



# MODULE A : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Résultats d'apprentissage spécifiques

Introduction

Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles

Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique

Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique

# MODULE A: STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.SA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.
- 12.SA.2** Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités associés à la participation à l'activité physique.
- 12.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;  
*notamment* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
- 12.SA.4** Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
- 12.SA.5** Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
- 12.SA.6** Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique.
- 12.SA.7** Réfléchir aux réactions physiques et émotionnelles à la participation à l'activité physique, ainsi qu'aux influences qui s'exercent sur cette participation.

# MODULE A : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Introduction

Le cours Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année fait suite au cours d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> année. Il met l'accent sur la participation à l'activité physique et le développement de la condition physique, de même que sur une saine alimentation, la croissance personnelle et des relations harmonieuses qui favorisent un mode de vie actif et sain.

Les personnes qui souscrivent au concept d'un mode de vie sain et actif et l'appliquent concrètement comprennent l'importance d'une bonne santé et d'un bien-être général et prennent des décisions qui favorisent et améliorent leur mode de vie. Pour elles, le fait d'adopter un tel mode de vie signifie faire quotidiennement le choix résolu de participer à des activités physiques, de consommer des aliments nutritifs et d'avoir d'autres comportements qui favorisent la santé. Adopter un mode de vie sain et actif favorise le développement sur le plan physique, mental et émotionnel, ce qui contribue à de saines relations avec les autres.

Dans ce module, les élèves apprennent à analyser leur propre situation et à prendre des décisions sur la façon de devenir plus actif physiquement ou de maintenir leur niveau actuel de participation à l'activité physique afin d'améliorer leur santé personnelle et leur condition physique. Dans le cadre du stage d'activité physique, les élèves élaboreront leur plan personnel d'activité physique en fonction de leurs intérêts. Ils seront invités à chercher des façons de devenir plus actifs physiquement en participant à une plus grande variété d'activités, comme des activités de la vie courante, des loisirs ou des sports. Ils développeront également une meilleure compréhension de l'importance et du processus de gestion des risques en rapport avec une participation sécuritaire et appropriée à des activités physiques.

Une fois leur stage d'activité physique amorcé, les élèves devront consigner leurs activités et réfléchir aux divers aspects de leur quotidien qui peuvent avoir eu une incidence sur leurs décisions en matière d'activité physique. Ils pourront également indiquer leur état d'esprit en ce qui a trait à leur santé et à leur participation à des activités physiques à mesure que le cours avance. Le dossier complété sera une composante importante des exigences liées au cours.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les leçons du module A ne comprennent ni **Principaux éléments de connaissance** ni **Questions essentielles**. Elles sont conçues pour aider l'enseignant à amener les élèves à entreprendre leur stage d'activité physique.

Le Module A : Stage d'activité physique comprend trois leçons :

- Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles
- Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique
- Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique

Le matériel à l'appui des leçons est présenté dans la section Documents de ressource du présent document.

## Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves réfléchissent sur leur compréhension de ce qu'est un mode de vie sain et actif. Ils examinent aussi leur propre situation personnelle sur le plan de l'activité physique et sur ce qu'on s'attend d'eux afin de pouvoir satisfaire aux exigences du stage d'activité physique.



### Résultats d'apprentissage spécifiques

**12.PA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.



### Information générale

#### But du stage d'activité physique

Les Manitobains sont préoccupés par l'état de santé des enfants et des jeunes, tout particulièrement en ce qui a trait à la nutrition, à l'activité physique et à la prévention des blessures. Le but du stage d'activité physique est « d'aider les jeunes à assumer la responsabilité de leur condition physique, de promouvoir la découverte d'activités correspondant à leurs intérêts personnels et d'encourager des modes de vie actifs qu'ils conserveront à l'avenir » (comme le recommande le Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé dans son rapport intitulé *Des enfants en santé, pour un avenir en santé*, p. 29). Les outils et stratégies utiles à ce processus seront mis à la disposition des élèves.

