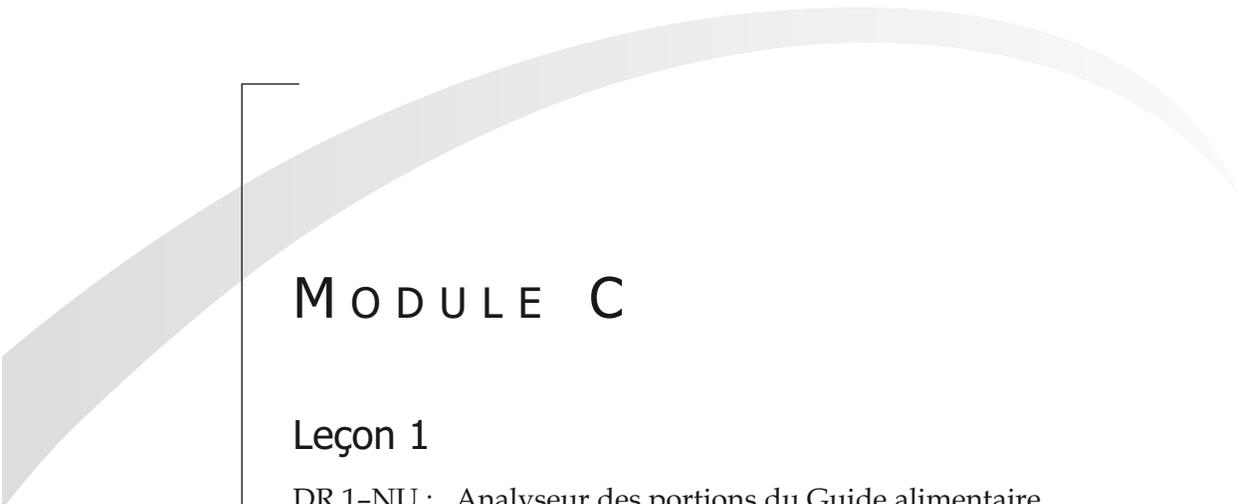
*Suite*

**DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : Mythe ou fait? (suite)**

**Mythe :**

**L'exercice aérobique de faible intensité est le meilleur moyen de perdre du poids.**

**Fait :** L'exercice aérobique de faible intensité est souvent préféré parce qu'il permet de brûler des graisses, et donc de perdre du poids. Les graisses sont la principale source d'énergie pour les exercices aérobiques de faible intensité, mais l'augmentation de l'intensité de l'exercice est le facteur qui fait le plus de différence dans la perte de poids. Pour perdre des graisses, on doit dépenser plus de calories qu'on n'en consomme par jour. Des exercices plus intenses font dépenser plus de calories par unité de temps. Le secret pour perdre du poids consiste à créer un léger déséquilibre en faveur de la dépense d'énergie par rapport à l'apport quotidien en calories, ce qui fait perdre des kilos graduellement. Un rythme d'amaigrissement raisonnable, qui ne compromet pas le mode de vie, est d'environ un demi-kilo à un kilo par semaine. Une différence de 500 calories par jour fait perdre un demi-kilo par semaine.



# MODULE C

## Leçon 1

DR 1-NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire

DR 2-NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire

DR 3-NU : Comment faire pour mesurer les portions?

## Leçon 2

DR 4-NU : Calculateur du taux métabolique au repos (TMR) (format Excel seulement)

DR 5-NU : Dépense d'énergie au cours d'activités physiques (format Excel seulement)

DR 6-NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes

## Leçon 3

DR 7-NU : La chasse au gras

DR 8- NU : Choix de vie pouvant mener à un déséquilibre énergétique –  
Comment peut-on en arriver là?

DR 9-NU : Mes choix de vie et mon équilibre énergétique

## Leçon 4

DR 10-NU : Conseils pour la salubrité des aliments

DR 11-NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments - Études de cas

## Leçon 5

DR 12-NU : Dictionnaire des allégations d'étiquettes d'aliments

## Leçon 6

DR 13-NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait?

## DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Marche à suivre

Supposez que les aliments d'un menu apparaissant à la page suivante représentent l'apport alimentaire quotidien d'une personne de votre âge. En vous aidant du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada), suivez les étapes ci-dessous.

- Indiquez le nombre de *portions du Guide alimentaire* et le ou les groupes alimentaires que représente chaque aliment. Pour certains aliments, il peut y avoir des portions incomplètes (p. ex., une portion et demie). Pour indiquer à quoi correspond la grosseur d'une portion, certains aliments sont comparés à des objets (balle de tennis, etc.).
- Placez un astérisque (\*) dans la colonne des aliments « À consommer avec modération » lorsqu'un aliment est riche en gras ou en sucre (p. ex., vinaigrette).
- Calculez le nombre total de *portions du Guide alimentaire* consommées dans chaque groupe alimentaire.
- Inscrivez le nombre de *portions du Guide alimentaire* que les garçons et les filles âgées de 14 à 18 ans doivent consommer dans chacun des quatre groupes alimentaires.
- Répondez aux questions au bas de la page.

*Suite*

## DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire (suite)

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Menu	Groupes alimentaires				À consommer avec modération
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	
<b>Déjeuner</b>					
2 tasses/500 mL de flocons de son (approx. 60 g, par enveloppe) avec une (1) petite banane					
1 tasse/250 mL de lait 2 %					
Café et 1 c. à soupe ou 5 mL de sucre					
<b>Collation d'avant-midi</b>					
Sac de croustilles					
<b>Dîner</b>					
Bagel de blé entier (2 rondelles de hockey)					
2 c. à soupe ou 30 mL de purée de pois chiches (1 balle de tennis de table)					
Crudités (mini-carottes et languettes de poivrons) (2 ampoules)					
¾ tasse ou 175 g de yogourt					
<b>Collation d'après-midi</b>					
Poire (1 balle de tennis)					
Barre de chocolat					
<b>Souper</b>					
2 tasses/500 mL de ragoût de bœuf (bœuf, pommes de terre, carottes)					
Salade d'épinards (1 poing), vinaigrette (1 c. à soupe/15 mL) et un petit pain de blé entier					
1 c. à thé/5 mL de margarine (noisette)					
Gâteau					
Café au lait (½ tasse/125 mL de lait 2 %)					
<b>Total</b>					
<p>Quels aliments cette personne pourrait-elle ajouter pour avoir le nombre de <i>portions du Guide alimentaire</i> recommandé dans les quatre groupes alimentaires?</p> <p>Choisissez <b>un</b> groupe alimentaire à améliorer : _____</p> <p>Suggérez des aliments qui pourraient être ajoutés, et quand : _____</p>					

Suite

**DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire  
(Clé de correction)**

Menu	Groupes alimentaires				À consommer avec modération
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	
<b>Déjeuner</b>					
2 tasses/500 mL de flocons de son (approx. 60 g, par enveloppe) avec 1 petite banane	1	2			
1 tasse/250 mL de lait 2 %			1		
Café et 1 c. à soupe ou 5 mL de sucre					*
<b>Collation de l'avant-midi</b>					
Sac de croustilles					*
<b>Dîner</b>					
Bagel de blé entier (2 rondelles de hockey)		2			
2 c. à soupe ou 30 mL de purée de pois chiches (1 balle de tennis de table)				1	
Crudités (mini-carottes et languettes de poivrons) (2 ampoules)	2				
¾ tasse ou 175 g de yogourt			1		
<b>Collation de l'après-midi</b>					
Poire (1 balle de tennis)	1				
Barre de chocolat					*
<b>Souper</b>					
2 tasses/500 mL de ragoût de bœuf (bœuf, pommes de terre, carottes)	1			1	
Salade d'épinards (1 poing), vinaigrette (1 c. à soupe/15 mL) et un petit pain de blé entier	1	2			*
1 c. à thé/5 mL de margarine (noisette)					*
Gâteau					*
Café au lait (½ tasse/125 mL de lait 2 %)			0.5		*
<b>Total</b>	<b>6.0</b>	<b>6</b>	<b>2.5</b>	<b>2</b>	<b>7 *</b>
<b>Nombre recommandé de portions du Guide alimentaire par jour pour les garçons et filles (de 14 à 18 ans)</b>	<b>G : 8 F : 7</b>	<b>G : 7 F : 6</b>	<b>G : 3 – 4 F : 3 – 4</b>	<b>G : 3 F : 2</b>	

## DR 2–NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire

Ce guide aide à visualiser le nombre et la taille des portions d'aliments que vous consommez.

Aliment	À quoi correspond une portion
<b>Légumes et fruits</b>	
250 mL (1 tasse) laitue	Une balle de baseball
1 fruit, grosseur moyenne	Une balle de tennis
125 mL (½ tasse) de fruits en cubes frais, surgelés ou en conserve	Une petite souris d'ordinateur
<b>Produits céréaliers</b>	
250 mL (1 tasse) de céréales en flocons, froides	Une balle de baseball
1 crêpe	Un disque compact (CD)
125 mL (½ tasse) de riz cuit ou de pâtes cuites	Une petite souris d'ordinateur
½ bagel (45 g)	Une rondelle de hockey
1 tranche de pain	Une cassette (de magnétophone)
<b>Lait et substituts</b>	
50 g (1½ once) de fromage	Quatre piles AA
125 mL (½ tasse) de crème glacée	Une demi-balle de baseball
175 g (¾ tasse) de lait ou de yogourt	Une balle de tennis
<b>Viandes et substituts</b>	
75 g (2½ onces) de viande, poisson ou volaille	Une rondelle de hockey
175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites (lentilles, fèves, etc.)	Une balle de tennis
175 mL (¾ tasse) de tofu	Un jeu de cartes
30 mL (2 c. à s.) de beurre d'arachide	Une balle de tennis sur table
<b>Huiles et autres matières grasses</b>	
15 mL (1 c. à s.) d'huile	Un vingt-cinq sous
25 mL (1½ c. à s.) de vinaigrette	Deux piles AA

### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants :

\* AARP. "Size Does Matter—Master Portion Control." *Staying Healthy: Eating Well*.  
[http://www.aarp.org/health/staying\\_healthy/eating/size\\_does\\_matter.html](http://www.aarp.org/health/staying_healthy/eating/size_does_matter.html).

\* Alberta Health and Wellness. *Food Guide Serving Sizes for 13 to 18 Years*. Edmonton, AB: Alberta Health and Wellness, July 2007. Disponible en ligne à <http://www.health.alberta.ca/documents/HEAL-Food-Serving-13-18.pdf>.

\* Eat Smart, Move More North Carolina. *What Counts as a Serving?* Eat Smart Poster.  
<http://www.EatSmartMoveMoreNC.com>.

Les diététistes du Canada. *Keep an Eye on Your Portion Size . . . Go the Healthy Way*. Feuille de renseignements. Toronto (Ont.) Les diététistes du Canada, 2005. Disponible en ligne à [http://www.dietitians.ca/french/pdf/fact%20sheet\\_2\\_colour\\_french.pdf](http://www.dietitians.ca/french/pdf/fact%20sheet_2_colour_french.pdf).

Pour accéder à un programme de conversion de poids ou de volumes, visitez le site Web suivant :

\* OnlineConversion.com. *Common Weight and Mass Conversions*.  
[http://www.onlineconversion.com/weight\\_common.htm](http://www.onlineconversion.com/weight_common.htm).

---. *Volume Conversion*. <http://www.onlineconversion.com/volume.htm>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

\* anglais seulement

## DR 3–NU : Comment faire pour mesurer les portions?

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Réfléchissez à votre apport alimentaire personnel et analysez-le par rapport aux recommandations du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada).

- Inscrivez dans le tableau ci-dessous les aliments que vous consommez dans une journée.
- Utilisez le *Guide alimentaire canadien* et le DR 2–NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire pour déterminer le nombre de *portions du Guide alimentaire* que vous consommez pour chaque aliment.
- Additionnez les *portions du Guide alimentaire* consommées dans chaque groupe alimentaire et comparez vos résultats avec le nombre de portions recommandé au bas de chaque colonne.
- Répondez aux questions de la page suivante.

Aliments que j'ai mangés (dans une journée)	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	À consommer avec modération
Matin					
Collation?					
Midi					
Collation?					
Soir					
Total					
Nombre de portions recommandé dans le Guide alimentaire par jour pour les garçons/filles (14 à 18 ans)	G : 8 F : 7	G : 7 F : 6	G : 3–4 F : 3–4	G : 3 F : 2	

*Suite*

## DR 3–NU : Comment faire pour mesurer les portions? (suite)

Comment pouvez-vous mesurer les portions?

1. Dans quels groupes alimentaires avez-vous consommé le nombre recommandé de *portions du Guide alimentaire*?  
\_\_\_\_\_

2. Dans quels groupes alimentaires devez-vous consommer plus d'aliments pour satisfaire aux recommandations en matière d'alimentation?  
\_\_\_\_\_

3. Choisissez **un** groupe alimentaire dans lequel vous devriez améliorer vos choix d'aliments :
  - a. Combien de *portions du Guide alimentaire* de plus devriez-vous manger pour satisfaire aux recommandations du Guide alimentaire? \_\_\_\_\_
  - b. Révisez la liste des aliments que vous avez consommés. Y a-t-il des aliments que vous pourriez substituer? Expliquez lesquels.  
\_\_\_\_\_

4. Fixez-vous un objectif très précis favorisant une saine alimentation.

Tenez compte des points suivants :

- Quels sont les aliments que vous allez réellement consommer?
- À quel endroit serez-vous?
- Quels sont les aliments disponibles?
- À quelle période de la journée votre plan s'applique-t-il?

Mon objectif pour une saine alimentation touche au groupe alimentaire des : \_\_\_\_\_

Nombre de portions à ajouter : \_\_\_\_\_

Objectif \_\_\_\_\_

### EXEMPLE

Mon objectif pour une saine alimentation touche le groupe des *produits céréaliers*

Nombre de portions à ajouter : 1

Objectif : *Je vais remplacer un sac de croustilles le matin par un petit bagel avec du beurre d'arachide.*

5. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre votre objectif?

Réfléchissez aux points suivants :

- Quand commencerez-vous vos efforts afin d'atteindre votre objectif pour une saine alimentation?
- Où serez-vous ou que ferez-vous à ce moment (p. ex., à l'école, à faire mes devoirs)?
- Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif? Comment ferez-vous pour le surmonter?
- Devriez-vous prévoir une collation ou un repas?
- Ferez-vous *vraiment* cela? Sinon, retournez à la question 4 et fixez-vous un autre objectif.

---

---

---

---

6. Transférez votre objectif pour une saine alimentation au DR 4–GC : Gestionnaire d'objectifs.

## DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Pour mieux comprendre votre dépense énergétique quotidienne, vous devez examiner vos activités physiques habituelles et les classer par niveau d'intensité.

1. Énumérez toutes les activités physiques accomplies en trois jours d'une semaine qui représentent le mieux ce que vous faites normalement, et indiquez combien de temps (en heures) vous avez consacré à chaque activité (par exemple, 40 minutes = 0,67 heure). **Chaque total quotidien doit évaluer 24 heures.**
2. Classez chacune de vos activités physiques dans l'une des catégories d'intensité indiquées ci-dessous. Inscrivez d'abord le nombre d'heures que vous passez à dormir (au repos), puis le temps passé aux activités d'intensité vigoureuse ou modérée, et enfin, le temps consacré à des activités d'intensité légère ou très légère. **Le total de chaque journée doit évaluer 24 heures.**

Catégorie d'intensité d'activité physique	Description de l'intensité d'activité physique
<b>Repos</b>	Sommeil, allongé pour regarder la télévision
<b>Activité très légère</b>	Activités en position assise ou debout, conduite de voiture, travail de laboratoire, saisie au clavier, couture, repassage, cuisine, jeux de cartes, jeu d'un instrument de musique, peinture
<b>Activité légère</b>	Marche sur une surface plane (à 3 à 5 km/h), travail dans un garage, menuiserie, travail d'électricien, travail dans un restaurant, tâches ménagères, soin d'enfant, équitation, navigation de plaisance, quilles, golf, baseball, tennis de table
<b>Activité modérée</b>	Marche rapide (7 à 8 km/h), sarclage et fauchage, transport d'une charge, cyclisme, ski, danse, jogging, tennis, basketball, badminton, soccer, volleyball
<b>Activité vigoureuse</b>	Marche avec une charge à flanc de montagne, abattage d'arbres, creusage à la pelle, escalade, course (10 à 13 km/h), ski de fond (8 à 10 km/h), basketball, football, soccer

3. Additionnez votre temps d'activité pour chaque niveau d'intensité et inscrivez le total dans la catégorie correspondante dans la colonne Durée totale du tableau des intensités d'activités physiques quotidiennes fourni (voir la page suivante). Voir l'exemple ci-dessous.

*Exemple :*

Jour 1		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Repos	9	Repos
Repas/collation	1	Très légère
Cyclisme pour aller à l'école, en revenir, etc.	1,25	Modérée
Cours en classe	5	Très légère
Volleyball intramural	0,5	Modérée
Pratique de basketball	2	Vigoureuse
Étude	2	Très légère
Marche pour aller à l'aréna et en revenir	1	Légère
Hockey sur coussin d'air	1	Légère
Assis ou allongé	1,25	Très légère

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	9
Très légère	9,25
Légère	2
Modérée	1,75
Vigoureuse	2
<b>Total</b>	<b>24 heures</b>

*Suite*

## DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes (suite)

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Intensité des activités physiques quotidiennes

Jour 1		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Jour 2		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Jour 3		
Activité	Durée (heures)	Catégorie

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

*Suite*

**DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes**  
***(suite)***

4. Calculez le nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités physiques d'intensité modérée et vigoureuse :

a. Activités d'intensité modérée

\_\_\_\_\_ (heures, jour 1) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 2) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 3) = \_\_\_\_\_ heures

\_\_\_\_\_ nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités d'intensité modérée

b. Activités d'intensité vigoureuse

\_\_\_\_\_ (heures, jour 1) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 2) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 3) = \_\_\_\_\_ heures

\_\_\_\_\_ nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités d'intensité vigoureuse

## DR 7–NU : La chasse au gras

### Où se cache le gras dans les aliments?

Pour vous aider à trouver quels aliments et collations sont riches en gras, vous comparerez différents types d'aliments et diverses tailles de portions des mêmes aliments. Cette comparaison a pour but de vous aider à faire de bons choix d'aliments santé.

Exemples d'aliments à comparer :

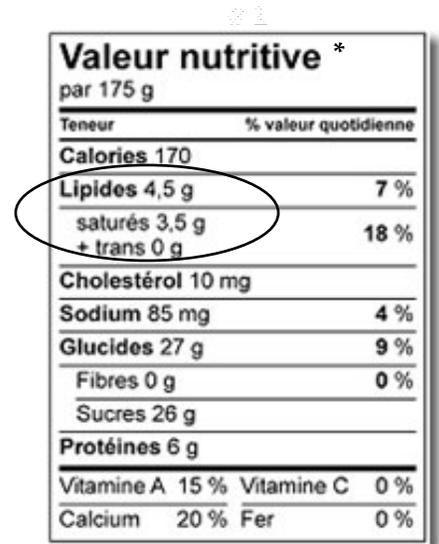
- frites commerciales et frites cuites au four;
- variétés de maïs soufflé;
- croustilles et autres grignotines (cuites au four ou en grande friture);
- poulet pané en grande friture, poulet grillé ou cuit au four;
- beignes et petit bagel ou muffin anglais

Au moment de déterminer la quantité de gras dans deux aliments différents, notez la taille de la portion et assurez-vous de comparer la même quantité de l'aliment (p. ex., le même nombre de grammes ou de mL). Notez aussi la taille de la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et la taille du contenant. Souvent, un même contenant peut renfermer plusieurs portions.

Pour cette tâche de comparaison, utilisez les informations présentées dans les :

- tableaux de valeur nutritive des étiquettes,
- tableaux complets de la valeur nutritive (p. ex., voir Santé Canada, *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*),
- sites Web de certains restaurants-minutes.

Inscrivez vos résultats dans le tableau fourni à la page suivante. Plusieurs exemples sont fournis.



Valeur nutritive *	
par 175 g	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 170	
<b>Lipides</b> 4,5 g	7 %
saturés 3,5 g	18 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 10 mg	
<b>Sodium</b> 85 mg	4 %
<b>Glucides</b> 27 g	9 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 26 g	
<b>Protéines</b> 6 g	
Vitamine A 15 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %

\* Source : Santé Canada. « L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz ». *Aliments et nutrition*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/quiz2-fra.php>

### RÉFÉRENCE



Des tableaux complets de valeur nutritionnelle sont fournis dans la ressource suivante :  
Santé Canada. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2008.  
Disponible en ligne à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-fra.php).

Suite

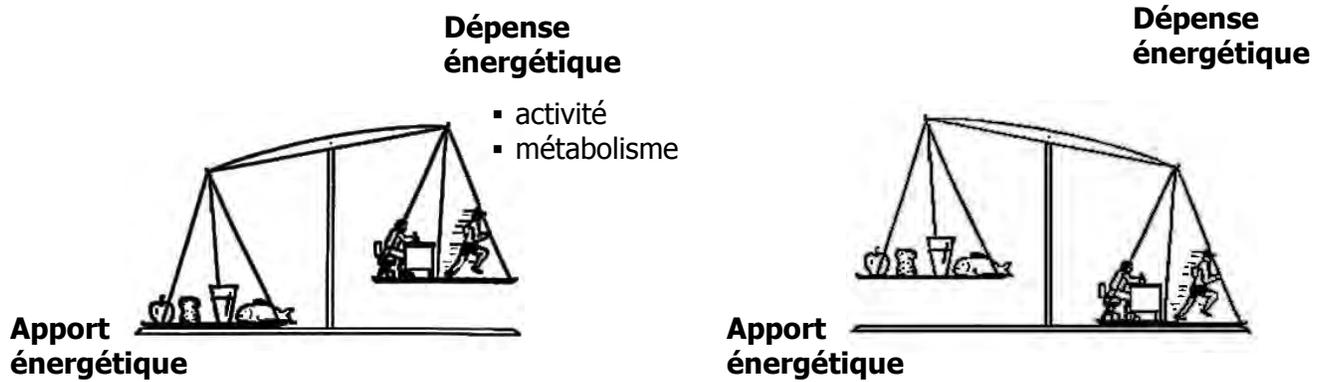
## DR 7–NU : La chasse au gras *(suite)*

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Aliment	Taille d'une portion	Calories	Gras/portion (g)	Notes
<i>Exemples :</i> Frites commerciales	177 g	550	26 g	<i>Je vais essayer de faire des frites maison.</i>
Frites maison/au four	173 g	160	traces	
Sac de croustilles	pour 20 croustilles (50 g) par sac (275 g)	270 1485	17 g 93,5 g	<i>Je vais essayer de ne pas manger tout le sac en une fois.</i>

**Note :** Un apport en gras compatible avec une alimentation saine pour votre âge devrait être d'*environ* 60 à 65 g/jour pour les filles, et 80 à 85 g/jour pour les garçons. Assurez-vous d'inclure 2 ou 3 cuillerées à soupe de gras non saturés chaque jour (p. ex., huile de canola dans une vinaigrette, petites quantités de mayonnaise dans les sandwiches).

## DR 8–NU : Choix de vie pouvant mener à un déséquilibre énergétique— Comment peut-on en arriver là?\*



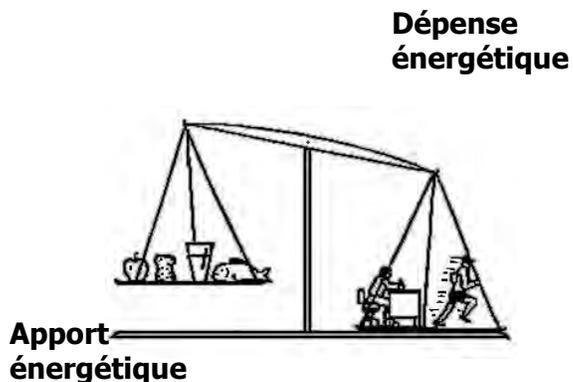
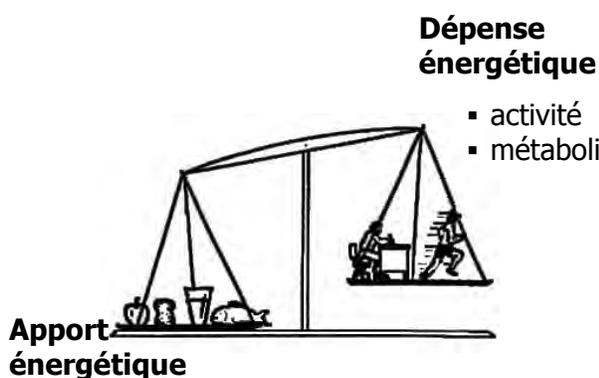
Quels facteurs contribuent à un déséquilibre énergétique pouvant entraîner un gain de poids?

Quelles sont les mesures pouvant contribuer à rétablir l'équilibre énergétique?