#### RÉFÉRENCE



Pour de plus amples renseignements, reportez-vous au rapport suivant :

Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé. *Des enfants en santé, pour un avenir en santé*. Winnipeg, Manitoba : La vie saine Manitoba, pas de donnée, juin 2005. Disponible en ligne à <http://www.gov.mb.ca/healthykids/index.fr.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>.

## Exigences liées au stage d'activité physique

Dans le cadre du cours Éducation physique et Éducation à la santé 12<sup>e</sup> année, les élèves sont tenus de démontrer l'atteinte des objectifs d'apprentissage dans les trois volets du cours, soit le Stage d'activité physique, le Volet central et le Volet de prestation adaptable, s'il y a lieu.

Pour satisfaire aux exigences du stage d'activité physique, tous les élèves doivent se conformer aux critères suivants, tels qu'énoncés dans le document *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années - Document de politiques* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba), peu importe que le cours soit offert selon le modèle de prestation EN-classe ou HORS-classe. (De plus amples renseignements seront fournis dans les leçons subséquentes.)

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Déterminer avec précision le modèle de prestation à utiliser pour ce cours, le calendrier de cours et la date à laquelle les élèves pourront rencontrer individuellement l'enseignant. Préciser aux élèves le modèle de prestation EN-classe ou HORS-classe utilisé à l'école. Par exemple :

- modèle 100 % EN-classe;
- modèle 75 % EN-classe / 25 % HORS-classe;
- modèle 50 % EN-classe / 50 % HORS-classe;
- modèle 25 % EN-classe / 75 % HORS-classe;
- combinaison des modèles ci-dessus.

En ce qui concerne les leçons du module A, les démarches proposées pour l'élaboration du stage d'activité physique sont en rapport avec les écoles qui utilisent selon un certain pourcentage le modèle de prestation HORS-classe.

### Critères relatifs au Stage d'activité physique

- Les élèves doivent cumuler au cours d'une période donnée au moins **55 heures de participation** (p. ex., un minimum de onze heures par mois, par semestre) à l'**activité physique modérée à vigoureuse** qui contribue à l'endurance cardiorespiratoire plus un ou plusieurs éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).
- b. Les activités physiques choisies doivent être sécuritaires, reposer sur une éthique et s'adapter à l'âge et au développement de l'élève. Il peut s'agir :
  - d'activités physiques **pratiquées à l'école** (p. ex., cours d'éducation physique, sports interscolaires, programmes intramurales, activités spéciales ou activités inscrites au calendrier régulier comme un club de course);
  - d'activités physiques **pratiquées hors de l'école** (p. ex., programme sportif communautaire comme une équipe de hockey, un club de conditionnement physique, des cours d'aérobique ou l'entraînement aux poids; un club d'intérêt

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le nombre d'heures requis pour le stage d'activité physique peut être plus élevé selon le modèle de mise en œuvre choisi par l'école. Si le nombre d'heures requis dépasse 55 heures, l'enseignant ou l'élève peut déterminer les critères requis pour les heures additionnelles.

particulier comme le karaté, l'exercice à la maison ou des exercices de conditionnement physique comme le jogging, un programme d'exercice à la télévision ou sur vidéo ou des activités familiales, communautaires ou en rapport avec l'église).