\* Source : Dairy Farmers of Manitoba, 2008, 2003. Adaptation autorisée.

## DR 9–NU : Mes choix de vie et mon équilibre énergétique\*

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_



Quels facteurs contribuent à un déséquilibre énergétique pouvant entraîner un gain de poids?

Quelles sont les mesures pouvant contribuer à rétablir l'équilibre énergétique?

Décrivez ce que vous avez appris relativement à vos choix alimentaires et à vos habitudes d'activité physique. Indiquez où vous pouvez faire des changements positifs et comment vous comptez faire.

---

---

---

---

---

---

\* Source : Dairy Farmers of Manitoba, 2008, 2003. Adaptation autorisée.

## DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments\*

Chacun a la responsabilité d'aider à garder les aliments frais et salubres en suivant les conseils de sécurité relatifs à la manipulation, à la préparation, à la cuisson, au service et à la conservation des aliments.

### Achat des aliments

- Achetez seulement du lait pasteurisé et des viandes et volailles inspectées par le gouvernement.
- Vérifiez la date de « péremption » ou celle indiquée sous l'inscription « meilleur avant », et n'achetez que les aliments qui n'ont pas dépassé cette date.
- N'achetez pas d'aliments en conserve lorsque les boîtes de conserve sont enfoncées/bosselées, rouillées, bombées ou fissurées, car leur contenu peut être contaminé.
- N'achetez pas d'aliments de présentoirs non réfrigérés qui auraient dû être placés au réfrigérateur.
- N'achetez pas d'œufs qui sont craquelés ou non réfrigérés.
- Mettez en dernier dans le panier d'épicerie les aliments froids et chauds pour qu'ils aient le moins de temps possible pour changer de température avant d'arriver à la maison.
- Évitez tout contact entre les viandes crues et les autres produits dans le panier d'épicerie. À la caisse, placez ces produits dans des sacs de plastique pour éviter les fuites de liquide et la contamination d'autres aliments.
- Ne laissez pas les aliments longtemps dans la voiture car ils peuvent se dégrader.

### Conservation des aliments

- Réglez le thermostat du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins.
- Réfrigérez ou congelez dans les deux heures les aliments périssables, les aliments préparés et les restes de repas. Ne surchargez pas le réfrigérateur pour éviter de bloquer la circulation d'air froid.
- Conservez la viande dans des sacs de plastique sur la tablette la plus basse du réfrigérateur pour la garder la plus froide possible et pour éviter que des gouttelettes ne tombent sur d'autres aliments.
- Conservez les aliments en conserve dans un endroit frais et sec.
- Conservez les produits frais au réfrigérateur et lavez-les seulement au moment de les utiliser.
- Conservez les œufs dans leur boîte, au réfrigérateur à l'endroit le plus frais, et non dans la porte.

*Suite*

---

\* Source : Agriculture, Alimentation et Initiatives rurales Manitoba. "Handling Food at Home." *Consumer Food Safety* [anglais seulement]. Nov. 2005. <http://www.gov.mb.ca/agriculture/foodsafety/consumer/cfs01s04.html>. Adaptation autorisée.

## DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments (*suite*)

### Préparation des aliments

- Lavez-vous les mains minutieusement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes avant et après avoir manipulé des aliments, et après avoir touché à des aliments crus (il faut environ 20 secondes pour chanter deux fois *Bonne fête*).
- Lavez les comptoirs, planches à découper, appareils et ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse ou un désinfectant avant et après un contact avec de la nourriture. On peut préparer un bon désinfectant de cuisine en mélangeant 5 mL (1 cuillerée à thé) d'eau de Javel et 750 mL (3 tasses) d'eau. Remplacez la solution chaque jour.
- Assurez-vous que les planches à découper sont en bon état.
- Évitez tout contact entre des jus de viande et les autres aliments cuits ou crus. Placez toujours la viande cuite sur une assiette propre; ne réutilisez pas l'assiette qui a servi à mettre la viande crue.
- Dégelez les aliments au réfrigérateur (ou au micro-onde si vous les faites cuire immédiatement), **NE LES LAISSEZ JAMAIS À LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE.**
- Ne recongelez jamais des aliments qui ont été dégelés. La pratique la plus sécuritaire consiste à faire cuire les viandes ou poissons dégelés avant de les faire congeler à nouveau.
- Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante pour enlever les impuretés et les résidus avant de les utiliser. Brossez les légumes comme les carottes et les pommes de terre. N'utilisez pas de savon car il peut laisser des résidus.
- Utilisez une cuillère propre chaque fois que vous goûtez vos plats. Évitez de replonger une cuillère qui a déjà servi!
- Éloignez les animaux familiers de la cuisine.
- Si vous avez une maladie infectieuse (p. ex., grippe, rhume), évitez de manipuler des aliments. Couvrez-vous toujours la bouche avec un papier-mouchoir ou votre manche si vous éternuez et lavez-vous les mains minutieusement. Si vous avez une coupure ouverte ou une blessure, assurez-vous de bien la nettoyer et de la couvrir d'un pansement/diachylon, et portez un gant de caoutchouc.
- Changez souvent de linge à vaisselle; la chaleur et l'humidité favorisent la croissance de bactéries et autres microorganismes. Vous pouvez aussi utiliser des essuie-tout en papier, à jeter après usage.

### Cuisson des aliments

- Gardez les aliments en dehors de la zone de températures dangereuses en réglant le thermostat du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) et en gardant les aliments chauds à une température d'au moins 60 °C (140 °F). Les bactéries ne peuvent pas vivre à une température supérieure à 60 °C (140 °F). N'oubliez pas que les bactéries se développent le plus vite entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F).

*Suite*

## DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments (*suite*)

- Faites cuire la viande hachée et la volaille jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne sûre (il ne doit pas rester de couleur rosée, mais la couleur seule n'est pas un bon indicateur d'une température adéquate). Utilisez toujours un thermomètre à viande (température interne : 75 °C, 167 °F). Une cuisson complète des aliments permet de détruire les micro-organismes dangereux.
- Utilisez des contenants à micro-ondes pour y faire cuire les aliments, et faites une rotation des aliments pour une cuisson uniforme.

### Service des aliments

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de servir la nourriture.
- Ne laissez pas les aliments à haut risque éventuels, qu'ils soient crus ou cuits, à la température de la pièce plus longtemps que nécessaire, et pas plus de deux heures.
- Gardez les aliments chauds à une température suffisante pour que la vapeur s'en échappe, soit à plus de 60 °C (140 °F).
- Utilisez les ustensiles appropriés à chaque aliment.
- Gardez les lots d'aliments séparés.
- Présentez les aliments en petites quantités sur la table si vous les servez en buffet.

### Conservation des restes

- Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé des restes.
- Réfrigérez les restes de repas immédiatement ou dans les deux heures suivant la préparation.
- Divisez les restes chauds dans de petits contenants peu profonds pour qu'ils refroidissent rapidement.
- Conserver les restes dans des contenants appropriés (p. ex., pellicule de plastique, sacs à congélation, contenants hermétiques).
- Réchauffez les restes à une température de 75 °C (167 °F). Faites chauffer les soupes et les sauces jusqu'au point d'ébullition.
- Les viandes cuites (p. ex., viande à sandwich, à hamburgers) peuvent être consommées en toute sécurité dans les trois jours à condition d'être réfrigérées. Ne gardez pas les restes de repas plus de quatre jours.

### Élimination des aliments impropres à la consommation

- Si vous n'êtes pas sûr du nombre de jours que les aliments ont été conservés au réfrigérateur, jetez-les. (**Note** : Il ne suffit pas de regarder, de sentir ou de goûter un aliment pour déterminer s'il est contaminé par des organismes dangereux.)

- Si des moisissures se sont formées sur le fromage, enlevez-les à l'aide d'un couteau et enlevez une tranche d'un pouce (2,5 cm) d'épaisseur de tous les côtés de la meule en évitant de contaminer le couteau. Placez le fromage dans une nouvelle pellicule de plastique. Jetez les fromages à pâte molle (p. ex., feta, brie, camembert) qui portent des moisissures.
- Jetez les boîtes de conserve qui sont bombées ou fissurées, sans goûter à leur contenu.
- Jetez les confitures, sirops, noix ou graines/céréales qui présentent des moisissures. Les moisissures peuvent se propager dans ces produits et constituer un danger.

**Dans le doute, jetez l'aliment.**

## DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas\*

### Études de cas

#### Étude de cas 1 : Vendredi soir

C'est vendredi soir et vous avez invité des amis à un souper pizza et ailes de poulet suivi d'une soirée cinéma. Vous avez prévu une sauce épicée à base de mayonnaise pour les ailes de poulet, et avez garni la pizza de crevettes congelées. Comme mets d'accompagnement, vous avez préparé des crudités à tremper dans la sauce mayo. Et comme les légumes semblaient propres, vous les avez coupés sans les laver, pour aller plus vite.

Vos amis sont partis tard et vous êtes *vraiment* fatigué. Le réfrigérateur est encombré de breuvages et il n'y a pas de place pour les restes de pizza, de poulet et de trempette. Vous couvrez les restes de serviettes de table pour la nuit et décidez de reporter le nettoyage au lendemain.

Au matin, vous pensez à manger le reste de pizza pour déjeuner, et même si les ailes de poulet sont froides, ce sera parfait avec la sauce pour déjeuner!

<b>Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?</b>	<b>Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?</b>

*Suite*

\* Source : Dairy Farmers of Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.

## **DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas (suite)**

### **Étude de cas 2 : À la fortune du pot**

Vous préparez votre fameuse recette de ragoût de poulet pour un souper-partage après le tournoi de basketball. Vous manquez de temps et essayez de faire le plus vite possible. Oh non – vous avez oublié de faire un sandwich! Vous essuyez rapidement la planche à découper; il reste encore du poulet sur la planche, alors vous la rincez. Bon, c'est mieux. Vous coupez le pain sur la planche à découper et préparez le sandwich en deux temps trois mouvements. Le ragoût de poulet doit être prêt maintenant. Vous trempez la cuillère dans le ragoût pour y goûter. Miam miam! Vous trempez une deuxième fois la cuillère. Ça va, c'est prêt. Vous fermez le rond de la cuisinière et décidez de laisser refroidir la casserole avant de la mettre au frigo (ça devrait être assez froid quand vous reviendrez ce soir). En nettoyant le comptoir, vous remarquez qu'il reste du poulet décongelé à la température de la pièce. Comme vous n'en avez plus besoin, vous le remettez simplement au congélateur pour une prochaine fois.

<b>Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?</b>	<b>Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?</b>

*Suite*

## DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas (suite)

### Étude de cas 3 : Chili du samedi

Vous invitez des amis pour une fête le samedi soir. En préparant votre fameux chili, vous vous rendez compte que la boîte de fèves que vous alliez utiliser est tout bosselée et bombée . . . c'est mauvais signe. Une deuxième boîte de fèves est aussi bosselée mais elle n'a pas de renflement; alors vous décidez de l'utiliser. Vous ajoutez les tomates quand soudain, « Aïe, ça pique!! ». Le jus des tomates a touché une mauvaise coupure faite la veille. Il ne reste plus de diachylons. Et pour comble de malheur, vous avez envie d'éternuer, mais avec le jus de tomate sur les mains, vous ne pouvez vous empêcher d'éternuer au-dessus du chili. Oops...

Vous avez prévu servir des craquelins et du fromage avant le souper. Vous voyez des moisissures sur le fromage. Pas de problème – vous grattez les côtés du fromage, le coupez en tranches et le placez dans une assiette de service.

<b>Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?</b>	<b>Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?</b>

*Suite*

## DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas (suite)

### Étude de cas 4 : Mal en point

Vous travaillez à la cafétéria de l'école. Normalement, vous êtes plein d'entrain, mais aujourd'hui, vous n'êtes pas dans votre assiette pendant que vous préparez le repas du midi. Vous commencez à fouiller dans le réfrigérateur pour prendre des ingrédients quand soudain « Atchoum!! ». Vous mettez la main devant le nez pour éviter de contaminer les aliments. Vous voyez du bœuf haché que le gérant a fait décongeler depuis... combien de jours déjà? – il n'y a pas de date d'expiration indiquée – il y a peut-être deux ou trois jours? . . . ou à la fin de la semaine dernière? Vous examinez la viande, qui a une belle couleur, et qui ne sent rien. Vous décidez de l'utiliser. Vous la sortez du plastique et la faites cuire pour le dîner.

<b>Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?</b>	<b>Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?</b>

*Suite*

## DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas (Clé de correction)

### Réponses aux études de cas

#### Étude de cas 1 : Vendredi soir

Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?	Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?
Vous avez laissé les aliments sur le comptoir.	La pizza, le poulet et la trempette devraient être réfrigérés dans les deux heures suivant la cuisson ou la préparation.
Vous n'avez pas lavé les légumes.	Les légumes doivent être rincés à l'eau froide avant d'être servis.
Vous avez ajouté les crevettes congelées à la pizza.	Les crevettes doivent être dégelées au réfrigérateur avant d'être ajoutées à la pizza.
Vous avez utilisé des serviettes de table pour couvrir les restes de nourriture.	Les restes d'aliments auraient dû être placés dans un contenant approprié (p. ex., pellicule moulante, sac à congélation, contenant hermétique) et réfrigérés.

#### Étude de cas 2 : À la fortune du pot

Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?	Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?
Vous avez utilisé la même planche à découper qui a servi à préparer du poulet cru.	Vous auriez dû utiliser une autre planche à découper propre et des ustensiles propres pour préparer le sandwich, ou bien laver et désinfecter la planche à découper et les ustensiles avant de les utiliser pour préparer le sandwich.
Vous ne vous êtes pas lavé les mains avant de faire le sandwich.	Il faut toujours se laver les mains après avoir manipulé de la viande crue. C'est encore mieux de se laver les mains après avoir préparé un aliment et avant de passer à un autre.
Vous avez plongé la cuillère deux fois dans le ragoût pour le goûter.	Utilisez une cuillère propre différente chaque fois que vous goûtez un aliment, ou utilisez une cuillère propre pour mettre l'aliment dans la cuillère que vous portez à la bouche.
Vous avez laissé la casserole de ragoût refroidir sur le comptoir.	La casserole est trop grande pour que le ragoût refroidisse assez rapidement jusqu'au centre (hors de la zone des températures dangereuses). Vous auriez dû plutôt transférer le ragoût dans des contenants plus petits, moins profonds et les placer au réfrigérateur, ou diviser le ragoût en portions individuelles et les faire congeler.
Vous avez fait décongeler le poulet sur le comptoir.	Tous les aliments devraient être décongelés au réfrigérateur.
Vous avez fait recongeler le poulet dégelé.	Il ne faut pas faire recongeler des viandes ou autres aliments dégelés. Il faut soit les faire cuire puis les faire congeler, soit les mettre au réfrigérateur et les utiliser dès que possible, soit les jeter.

\* Source : Dairy Farmers of Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.

## DR 11–NU : Erreurs compromettant la salubrité des aliments – Études de cas (Clé de correction, suite)

### Étude de cas 3 : Chili du samedi

Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?	Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?
Vous avez utilisé une boîte de conserve bosselée.	Vous avez utilisé la boîte bosselée (sans renflement). Quand vous voyez une bosse, vérifiez à quel endroit.  La meilleure précaution, c'est de vérifier toutes les boîtes de conserve et de ne pas acheter les boîtes bosselées. Une boîte bosselée peut avoir été percée et contaminée par des bactéries. Si la déformation est pointue ou se trouve près de la « soudure » du couvercle, la boîte peut être percée aussi. Si la boîte est bossée sur la partie verticale, le contenu est probablement propre à la consommation. Si vous ouvrez la boîte et qu'une partie du contenu gicle, fait des bulles ou sent mauvais, jetez-la sans la goûter. Si vous bossez la boîte après l'avoir achetée, utilisez le contenu dès que possible. Si la boîte devient bosselée le long de la soudure, videz le contenu dans un contenant hermétique et utilisez l'aliment dès que possible.
Vous avez manipulé des aliments en ayant une coupure ouverte sur la main.	Ne manipulez jamais des aliments si vous avez une coupure ou une blessure ouverte. Nettoyez la coupure et couvrez-la d'un bandage/diachylon et d'un gant de caoutchouc ou d'un doigt en caoutchouc pour éviter de mouiller et de salir la coupure et le bandage. On évite ainsi de propager des micro-organismes dans les aliments et d'infecter la coupure.
Vous avez gratté les moisissures du fromage et l'avez servi à vos amis.	Si un fromage à pâte ferme présente des moisissures, vous devez couper une tranche de 2,5 cm (1 pouce) de tous les côtés de la meule. Il ne suffit pas de gratter les moisissures, puisque le champignon peut avoir contaminé l'intérieur du fromage. Si les moisissures sont visibles jusqu'au cœur du fromage, il faut le jeter au complet. Dès qu'il y a des moisissures dans un fromage à pâte molle, il faut le jeter.

### Étude de cas 4 : Mal en point

Quelles erreurs avez-vous commises qui compromettent la salubrité des aliments?	Qu'est-ce que vous auriez dû faire plutôt?
Vous étiez malade en arrivant au travail.	Si vous êtes malade, <b>RESTEZ À LA MAISON</b> . Vous pouvez transmettre vos microbes à vos clients et les rendre malades. Si vous <i>devez</i> vous rendre au travail, portez un masque facial et lavez-vous les mains <i>très souvent</i> .
Vous avez éternué dans le réfrigérateur.	Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous éternuez ou tousssez, surtout quand vous êtes à proximité d'aliments qui peuvent être consommés par d'autres. Quand vous éternuez, faites-le dans un papier-mouchoir ou dans votre manche, puis lavez-vous les mains. Mieux encore, restez à la maison quand vous n'êtes pas dans votre assiette.
Vous avez cuisiné le bœuf haché, même si vous n'étiez pas sûr du moment où il a été sorti du congélateur.	En cas de doute, jetez l'aliment, surtout si vous êtes responsable de la santé de vos clients.
Vous avez senti le bœuf haché et n'avez pas détecté de mauvaise odeur, puis vous l'avez utilisé.	Il ne suffit pas toujours de sentir les aliments pour détecter la contamination. Les aliments contaminés ne sentent pas toujours mauvais.

## DR 12–NU : Dictionnaire des allégations d'étiquettes d'aliments

Le tableau ci-dessous énumère des exemples d'allégations courantes sur la valeur nutritive des aliments, et leur signification.

Allégations sur la valeur nutritive et leur signification*	
Mots-clés	Signification de l'allégation
Sans	<b>une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel</b>
Sans sodium	▪ Moins de 5 mg de sodium**
Sans cholestérol	▪ Moins de 2 mg de cholestérol et faible teneur en graisses saturées (comporte une restriction au niveau des gras <i>trans</i> )** ▪ Pas nécessairement une faible teneur en gras
Faible teneur	<b>toujours associée à une faible quantité</b>
Faible teneur en gras	▪ 3 g ou moins de matières grasses**
Faible en graisses saturées	▪ 2 g ou moins de lipides saturés et <i>trans</i> combinés**
Teneur réduite	<b>une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire</b>
Teneur réduite en calories	▪ Au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment auquel il est comparé
Source	<b>toujours associée à une quantité importante</b>
Source de fibres	▪ 2 g ou plus de fibres**
Bonne source de calcium	▪ 165 mg ou plus de calcium**
Léger	<b>lorsque le terme léger fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, cette allégation est permise uniquement dans le cas des aliments à « teneur réduite en gras », « à teneur réduite en énergie » (Calories)</b> ▪ On doit préciser sur l'étiquette ce qui rend l'aliment « léger »; le terme léger peut s'appliquer également à une caractéristique organoleptique, comme la couleur***

\*\* Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliments indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)

\*\*\* Une exception est à souligner pour deux aliments qui ne requièrent pas d'explication : « rhum léger », et « légèrement salé » pour le poisson. À noter qu'une disposition particulière est prévue pour l'allégation « légèrement salé », qui est permise quand la teneur en sodium ajouté est inférieure d'au moins 50 % à celle d'un produit similaire.

\* Source : Santé Canada. « Signification de quelques allégations relatives à la teneur en nutriments ». *Le point sur l'étiquetage nutritionnel... Fiches explicatives*, 26 nov. 2002. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/te\\_background-le\\_point-08-table1-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/te_background-le_point-08-table1-fra.php).

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait?

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Reformuler certains mythes pour les transformer en faits et enlever le mot *Mythe* de chaque fiche car les élèves doivent déterminer si chaque énoncé est un mythe ou un fait.

#### Mythe :

**Les suppléments vitaminiques sont des substances naturelles et tout le monde devrait en prendre.**

**Fait :** Les suppléments de vitamines et de minéraux ne sont généralement pas nécessaires pour les personnes qui ont une alimentation équilibrée, c'est-à-dire qui consomment le nombre de portions recommandé pour chacun des quatre groupes alimentaires, tel qu'indiqué dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada). Les personnes qui pensent avoir besoin de suppléments devraient en parler d'abord à un médecin, à un diététiste ou à un nutritionniste diplômé. Les consommateurs doivent également savoir et comprendre que certaines substances naturelles ne sont pas sans danger, et que certaines sont illégales (comme la marijuana).

#### Référence

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2007. Disponible en ligne à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

#### Mythe :

**Pourvu que je mange, peu importe à quel moment je mange.**

**Fait :** Une alimentation appropriée après l'exercice permet aux muscles de récupérer plus rapidement et permet au participant de se préparer à faire de l'exercice ou à performer dans les prochaines heures. Durant l'exercice, le glycogène présent dans les muscles est consommé. La quantité de glycogène « brûlée » dépend de facteurs comme la quantité de glycogène disponible et la durée et l'intensité de l'exercice.

La période critique suivant l'exercice est celle des 30 premières minutes jusqu'à deux heures. Durant ce temps, les participants à l'activité physique doivent :

- consommer des aliments à indice glycémique élevé (glucides simples), car les muscles sont dans un état qui leur permet d'absorber plus facilement ces nutriments;
- consommer des protéines et des lipides.

En plus de consommer une quantité suffisante d'aliments, il est essentiel de se réhydrater ou de boire des liquides après l'exercice. Les participants qui n'ont pas d'appétit immédiatement après l'exercice peuvent boire du lait au chocolat ou des boissons pour sportifs.

Suite

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (suite)

**Mythe :**

**Il faut boire huit verres d'eau par jour.**

**Fait :** La notion de la nécessité de boire huit verres d'eau par jour est un mythe, mais la nécessité de bien s'hydrater est un fait. Au cours d'une journée normale, le corps perd des fluides par la transpiration, la respiration et l'excrétion urinaire, et selon les conditions ambiantes (p. ex., température de l'air, humidité). Ce liquide doit être remplacé.

En maintenant un niveau de fluide approprié, on aide le corps à :

- transporter les nutriments et éliminer les déchets,
- lubrifier les articulations et les tissus,
- faciliter la digestion,
- contrôler la température interne par la transpiration.

Pour compenser la perte de fluides et se réhydrater, on peut boire de l'eau, des boissons pour sportifs, du thé, du lait, du jus ou du café, ou manger de la soupe, des fruits ou des légumes contenant beaucoup d'eau. La quantité de fluides qui doit être remplacée dépend de la quantité qu'on a perdue.

**Mythe :**

**Boire de l'eau quand on fait de l'exercice entraîne des problèmes d'estomac et nuit à la performance.**

**Fait :** Boire de l'eau ou d'autres liquides est essentiel pendant qu'on fait de l'exercice étant donné que l'augmentation du taux d'activité augmente la perte de fluides par la transpiration et par l'accélération de la respiration. Pendant l'exercice, il est préférable de boire souvent de petites quantités d'eau ou de boissons pour sportifs plutôt que d'avaler une ou deux fois une grande quantité de liquide, ou de ne pas boire du tout.

La déshydratation peut nuire à la performance. Une déshydratation excessive peut causer une augmentation incontrôlable de la température du corps, ce qui peut entraîner l'épuisement par la chaleur ou un coup de chaleur.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Les substituts de repas disponibles (p. ex., lait frappé protéiné, barre énergétique) ne sont pas aussi nourrissants que les repas maison.**

**Fait :** Les substituts de repas ne sont jamais aussi nourrissants que les repas cuisinés à la maison qui font partie d'une alimentation équilibrée. Cependant, les substituts de repas comme les laits frappés protéinés, les barres énergétiques, etc. peuvent être pratiques quand on n'a pas le temps de s'asseoir pour manger, et ils sont plus sûrs que les denrées périssables qui ne sont pas conservées à une température sécuritaire.

**Mythe :**

**Je n'aime pas manger de la viande et je suis quand même en santé parce que je prends des suppléments de fer.**

**Fait :** Les suppléments ne peuvent pas et ne devraient pas remplacer une alimentation équilibrée. Si un médecin, une diététiste ou une nutritionniste diplômée détermine qu'il y a une carence en vitamines ou en minéraux qui ne peut pas être corrigée par une alimentation équilibrée, alors il peut être approprié de prendre des suppléments alimentaires. En général, les suppléments de fer d'origine végétale doivent être pris avec de la vitamine C pour être absorbés efficacement.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (suite)

**Mythe :**

**Peu importe ce qu'on mange pendant qu'on fait de l'entraînement physique ou de la compétition.**

**Fait :** Si vous voulez introduire de nouveaux aliments ou boissons dans votre plan de pratique sportive ou d'activité physique, essayez-les d'abord durant une séance d'entraînement pour savoir comment le corps y réagit.