- Les élèves doivent prévoir des mesures de gestion des risques relativement aux activités physiques choisies.
- Des formulaires doivent être remplis avant et après la participation des élèves au stage d'activité physique :
  - **Formulaire de signature préalable** : Le formulaire de déclaration et de consentement doit être signé avant que l'élève commence le stage d'activité physique. Si l'élève a moins de 18 ans, le formulaire doit être signé par l'un des parents et par l'élève. Les étudiants de 18 ans et plus peuvent signer eux-mêmes le formulaire.
  - **Formulaire de signature postérieure** : Ce formulaire fournit la preuve que l'élève a participé au stage d'activité physique et qu'il a correctement consigné ses heures de participation. Il doit être signé par l'un des parents de l'élève de moins de 18 ans ou par l'un des parents ou par un adulte autorisé pour les étudiants de 18 ans ou plus.
- Les élèves sont tenus de soumettre un **portfolio de condition physique personnelle** comme preuve à l'effet qu'ils ont complété leur stage d'activité physique. Ce portfolio peut comprendre les éléments suivants :
  - plan d'activité physique (qui inclut les objectifs personnels);
  - plan de sécurité et de gestion des risques (qui comprend des listes de vérification sur la sécurité et un formulaire de sécurité appropriés);
  - formulaires de déclaration et de consentement de l'élève et des parents ;
  - journal des activités physiques (avec entrées d'au moins 55 heures d'activité physique modérée à vigoureuse sécuritaire, reposant sur une éthique et adaptée à l'âge et au développement);
  - réflexions sur le portfolio de condition physique (consignées périodiquement).

**REMARQUE POUR  
L'ENSEIGNANT**

Il est essentiel de prévoir toutes les composantes du portfolio de condition physique personnelle requises. La création d'une liste de vérification à l'usage de l'enseignant et de l'élève peut s'avérer utile.

***Autres éléments à prendre en considération***

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, le nombre d'heures minimum requis pour le stage d'activité physique est de **55 heures**, et la participation à l'activité physique au cours de ces heures doit être d'intensité **modérée à vigoureuse**. Chez certains élèves qui en sont au stade de la précontemplation, de la contemplation ou de la préparation dans le continuum des Étapes du changement (voir la leçon 1 du module B), un minimum de

55 heures de participation à l'activité physique peut paraître énorme. Cependant, les élèves pourront constater que, moyennant une certaine planification de leur part et l'aide de leur enseignant, une telle exigence peut être satisfaite. Il est important de tenir compte des expériences antérieures et de la situation de départ de chaque élève au moment d'offrir son aide.

Selon le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Agence de la santé publique du Canada), les jeunes devraient faire 90 minutes d'activité physique chaque jour pour demeurer en santé ou pour améliorer leur santé. De ces 90 minutes d'activité physique, 30 minutes devraient être consacrées à des exercices vigoureux, et 60 minutes, à des exercices modérés. Toutes ces activités n'ont pas à être pratiquées en une seule séance, mais peuvent être accumulées pendant de brefs intervalles tout au long de la journée (p. ex., en montant les escaliers et en marchant pour aller à l'école et en revenir). Lorsque l'on compare ces lignes directrices aux exigences minimales du stage d'activité physique, il devient évident que les exigences sont justes et réalistes.

Il importe de ventiler l'exigence minimale de 55 heures de participation à l'activité physique du stage d'activité physique d'une manière qui soit réaliste et acceptable pour les élèves, par exemple :

- 55 heures par semestre = environ 11 heures par mois
- 11 heures par mois = environ 3 heures par semaine
- 3 heures par semaine = environ 25 minutes par jour

Il faut aussi expliquer aux élèves que le fait de satisfaire uniquement aux exigences minimales du stage d'activité physique ne leur permet pas de satisfaire aux exigences en matière d'activité physique quotidienne, selon les recommandations du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.

L'autre critère important du stage d'activité physique est que le minimum de 55 heures d'activité physique doit être d'intensité **modérée à vigoureuse** :

- **Activités modérées** s'entend des activités physiques qui font augmenter le rythme respiratoire et cardiaque. Les personnes qui font des activités modérées peuvent s'entendre respirer, mais peuvent tout de même parler.
- **Activités vigoureuses** s'entend des activités physiques qui font augmenter encore plus le rythme respiratoire et cardiaque au point qu'il est difficile de parler.

Pour de plus amples renseignements sur la planification du développement de la condition physique, revoir la leçon 6 du module B, *Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année*.

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa, Ontario : Agence de la santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

---. *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>.

---. *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années - Document de politiques*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2007. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

Pour obtenir une liste d'activités physique classées par niveau d'intensité (c.-à-d. léger, modéré, vigoureux), consultez le site suivant (anglais seulement) :

Capital Health. Activity Intensity Classification. *Your Health*. [http://www.capitalhealth.ca/EspeciallyFor/WeightWise/Activity\\_Intensity\\_Classifications.htm](http://www.capitalhealth.ca/EspeciallyFor/WeightWise/Activity_Intensity_Classifications.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>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Rappel des activités physiques accomplies

Pour élaborer un plan de stage d'activité physique réalisable, les élèves doivent d'abord examiner et analyser leur situation actuelle relativement à l'activité physique.

Demander aux élèves de réfléchir aux activités physiques auxquelles ils participent. À l'aide du DR 1-SA, les inviter à indiquer les activités physiques auxquelles ils participent régulièrement durant une semaine, et la fréquence, la durée et l'intensité de leur pratique pour chacune.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

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



Se reporter au DR 1-SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Participation actuelle (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel du DR 1-SA est disponible sur le CD-ROM du présent document, et en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

À partir du DR 2-SA, demander aux élèves de répondre aux questions touchant les moyens qu'ils devraient prendre pour satisfaire aux exigences du cours en matière d'activité physique, et les méthodes qui leur permettraient de rester actifs après la fin de leurs études secondaires. Lorsque les élèves auront répondu aux questions chacun pour soi, leur demander de faire part au reste de la classe des activités physiques qu'ils ont choisies et de moyens qui les aideront à se motiver pour continuer d'être actifs physiquement.



Se reporter au DR 2-SA : Inventaire des activités physiques personnelles : choix pour une vie active.

---

## Leçon 2 : Planification de la sécurité et de la gestion des risques

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves approfondissent la compréhension des facteurs de risque liés à la participation à l'activité physique et des divers niveaux de risques pouvant entraîner des blessures. Ils apprennent qu'en déterminant à l'avance les risques et les problèmes éventuels relatifs à la sécurité, ils pourront réduire au minimum ou éliminer les possibilités de blessures, rendant les activités plus sûres, plus agréables et plus bénéfiques.



### Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.SA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.
- 11.SA.2** Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
- 12.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;  
*notamment* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres



### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

#### Éléments de la condition physique reliés à la santé

Pour préparer une révision des éléments de la condition physique reliés à la santé qui doivent être pris en compte dans le plan d'activité physique, inscrire les termes suivants pour que tous les élèves puissent les voir :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

À titre de stratégie d'activation des connaissances, discuter avec la classe des caractéristiques de chacun des éléments de la condition physique reliés à la santé (voir le module B, leçon 6, du document *Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année*).

Inviter les élèves à indiquer, à partir du DR 3-SA, les principaux éléments de la condition physique reliés à la santé correspondant aux activités qu'ils ont choisies dans leur inventaire des activités physiques personnelles (d'après le DR 1-SA et le DR 2-SA). Préciser que la plupart des activités physiques contribuent à plus d'un élément de la condition physique relié à la santé, et demander aux élèves d'indiquer la principale contribution de chaque activité.

Amener les élèves à déterminer si leurs choix d'activités physiques ne favorisent pas suffisamment certains éléments de la condition physique reliés à la santé. Si c'est le cas, leur demander de préparer un plan ou une stratégie leur permettant de combler ces lacunes.



Se reporter au DR 3-SA : Inventaire d'activités physiques (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel de l'Inventaire d'activité physique est disponible sur le CD-ROM du présent document et en ligne à

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur les éléments de la condition physique reliés à la santé, y compris leur définition, veuillez consulter les ressources suivantes :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Module A, Leçon 2 et Module B, Leçon 6.

---. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 11.

Ces ressources sont disponibles en ligne à  
<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.



## Information générale

### Facteurs de risque associés à l'activité physique

La participation à l'activité physique est importante pour maintenir sa condition physique et sa santé générale. Le niveau de participation est déterminé en fonction des objectifs personnels de chacun. Par exemple, un athlète de sport d'élite devra apporter une plus grande intensité à son entraînement physique qu'une personne qui fait de l'exercice simplement pour une question de santé personnelle.