Durant l'activité physique, les glucides (ou hydrates de carbone) et les fluides sont essentiels à une bonne performance. Les participants à l'activité physique doivent aussi ingérer une quantité d'énergie correspondant à l'énergie dépensée afin de maintenir un poids-santé.

**Mythe :**

**Les boissons énergétiques sont dommageables pour la santé et nuisent à la performance.**

**Fait :** Les boissons énergétiques ne sont pas nécessairement mauvaises. Un ingrédient principal de ces boissons est la caféine, qui a ses bons et ses moins bons côtés, quoique les mauvais côtés pèsent plus lourd dans la balance.

- *Pour :* Comme la caféine est un stimulant, elle peut aider à garder l'esprit alerte à court terme.
- *Contre :* Pour certaines personnes, la caféine peut faire augmenter la fréquence cardiaque, le pouls, la transpiration et la déshydratation. Tous ces facteurs diminuent la performance. Parmi les autres effets secondaires de la consommation de caféine qui nuisent à la performance, citons les troubles du sommeil, les nausées et vomissements et l'irritabilité.

Les boissons énergétiques peuvent aussi inquiéter à cause des autres produits qu'elles contiennent. Certaines contiennent des édulcorants artificiels et donc peu de sucre. Les vitamines et minéraux ajoutés ainsi que les produits d'origine végétale sont les plus préoccupants. Bien que certains produits soient « naturels », ils ne conviennent pas nécessairement aux participants à l'activité physique.

- Si vous devez prendre des boissons énergétiques pour avoir une poussée d'énergie, posez-vous ces questions :
  1. Faites-vous trop d'entraînement?
  2. Mangez-vous suffisamment et au bon moment?
  3. Prenez-vous assez de repos?

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (suite)

**Mythe :**

**Le rapport idéal entre les nutriments est le suivant : 40 % de glucides complexes, 30 % de protéines et 30 % de lipides.**

**Fait :** Pour pratiquer régulièrement des activités physiques ou des sports en suivant les recommandations du *Guide d'activité physique canadien* (Agence de la santé publique du Canada), les participants ont besoin d'un pourcentage supérieur de nutriments tirés des glucides comme principale source d'énergie. Pour répondre à leurs besoins en énergie, certains participants devront ingérer jusqu'à 60 % de glucides.

### Références

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa (Ont.) : Agence de la santé publique du Canada, 2002.

---. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa (Ont.). Agence de la santé publique du Canada, 2004.

Ces guides sont disponibles en ligne à <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>.

**Mythe :**

**Prendre des pilules pour maigrir et des laxatifs aide à perdre du poids.**

**Fait :** Une perte de poids rapide peut être néfaste pour la performance physique et surtout pour la santé en général. Un amaigrissement rapide grâce à des pilules pour maigrir, à des laxatifs et au sauna peut compromettre gravement la pratique de sports avec catégories de poids, p. ex., boxe, taekwondo, culturisme, lutte, ballet et gymnastique. Il est aussi préoccupant pour les femmes qui ont reçu des commentaires négatifs sur leur apparence ou qui pensent avoir de meilleurs résultats en sport si elles perdent du poids.

Tout le monde, y compris les athlètes, a besoin de maintenir une alimentation équilibrée. Les participants à des sports avec classement au poids devront peut-être s'inscrire dans une classe de compétition supérieure pour éviter de se soumettre à une perte de poids trop rapide.

Suite

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Plus on consomme de protéines et de suppléments protéiniques, plus les muscles se développent et restent développés.**

**Fait :** Les muscles ont une capacité limitée d'absorber les acides aminés dérivés des protéines. Une fois que cette limite est atteinte, les protéines et calories en surplus seront stockées sous forme de graisse.

**Mythe :**

**Les crampes musculaires sont dues à un apport insuffisant en sel.**

**Fait :** En général, les crampes musculaires sont dues à une perte excessive de fluides durant la sudation, et non à un apport insuffisant en sel.

Nous avons besoin de sodium pour assurer le fonctionnement normal de l'organisme (p. ex., maintien du niveau de fluides, régulation des influx nerveux et bon fonctionnement des muscles), mais l'absorption d'une quantité trop importante de sodium peut faire monter la tension artérielle et accroître le risque de troubles cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Un apport excessif en sodium entraîne aussi la perte de calcium, ce qui peut avoir un impact sur la santé des os.

La majeure partie du sodium ingéré provient d'aliments transformés ou préparés, et non de la salière à table. Le sel ajouté dans notre assiette représente aussi peu que 10 % de notre apport quotidien en sodium, alors que plus de 75 % du sodium absorbé vient du sel ajouté aux aliments durant la transformation.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (suite)

**Mythe :**

**Les suppléments spéciaux comme les acides aminés, le pollen d'abeille, le ginseng et la levure de bière améliorent la performance des athlètes.**

**Fait :** La prise de suppléments spéciaux, comme des acides aminés, le pollen d'abeille, le ginseng et la levure de bière, ne peut remplacer une alimentation équilibrée. Il n'y a aucune indication prouvant que l'ingestion de l'une de ces substances améliore la performance des athlètes. De plus, ces suppléments spéciaux coûtent très cher.

**Mythe :**

**Si on fait de l'entraînement avant de déjeuner, on brûle plus de graisses.**

**Fait :** Pour tirer le maximum de l'entraînement matinal, on doit prendre un repas équilibré au moment approprié avant de faire de l'exercice pour que le corps puisse digérer la nourriture et que les muscles puissent absorber les nutriments. Dans le cas d'un entraînement avant le déjeuner, le dernier repas peut remonter à 8 à 12 heures. Si vous ne prenez pas un bon repas avant l'exercice, vos muscles épuiseront leurs réserves d'énergie plus rapidement, vous laissant sans l'énergie nécessaire pour terminer l'entraînement, ou votre intensité d'exercice diminuera à un niveau décevant par rapport à vos attentes ou objectifs. En outre, une fois à table, vous serez porté à manger plus parce que vous aurez trop faim.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Avant une course importante, il faut créer une surcharge glucidique (p. ex., en mangeant des pâtes).**

**Fait :** Les glucides (ou hydrates de carbone) sont stockés dans les muscles après avoir été convertis en glycogène. La consommation de glucides la veille d'une grande course peut être utile, mais il y a une limite à la quantité de glycogène qui peut être stockée dans les muscles. Il est plus efficace de faire une surcharge glucidique les jours précédant une activité d'endurance.

**Mythe :**

**La caféine cause la déshydratation pendant la pratique de sports d'endurance et devrait donc être évitée.**

**Fait :** Chez la plupart des buveurs réguliers de breuvages avec caféine, on sait que la caféine n'a pas d'effet diurétique. Mais chez les buveurs occasionnels de café, certains des effets secondaires connus comme la nausée, la diarrhée, et la miction fréquente entraînent une perte excessive de fluides avant même le début des activités sportives ou performances axées sur l'endurance.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (suite)

**Mythe :**

**L'ingestion de sucre, de miel, de boissons gazeuses ou de tout autre aliment sucré fournit l'énergie nécessaire juste avant une compétition athlétique.**

**Fait :** Ces aliments sucrés fournissent rapidement une énergie qui s'épuise vite (de courte durée) car ils sont facilement absorbés et utilisables par les muscles. Mais selon la durée de l'activité physique, ces sources d'énergie rapide ne fourniront peut-être pas assez d'énergie pour une activité soutenue ou une série d'exercices. Il serait préférable de consommer des glucides, une certaine quantité de protéines et un peu de matières grasses quelques heures avant la participation à l'activité physique, et des glucides simples juste avant le début des activités.

**Mythe :**

**Les vitamines et les minéraux donnent aux athlètes une énergie supplémentaire.**

**Fait :** En eux-mêmes, les vitamines et les minéraux ne sont pas des sources d'énergie. Ce que font les minéraux et les vitamines, c'est qu'ils aident à libérer l'énergie chimique présente dans les aliments consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Peu importe ce qu'on boit durant l'activité physique pourvu que l'on consomme des liquides.**

**Fait :** Boire de l'eau est la meilleure façon de remplacer les fluides perdus durant l'activité physique. Mais quand on fait de l'exercice par temps chaud, on doit tenir compte d'une sudation (transpiration) excessive. De plus, l'eau ne suffit pas toujours lorsque les participants ne peuvent pas manger pendant un entraînement ou une compétition qui dure plus de 90 minutes (en général). Dans ce cas, les boissons pour sportifs peuvent être utiles. Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou alcool, car ces ingrédients peuvent agir comme diurétiques ou dépresseurs.

**Mythe :**

**Il n'y a pas de différence entre les boissons énergétiques et les boissons pour sportifs.**

**Fait :** Les boissons énergétiques sont très différentes des boissons pour sportifs.

- Les *boissons énergétiques* sont gazéifiées, ce qui nuit à l'absorption des liquides. Elles ont aussi une forte teneur en caféine.
- Les *boissons pour sportifs* sont formulées scientifiquement de façon à favoriser le remplacement des liquides et électrolytes chez les athlètes et les participants à des activités physiques.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**La consommation de boissons pour sportifs durant l'exercice fait engraisser.**

**Fait :** Quelle que soit la source de calories, si l'apport énergétique est supérieur à la dépense d'énergie (de calories), il y aura gain de poids.

**Mythe :**

**Les boissons pour sportifs ont une forte teneur en sucre et en calories.**

**Fait :** En comparant la teneur en sucre et en calories des boissons pour sportifs et des jus de fruits ou de boissons gazeuses ordinaires (p. ex., consulter le tableau de la valeur nutritionnelle sur l'étiquette), on constate que les boissons pour sportifs ont environ la moitié de la teneur en sucre et en calories des autres boissons.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Les boissons pour sportifs ne sont conçues que pour les participants à des activités physiques qui durent plus de 60 minutes.**

**Fait :** Certains athlètes transpirent énormément et perdent des fluides et des électrolytes plus rapidement que les autres. Dans ce cas, les boissons pour sportifs peuvent être utiles même si l'activité dure 60 minutes ou moins.

**Mythe :**

**Les boissons pour sportifs contiennent trop de sel.**

**Fait :** Les boissons pour sportifs ont une teneur en sodium équivalente à celle des aliments courants comme le lait, le pain et les céréales du déjeuner. Le sodium joue un rôle important dans l'absorption des fluides. La consommation d'aliments contenant du sodium durant l'activité physique n'est pas toujours possible ni pratique; par conséquent, l'ingestion de boissons pour sportifs fournit une autre option intéressante.

*Suite*

## DR 13–NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait? (*suite*)

**Mythe :**

**Seuls les athlètes qui font de l'entraînement en force doivent se préoccuper de consommer suffisamment de protéines.**

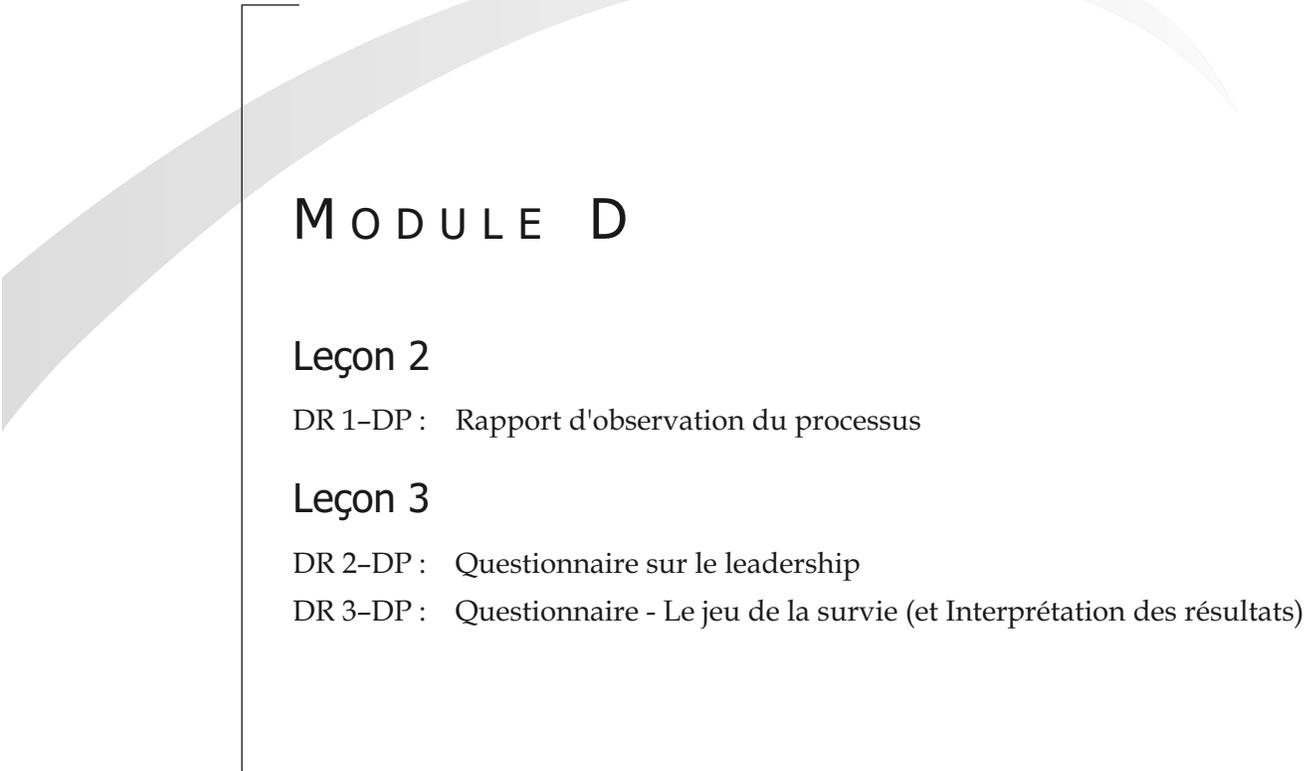
**Fait :** Les athlètes ont besoin d'un entraînement de qualité et constant, d'une alimentation équilibrée et de suffisamment de repos. S'il leur manque l'un de ces trois éléments, leur performance ne sera pas à son meilleur, quel que soit le type d'activité physique auquel ils participent (p. ex., entraînement en force, en puissance, en endurance).

**Mythe :**

**Il n'y a qu'une seule « bonne façon » de s'alimenter pour que le corps réalise sa performance maximale.**

**Fait :** Aucun plan de nutrition n'est le meilleur pour tous les sportifs. Chaque personne est unique relativement à la façon dont son corps réagit à l'ingestion de certains aliments et à certains types d'exercice.

*Suite*



# MODULE D

## Leçon 2

DR 1-DP : Rapport d'observation du processus

## Leçon 3

DR 2-DP : Questionnaire sur le leadership

DR 3-DP : Questionnaire - Le jeu de la survie (et Interprétation des résultats)

## DR 1–DP : Rapport d'observation du processus

Observateur \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Membres de l'équipe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Marche à suivre

En tant qu'*observateur ou observatrice du processus* pour votre équipe, vous ne participerez pas activement à l'exécution de la tâche de l'équipe. Votre rôle consiste à vous placer de façon à bien voir et entendre les interactions et communications entre vos coéquipiers pendant qu'ils travaillent à réaliser la tâche assignée à l'équipe.

#### REMARQUE

Vous ne devez ni mentionner ni inscrire les noms des élèves dans vos observations.

Si un conflit survient et si les membres de l'équipe semblent incapables de le résoudre eux-mêmes, informez-en votre enseignant ou facilitateur.

Compléter le rapport suivant sur l'activité de votre équipe, et soyez prêt(e) à faire part de vos observations durant le processus de récapitulation, sans faire de critiques.

### Plan de l'équipe

1. Est-ce que l'équipe semble avoir défini clairement son plan? Expliquez.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Interaction et communication

2. Inscrivez/comptez le nombre de commentaires positifs, négatifs ou neutres exprimés durant l'activité de l'équipe. Ces commentaires pourraient aussi être faits sous forme de suggestions et/ou de consignes.

<b>Commentaires positifs</b> (p. ex., « beau travail », « bonne idée »)	<b>Commentaires négatifs</b> (p. ex., « c'est stupide », « borné! »)	<b>Commentaires neutres</b> (p. ex. « OK », « et si on faisait comme ça? »)

3. Y a-t-il eu une forme de communication non verbale? \_\_\_\_\_

Si oui, de quelle façon cette communication non verbale s'est-elle manifestée (p. ex., élève assis à l'écart, expressions faciales, langage corporel)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Suite*

## DR 1–DP : Rapport d'observation du processus (*suite*)

### Rôles des membres de l'équipe

4. À partir des rôles indiqués dans l'activité d'apprentissage Prédire les rôles des membres de l'équipe, essayez d'identifier les rôles qui ont émergé durant l'activité de construction. Inscrivez/ comptez, dans la catégorie appropriée, les rôles que vous avez observés.

Rôles liés à la tâche	Rôles interactifs	Rôles individuels

5. Quel était le niveau d'énergie de l'équipe? Expliquez.

---

---

6. Comment décririez-vous l'atmosphère au sein de l'équipe (p. ex., détendue, tendue)?

---

7. Est-ce que tous les membres de l'équipe ont participé à l'activité? Expliquez.

---

---

8. Y a-t-il eu des conflits? \_\_\_\_\_

Si oui, comment ont-ils été résolus?

---

---

### Impressions générales

---

---

---

---

---

---

## DR 2–DP : Questionnaire sur le leadership\*

Lisez les énoncés suivants et indiquez quel comportement vous adopteriez plus probablement si vous étiez leader d'un groupe ou d'une équipe; choisissez parmi les cotes ci-dessous.

**T** = Toujours    **F** = Fréquemment    **O** = Occasionnellement    **S** = Rarement    **J** = Jamais

Si j'étais leader d'un groupe/d'une équipe . . .	T	F	O	R	J
1. J'agis très probablement comme porte-parole du groupe.					
2. Les politiques du groupe seraient déterminées par la majorité des voix.					
3. Je laisserais aux membres du groupe une complète liberté dans leur travail.					
4. J'encouragerais tous les membres du groupe à suivre les règles.					
5. Je permettrais aux membres du groupe de se servir de leur jugement pour résoudre les problèmes.					
6. J'insisterais sur la nécessité que notre groupe soit meilleur que les autres.					
7. J'utiliserais le remue-méninges en groupe pour trouver de nouvelles idées.					
8. Je m'attendrais à ce que tous mes coéquipiers disent leur opinion sur la meilleure façon de réaliser la tâche.					
9. J'essaierais de faire passer mes idées dans le groupe.					
10. Je laisserais les membres du groupe faire leur travail de la façon qui leur semble la meilleure.					
11. Je m'efforcerais de faire reconnaître ma valeur personnelle.					
12. La présidence des réunions serait assurée en rotation, pour que tous aient une chance de présider.					
13. Je laisserais les membres de l'équipe résoudre leurs différends eux-mêmes.					
14. Je m'efforcerais d'accélérer le travail autant que possible.					
15. Je laisserais aller les membres du groupe pour qu'ils fassent leur travail par eux-mêmes.					
16. Je tâcherais de résoudre les conflits s'il y en avait dans le groupe.					
17. J'inciterais les membres du groupe à choisir eux-mêmes la tâche qu'ils veulent accomplir selon leurs préférences.					
18. Je représenterais le groupe à des réunions à l'extérieur.					
19. J'aurais de la réticence à laisser les membres du groupe faire leur travail comme ils veulent.					
20. Je déciderais ce qui doit être fait et comment cela doit être fait.					
21. J'insisterais pour que la productivité augmente dans les tâches assignées.					
22. Je donnerais des pouvoirs seulement aux membres du groupe sur qui j'ai un contrôle.					
23. Les choses finiraient généralement par se produire comme je l'ai prédit.					
24. Je laisserais les membres du groupe libres de faire appel à leur initiative.					
25. J'assignerais aux membres du groupe des tâches précises.					
26. Je serais prêt(e) à apporter des changements.					
27. C'est le groupe entier qui travaillerait à résoudre les problèmes.					
28. Je ferais confiance aux membres du groupe pour qu'ils fassent preuve de jugement.					
29. J'établirais un échéancier pour le travail à faire.					
30. Je refuserais d'expliquer mes actions.					
31. Je persuaderais les autres que mes idées sont à leur avantage.					
32. Je permettrais au groupe de travailler à son propre rythme.					
33. J'inciterais le groupe à battre son propre record.					
34. J'agis sans consulter le groupe.					
35. Je demanderais aux membres du groupe de suivre les règles et règlements standard.					

\* Source : Gray, John W., et Angela Laird Pfeiffer. *Skills for Leaders*. Reston, VA: National Association of Secondary School Principals, 1987. 34–37. Copyright 1987 National Association of Secondary School Principals. Pour de plus amples détails sur les produits et services de la NASSP visant à promouvoir l'excellence dans le leadership dans les écoles secondaires, visitez le <http://www.principals.org>. Adaptation autorisée.

## DR 3–DP : Questionnaire - Le jeu de la survie\*

### Marche à suivre

Vous trouverez ci-dessous 12 questions portant sur différents aspects de la survie des humains en région isolée. Pour chacune des 12 questions, vous devez choisir individuellement la solution qui semble la meilleure. Essayez de vous imaginer dans la situation décrite; n'oubliez pas que vous êtes seul(e) et que vous avez très peu d'équipement (à moins d'indication contraire). C'est l'automne; durant la journée, le temps est chaud et sec, mais les nuits sont froides.

Une fois que vous aurez répondu vous-même à chaque question, révisez chacune en petit groupe. Votre groupe doit décider par consensus quelle était la meilleure solution à chaque situation. Vous ne devez pas, en aucune circonstance, changer vos réponses individuelles après la discussion en équipe. Les réponses individuelles et les réponses du groupe seront ensuite comparées, et les bonnes réponses fournies.

### Questionnaire

1. Vous vous êtes éloigné(e) de votre groupe d'amis et maintenant, vous êtes seul(e), perdu(e) en forêt et ne voyez aucun sentier ni chemin. Vous n'avez aucun équipement spécial pour signaler votre position. La meilleure façon d'alerter vos amis est :
  - a. d'appeler à l'aide le plus fort possible mais avec une voix grave;
  - b. de crier aussi fort que possible;
  - c. de siffler des notes aussi aiguës et aussi fort que possible.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

2. Vous êtes dans une région infestée de serpents. La meilleure façon de vous protéger des serpents est :
  - a. de faire autant de bruit que possible avec vos pieds;
  - b. de marcher doucement et sans bruit;
  - c. de ne marcher qu'à la nuit tombée.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

3. Vous avez perdu votre chemin dans une région sauvage et vous avez faim. La meilleure façon de reconnaître les plantes comestibles (du moins celles que vous ne connaissez pas) est :
  - a. de manger ce que les oiseaux mangent;
  - b. de manger toutes les plantes excepté celles qui portent des baies rouge vif;
  - c. de placer un petit morceau de la plante entre vos lèvres pendant cinq minutes; s'il ne se passe rien, vous pouvez en manger un peu.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

*Suite*

---

\* Source : Éducation physique et santé Canada (EPS Canada). *Leading the Way—Youth Leadership Guide: Bringing Out the Best in Children and Youth*. Ottawa (Ont.) : EPS Canada, 2009. Disponible à <http://www.excelway.ca>. Adaptation autorisée.

### DR 3–DP : Questionnaire - Le jeu de la survie (*suite*)

4. Le temps se réchauffe et devient plus sec. Vous avez un litre d'eau avec vous. Vous devriez :
- rationner l'eau et ne boire qu'environ une tasse par jour;
  - éviter de boire avant d'arrêter de marcher pour la nuit, puis boire la quantité dont vous avez besoin, selon vous;
  - boire autant que vous en sentez le besoin parce que vous avez soif.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

5. Il ne vous reste plus d'eau et vous avez très soif. Vous arrivez enfin à un ruisseau, mais il est complètement à sec. Le meilleur moyen de trouver de l'eau est probablement :
- de creuser dans le lit du ruisseau;
  - de creuser sous les plantes et les racines d'arbres près du ruisseau;
  - de creuser dans le lit du ruisseau et dans le creux d'un méandre.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

6. Vous essayez de sortir de cette région aride en descendant des ravins où il y a probablement de l'eau. La nuit tombe. Le meilleur endroit pour camper est :
- près du plan d'eau dans la gorge du ravin;
  - en hauteur, sur une crête (surplomb);
  - à mi-pente.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

7. Vous vous êtes éloigné(e) de votre camp pour faire une petite promenade à la nuit tombée. La noirceur vient rapidement en forêt et, quand vous décidez de retourner au camp, votre lampe de poche commence à faiblir. Vous devriez :
- marcher aussi vite que possible vers le camp avec la lampe de poche allumée, espérant qu'elle tiendra le coup assez longtemps pour que vous retrouviez votre chemin;
  - placer les piles au creux de votre aisselle pour les réchauffer et les remettre dans la lampe de poche;
  - allumer la lampe par intervalles de quelques secondes pour voir où vous mettez les pieds et vous rapprocher du camp par étapes.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

*Suite*

### DR 3–DP : Questionnaire - Le jeu de la survie (*suite*)

8. Une tempête de neige vous oblige à rester confiné dans votre petite tente. Pendant que vous dormiez, vous avez laissé votre poêle portatif allumé. Cela pourrait devenir dangereux si la flamme est :

- a. jaune
- b. bleue
- c. rouge

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

9. Vous devez franchir une rivière avec un fort courant et de grosses roches au fond, et aux eaux tumultueuses. Après avoir choisi soigneusement l'endroit où vous traverserez, vous devez :

- a. traverser en gardant vos bottes et votre sac à dos;
- b. enlever vos bottes et jeter votre sac à dos de l'autre côté de la rivière;
- c. jeter votre sac à dos de l'autre côté de la rivière et traverser avec vos bottes.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

10. Quand vous traversez une rivière avec un fort courant et que vous avez de l'eau jusqu'à la ceinture, vous devez traverser avec le corps tourné :

- a. vers l'amont (le haut de la rivière);
- b. vers l'autre côté de la rivière;
- c. vers l'aval (le bas de la rivière).

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

11. Vous êtes sur un terrain rocailleux que vous devez escalader pour traverser de l'autre côté. Les rochers sont couverts de mousse et glissants. Vous devez grimper :

- a. pieds nus;
- b. avec vos bottes;
- c. en chaussettes.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

12. À votre retour au camp, une surprise vous attend : un gros ours rôde autour de votre tente. Vous n'avez pas d'arme. À dix mètres de vous, l'ours se dresse sur ses pattes arrière. Vous devez :

- a. vous enfuir;
- b. grimper à l'arbre le plus proche;
- c. rester immobile, mais vous préparer à reculer lentement.

Réponse individuelle : \_\_\_\_\_ Réponse de groupe : \_\_\_\_\_

## DR 3–DP : Questionnaire - Le jeu de la survie\* (*suite*)

### Interprétation des résultats

Vous trouverez ci-dessous la solution recommandée par des experts en survie pour chacune des 12 questions. Ces recommandations s'appliquent à la plupart des situations, mais dans certains cas précis, il sera peut-être nécessaire d'envisager d'autres options.

1. a) **Crier aussi fort que possible mais d'une voix grave.** De fait, une voix grave porte plus loin, surtout dans une forêt dense. En criant « À l'aide! » aussi fort que possible d'une voix grave, vous avez le plus de chances d'attirer l'attention de vos amis. Un cri lointain d'une voix aiguë ne porte pas aussi loin et risque davantage d'être confondue avec un cri d'oiseau ou d'un autre animal.
2. a) **Faire autant de bruit que possible avec les pieds.** En général, les serpents ont peur du bruit et vont s'enfuir immédiatement. Vous ne verrez fort probablement aucun serpent, à moins de le surprendre à un endroit où il lui est impossible de s'échapper. Certains serpents chassent la nuit, et en marchant sans bruit, il y a de fortes probabilités d'en rencontrer un.
3. c) **Placer un petit morceau de la plante entre vos lèvres et attendez cinq minutes; s'il ne se passe rien, vous pouvez en manger un peu.** Naturellement, la meilleure solution est de ne manger que les plantes qu'on connaît, mais dans le doute, et s'il n'y a aucune autre solution, le test de la plante sur les lèvres est une bonne option. Si la plante est vénéneuse, vous aurez une sensation désagréable sur les lèvres, ce qui doit sonner l'alarme. La couleur des baies n'est pas nécessairement le signe d'une plante vénéneuse. De plus, les oiseaux n'ont pas le même système digestif que les humains; ce qui est bon pour eux ne l'est pas nécessairement pour nous.
4. c) **Boire autant d'eau que vous en sentez le besoin parce que vous avez soif.** Ce qu'il faut éviter dans cette situation, c'est la déshydratation, parce qu'une fois que le processus est enclenché, on ne peut pas l'arrêter. Le rationnement de l'eau ne vous permet pas de combattre efficacement le danger, surtout si vous avez des coups de soleil ou si vous êtes déshydraté. Voilà pourquoi vous devez boire quand vous avez soif, et bien entendu, trouver une source d'eau aussi vite que possible.
5. c) **Creuser dans le lit du ruisseau et dans le creux d'un méandre.** L'eau coule plus vite dans le creux d'un méandre où le ruisseau est plus profond et où il y a moins de boue; c'est donc le dernier endroit qui s'asséchera.
6. c) **À mi-pente.** S'il y a une tempête, l'endroit peut se transformer en véritable torrent. Par conséquent, vous ne devez pas rester au creux d'un ravin parce que vous risquez d'être emporté par le courant. C'est arrivé à bien des campeurs et des amateurs d'escalade. De plus, si vous campez sur une crête, vous serez beaucoup plus exposé à la pluie, au vent et à la foudre en cas de tempête. Il est donc préférable de camper à mi-pente.

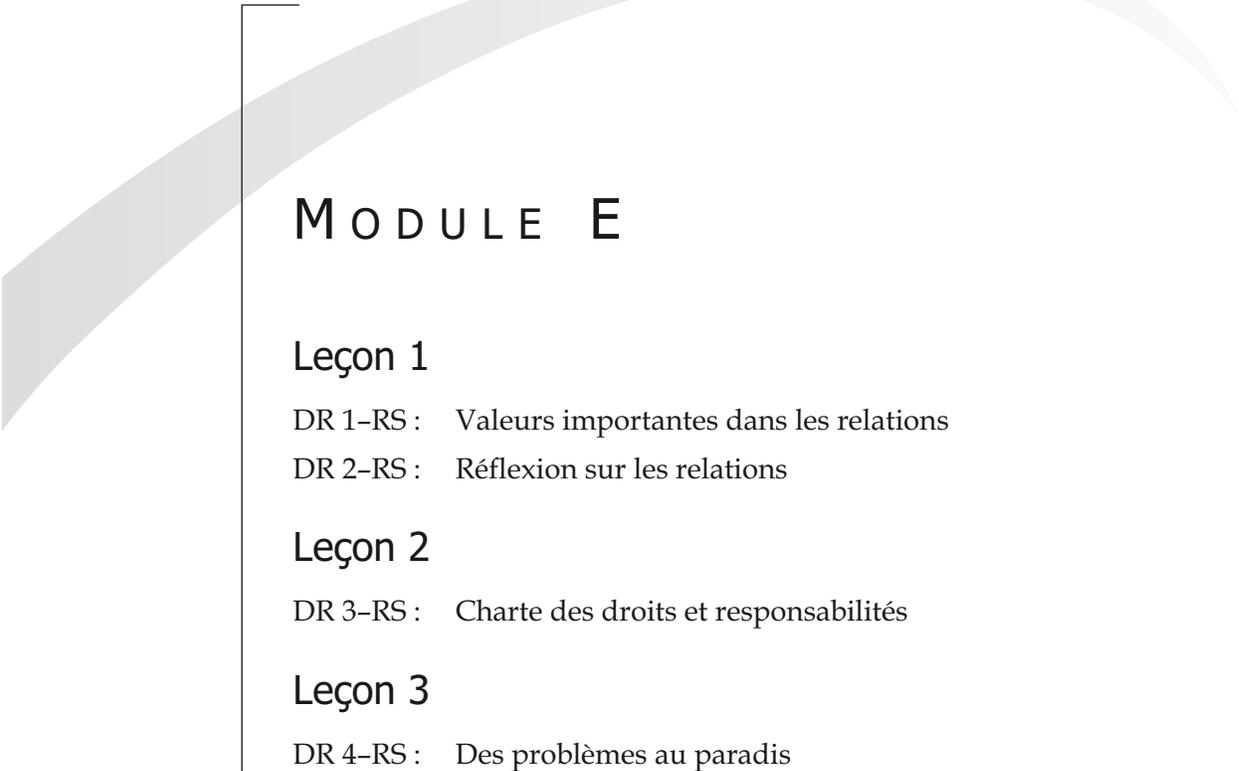
*Suite*

---

\* Source : Éducation physique et santé Canada (EPS Canada). *Leading the Way—Youth Leadership Guide: Bringing Out the Best in Children and Youth*. Ottawa, (Ont.) : EPS Canada, 2009. Disponible à <http://www.excelway.ca>. Adaptation autorisée.

### DR 3–DP : Questionnaire - Le jeu de la survie (*suite*)

7. **b) Placer les piles dans le creux de votre aisselle pour les réchauffer et les remettre dans la lampe de poche.** Les piles perdent une grande partie de leur puissance et s'affaiblissent rapidement quand il fait froid. C'est donc une bonne idée de les réchauffer. Naturellement, il est préférable d'éviter de marcher en forêt la nuit. Il y a trop d'obstacles sur lesquels on peut se blesser (p. ex., branches basses, vieux troncs d'arbres, trous dans le sol). Une jambe fracturée, une blessure à l'œil ou une cheville foulée seraient un grave handicap dans cette situation. Quand vous êtes dans une région boisée, il est préférable de rester près du camp parce que la noirceur vient rapidement après le coucher du soleil.
8. **a) Jaune.** Une flamme jaune indique que la combustion dans votre poêle est incomplète et qu'il y a émission de dioxyde de carbone. Tous les ans, des campeurs sont asphyxiés dans leur tente par les émissions de dioxyde de carbone.
9. **a) Traversez en portant vos bottes et votre sac à dos.** Franchir une rivière avec un fort courant est la cause de nombreux accidents. Gardez vos chaussures pour vous protéger des roches pointues. De plus, si le poids de votre sac à dos est bien réparti, il vous procurera plus de stabilité pour traverser. S'il est étanche et imperméable, il pourrait vous servir de gilet de sauvetage si vous tombez dans une fosse.
10. **b) Vers l'autre côté de la rivière.** Beaucoup de gens se noient parce qu'ils sont tournés dans la mauvaise direction en traversant une rivière. Faire face à l'amont est la position la plus dangereuse. Le courant peut vous pousser vers l'arrière et le poids de votre sac peut vous faire perdre l'équilibre dans le courant. C'est en marchant perpendiculairement au courant et en regardant à l'endroit où vous voulez arriver sur l'autre berge que vous avez la meilleure stabilité.
11. **c) En chaussettes.** C'est le meilleur moyen de ne pas perdre pied et de sentir le sol sur lequel vous marchez. Vos bottes de montagne peuvent devenir trop glissantes, et si vous êtes pieds nus, vous courez plus de risques de vous blesser aux pieds.
12. **c) Rester immobile, et vous préparer à reculer lentement.** Si vous bougez, l'ours sera sûrement plus excité que si vous restez immobile. S'il est plus intéressé par votre équipement, il est préférable de le laisser faire et partir quand il aura terminé. En général, on recommande de reculer très doucement pour atteindre un abri, comme un arbre ou un gros rocher.



# MODULE E

## Leçon 1

DR 1-RS : Valeurs importantes dans les relations

DR 2-RS : Réflexion sur les relations

## Leçon 2

DR 3-RS : Charte des droits et responsabilités

## Leçon 3

DR 4-RS : Des problèmes au paradis

DR 5-RS : Dérapages dans les relations : Étude de cas

DR 6-RS : Conseils pour s'affirmer dans la communication

## DR 1–RS : Valeurs importantes dans les relations\*

### Marche à suivre

- Lisez ci-dessous la liste de valeurs importantes dans les relations et réfléchissez à l'importance que vous accorderiez à chacune dans votre relation intime ou engagement.
- Dans le tableau ci-dessous, indiquez dans la colonne appropriée l'importance que vous accordez à chaque valeur énumérée. (Pour chaque valeur, cochez la colonne la plus appropriée.)
- Après avoir complété le tableau, répondez aux questions de la page suivante.

Valeurs importantes dans les relations	Indispensable	Importante	Souhaitable	Peu importante
Être digne de confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être fidèle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être attentionné et bienveillant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir des passe-temps communs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir des amis en commun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir des enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honnêteté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Importance de la famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intelligence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soutien mutuel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Religion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiance et confidentialité (discrétion)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens de l'humour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations sexuelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partage des responsabilités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mêmes valeurs et convictions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intérêts semblables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Même niveau de scolarité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mode de vie semblable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volonté de grandir et de s'améliorer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Suite*

\* Source : PPM 1998; rev. Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.

## DR 1–RS : Valeurs importantes dans les relations *(suite)*

### Questions

1. Pour chaque colonne, indiquez **deux** valeurs que vous avez choisies et expliquez vos choix.

#### **Indispensable (essentielle)**

---

---

---

#### **Importante**

---

---

---

#### **Souhaitable (mais pas nécessaire)**

---

---

---

#### **Peu importante (s'il y a lieu)**

---

---

---

2. Avez-vous ajouté à la liste d'autres valeurs importantes pour les relations? Si oui, lesquelles et pourquoi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DR 2–RS : Réflexion sur les relations

### Marche à suivre

Complétez cette feuille de réflexion faisant partie de la leçon 1 du module E.

- Indiquez le nom d'une personne avec qui vous entretenez une relation.
- Sur l'échelle graduée ci-dessous, indiquez le degré de santé de la relation.
- Indiquez les problèmes ou préoccupations qui existent dans votre relation avec cette personne.
- Indiquez à quels domaines ou aspects de vos relations touchent ces problèmes ou préoccupations.
- Indiquez ce que vous devriez faire pour résoudre les problèmes ou éliminer vos préoccupations.
- Essayez de prédire ce qui arrivera si ces problèmes ne sont pas résolus.

### REMARQUE

Vous aurez l'occasion de revoir et de modifier vos réponses à la fin de la leçon 4 du module E. Assurez-vous de conserver cette feuille en lieu sûr.

### Questions

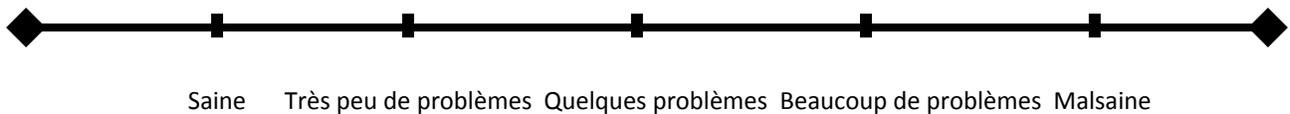
1. Personne avec qui vous entretenez une relation :

\_\_\_\_\_

(Le nom peut être réel ou fictif, mais il doit représenter une personne qui existe vraiment.)

2. Votre relation est-elle saine?

(Sur l'échelle graduée, indiquez d'une flèche le degré de santé de votre relation.)



3. Quels sont les problèmes ou préoccupations qui existent dans cette relation? Précisez.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DR 2–RS : Réflexion sur les relations (suite)**

4. Domaines ou aspects auxquels touchent ces problèmes ou préoccupations?

(Cochez les cases appropriées.)

Problèmes pratiques ou logistiques

Problèmes de compatibilité

Problèmes d'engagement

Problèmes d'affection ou d'intimité

5. À votre avis, que devriez-vous faire pour résoudre ces problèmes ou préoccupations?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Qu'est-ce qui pourrait arriver si ces problèmes ou préoccupations ne sont pas résolus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DR 3-RS : Charte des droits et responsabilités**

Rôle : \_\_\_\_\_

## Charte des droits

J'ai le droit de . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

J'ai la responsabilité de . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DR 4–RS : Des problèmes au paradis

### Marche à suivre

- Imaginez que vous avez un partenaire qui vous est très cher/que vous aimez beaucoup.
- Lisez attentivement chacun des énoncés dans le tableau ci-dessous.
- Indiquez dans le petit carré près de chaque énoncé le chiffre de la légende correspondante ci-dessous.
- Après avoir indiqué vos choix, préparez-vous à discuter de votre situation avec d'autres élèves.

### Légende

- 1** Ce n'est pas un problème. Je peux m'en accommoder.
- 2** C'est un problème et il faudrait tenter ensemble de trouver une solution. (Pas encore critique.)
- 3** C'est un gros problème et je demanderais de l'aide pour le résoudre. (C'est important mais ça vaut la peine qu'on s'efforce de trouver une solution.)
- 4** Cela serait un obstacle insurmontable dans notre relation. (Ne vaut la peine; motif de rupture.)

<b>Mon/ma partenaire</b>				
<input type="checkbox"/> ne veut plus me donner de l'affection	<input type="checkbox"/> se met en colère facilement et parfois pour des riens	<input type="checkbox"/> ne veut pas que je passe du temps avec mes ami(e)s	<input type="checkbox"/> n'investit pas assez de temps et d'effort dans notre relation	<input type="checkbox"/> trouve plein de prétextes pour ne pas être avec moi
<input type="checkbox"/> me rend responsable de tout ce qui nous arrive	<input type="checkbox"/> se plaint constamment de ce que je fais/de ce qu'on fait	<input type="checkbox"/> ne s'excuse jamais ou n'assume jamais la responsabilité de ses actes	<input type="checkbox"/> monte le ton et crie quand on a des discussions	<input type="checkbox"/> me promet des tas de choses mais ne respecte jamais ses promesses
<input type="checkbox"/> critique mes idées et suggestions sans proposer d'alternative	<input type="checkbox"/> a plein d'argent mais ne dépense pas un sou quand on sort	<input type="checkbox"/> aime faire la fête et se saoule chaque fois	<input type="checkbox"/> ridiculise mes valeurs ou mes pratiques religieuses	<input type="checkbox"/> s'obstine sur tout jusqu'à ce que je dise qu'il/elle a raison
<input type="checkbox"/> flirte tout le temps avec d'autres personnes	<input type="checkbox"/> ne dit jamais ce qu'il/elle ressent	<input type="checkbox"/> ne fait rien pour me faire sentir spécial(e) quand on est avec ses amis	<input type="checkbox"/> veut que je sois comme lui/elle	<input type="checkbox"/> n'a pas vraiment les mêmes intérêts que moi
<input type="checkbox"/> a la mauvaise habitude de _____	<input type="checkbox"/> veut tout le temps qu'on fasse l'amour	<input type="checkbox"/> ne semble jamais avoir du plaisir à être avec moi	<input type="checkbox"/> est jaloux/se quand je parle avec d'autres gars ou filles	<input type="checkbox"/> a menacé de se suicider si je mets fin à notre relation
<input type="checkbox"/> se ferme et reste en retrait dès que je discute de ses agissements	<input type="checkbox"/> m'interrompt constamment quand nous parlons de notre relation	<input type="checkbox"/> m'a déjà frappé/e puis m'a fait des excuses	<input type="checkbox"/> a des accès de violence dès qu'on n'est pas d'accord, même pour des futilités	<input type="checkbox"/> veut que j'arrête mes cours de danse (ou d'autres activités) pour passer plus de temps ensemble
<input type="checkbox"/> me fait peur parfois	<input type="checkbox"/> aime me ridiculiser devant ses amis	<input type="checkbox"/> est toujours autour de moi et ne me laisse pas respirer	<input type="checkbox"/> m'emprunte de l'argent mais ne me le rembourse jamais	<input type="checkbox"/> me crie des noms quand on a une chicane

## DR 5–RS : Dérapages dans les relations : Étude de cas\*

« J'ai rencontré Gaby l'an dernier. C'était juste après que j'aie rompu avec mon ancien copain, et je venais de le voir avec une nouvelle petite amie. J'avais de la peine qu'il ait rencontré une autre fille aussi vite. Je pleurais toutes les larmes de mon corps dans le parc quand Gaby est venu me trouver. Il m'a demandé ce qui n'allait pas, disant qu'une belle fille comme moi ne devrait pas pleurer. . . il était si gentil. Nous avons parlé pendant longtemps. Il était si sensible et attentif; il a même réussi à me faire rire. Depuis ce jour-là, nous sommes inséparables. Au début, ce n'était que de l'amitié, mais bientôt, il y a eu un déclic entre nous. Quand on n'était pas ensemble, on parlait pendant des heures en ligne ou au téléphone. Avec lui, je me sentais tellement belle et en sécurité! »

« J'ai commencé à me rendre compte que j'étais amoureuse de Gaby, mais j'avais trop peur pour le lui avouer. Alors, quand il m'a dit que je méritais un grand amour, quelqu'un qui me chérirait vraiment, et qu'il voulait être ce gars-là, je n'ai pas pu résister. C'est à ce moment qu'est né le couple Jeanne et Gaby. »

« Puis un jour, j'ai eu une drôle d'impression quand il a commencé à faire des commentaires sur mes vêtements. Il n'a jamais dit qu'ils étaient laids . . . au début, il faisait seulement des blagues et me disait que j'étais trop sexy. Ça m'a fait rire, mais il a soudain eu l'air d'être vraiment fâché, disant qu'il n'aimait pas la façon dont les autres gars me regardaient. Il ne voulait pas que les gens pensent que j'étais une fille facile. Ça m'a blessé, mais il semblait vraiment vouloir me protéger. Il avait peur que je me fasse agresser ou insulter. »

« Alors ensuite, j'ai vu le côté sombre en lui. Un soir qu'il était venu me chercher pour une sortie, il a ralenti la voiture, mais tout à coup, il est reparti – me laissant toute seule. Je ne savais plus quoi penser; je me suis dit que c'était juste pour rire, mais j'ai pris mon cellulaire et je l'ai appelé. Il avait l'air furieux et m'a traitée de putain, m'accusant de vouloir allumer les gars. Je l'ai supplié de revenir me chercher et j'ai essayé d'arranger les choses. Mais quand il est revenu, il était tellement en colère; il est sorti de l'auto et m'a engueulée. Il m'a secouée et m'a menacée, disant que j'aurais ce que je méritais un jour si je n'arrêtais pas de m'habiller comme une putain. J'étais bouche bée; j'avais le cœur en miettes. Je n'arrivais pas à le croire. »

« Le lendemain, j'ai refusé de lui répondre au téléphone. Je ne pouvais pas croire qu'il m'avait traité de cette façon – c'était épouvantable. Il m'a envoyé un message texte pour s'excuser. Il a voulu se faire pardonner en m'achetant des vêtements, le style qui, selon lui, n'enverrait pas de mauvais message. Ça semblait bizarre, mais je suppose que je voulais seulement croire qu'il m'aimait et voulait me protéger. »

Faire une pause ici et poser les questions suivantes :

1. Est-ce que l'un des deux partenaires a commencé à fréquenter l'autre parce qu'il prévoyait subir des abus?
2. Quels ont été les premiers signes d'abus dans cette relation?
3. Quels comportements abusifs avez-vous remarqués dans la relation de ce couple?
4. Quelles sont les excuses utilisées par la personne au comportement abusif?
5. À votre avis, est-ce que l'auteur des abus croyait à ses propres excuses? Si vous avez répondu oui ou peut-être, est-ce que ça rend cette excuse acceptable?

Reprendre la lecture de l'étude de cas.

« Je ne voulais pas le perdre et je pensais qu'il m'aimait, mais les choses ont empiré... »

« J'avais besoin d'aide – Il fallait que je m'en sorte, mais je ne voulais pas rompre avec lui. J'ai parlé à ma tante; elle m'a dit que même s'il pouvait être doux comme un agneau, il me faisait du mal et il fallait que je décide si c'était cela que je voulais vivre toute ma vie. »

\* Source : Klinic Community Health Centre. Teen Talk Program. *Relation Shifts*. DVD et *Facilitator's Guide*. Winnipeg (Man.) : Klinic, 2007. Adaptation autorisée.

## DR 6–RS : Conseils pour s'affirmer dans la communication\*

Les conseils ci-dessous proposent des façons de s'affirmer tout en communiquant efficacement dans une relation.

### Être direct

- Dites ce que vous désirez (votre volonté).
- Dites exactement ce que vous voulez dire, sans prendre de détours.
- Ayez une attitude qui signifie que c'est vraiment ce que vous pensez (langage corporel).
- Prenez un ton (une voix) qui signifie que c'est ce que vous voulez.

### Utiliser les phrases au « Je »

- « J'ai l'impression que. . . » ou « Je ne veux pas que. . . »
- Assumez la responsabilité de ce que vous voulez et ressentez.

### Être ferme

- Soyez-prêt(e) à défendre votre point de vue ou décision.
- Répétez votre message jusqu'à ce qu'il soit entendu.
- Vous n'êtes pas *obligé(e)* de donner une raison.
- Maintenez votre décision (ne changez pas d'avis).

### Être honnête

- Exprimez clairement ce que vous voulez ou ne voulez pas.
- Restez calme.
- N'attaquez pas l'autre et ne le dénigrez pas (p. ex., « Le problème chez toi c'est que tu... »).
- Proposez une alternative (p. ex., « Si on faisait plutôt... » ou « Qu'en dirais-tu si on... »).

---

\* Source : PPM 1998; rév. Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.