Il importe de se rappeler que toutes les activités physiques comportent des éléments de risque, et que le niveau de préoccupations en matière de sécurité varie d'une activité à l'autre. Pour assurer la sécurité dans la pratique de toute activité physique, il faut comprendre les risques inhérents et prendre les mesures nécessaires pour réduire au minimum ou éliminer leur impact potentiel. Une partie du processus de gestion des risques consiste à comprendre les mesures d'urgence et procédures d'intervention en cas de blessure ou de situation dangereuse.

Les facteurs de risque susceptibles d'être associés à la participation à des activités physiques sont notamment :

- le niveau d'instruction;
- le niveau de surveillance;
- les installations et l'environnement;
- l'équipement;
- les vêtements et les chaussures;
- les considérations personnelles et autres (p. ex., besoins spéciaux en soins de santé, niveau d'habileté, expérience et accessibilité).

Le fait de répondre aux questions comme celles soulevées ci-dessous peut aider à réduire au minimum les risques liés à la participation à l'activité physique et à accroître la sensibilisation aux considérations et responsabilités en matière de sécurité.

## Éléments à prendre en considération en matière de sécurité et de gestion des risques

### Niveau d'instruction

- Quel sera le niveau d'instruction requis?
- Les instructeurs possèdent-ils les qualifications nécessaires?
- Y aura-t-il une évaluation des aptitudes effectuée afin de déterminer le niveau d'habileté du participant?

### Niveau de surveillance

- Quel sera le niveau de surveillance requis?
- Y a-t-il des mesures d'urgence prévues?
- Quels seront les équipements ou fournitures (p. ex., téléphone, trousse de premiers soins) nécessaires?
- Les surveillants ont-ils la formation adéquate pour intervenir en cas d'urgence?

### Installations et environnement

- Les dangers éventuels ont-ils été cernés?
- Les lieux ont-ils été inspectés?
- Y a-t-il des règles d'utilisation des lieux?
- Des modifications ou restrictions sont-elles nécessaires?
- Y a-t-il des précautions requises, compte tenu de l'environnement?

### Équipement

- L'équipement a-t-il été inspecté et entretenu correctement?
- L'équipement a-t-il été modifié?
- Est-il nécessaire d'utiliser des équipements de protection?
- Y a-t-il des instructions spéciales à suivre ou des ajustements à faire pour utiliser l'équipement?

### Vêtements et chaussures

- Est-il nécessaire de porter un type particulier de vêtements ou de chaussures pour cette activité?
- Faudra-t-il prévoir des vêtements additionnels pour s'adapter aux conditions environnementales?

### Considérations personnelles et autres\*

- Cette activité est-elle appropriée au niveau de condition physique du participant?
- Le participant devra-t-il suivre une formation?
- Le participant a-t-il une couverture d'assurance adéquate?
- Y aura-t-il des règles et des responsabilités spéciales associées à l'activité?
- Qui doit-on rejoindre en cas d'urgence?
- Un transport est-il nécessaire?

\* Besoins spéciaux en soins de santé, niveau d'habileté, expérience, accessibilité et ainsi de suite

Le document intitulé *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* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) présente des lignes directrices générales sur la sécurité et des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques destinées à faciliter la planification de la participation des élèves à diverses activités physiques et la gestion des facteurs de risque associés à chaque activité. Une cote de facteur de risque (CFR) de 1 à 4 est attribuée à chaque activité, 4 représentant le risque le plus élevé.

## RÉFÉRENCE



Pour de plus amples renseignements sur la sécurité et la gestion des facteurs de risque, 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>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Gestion des risques associés à l'activité physique

À partir du DR 3-SA, proposer aux élèves de commencer à déterminer le niveau de risque des activités physiques auxquelles ils participent actuellement et de celles qu'ils intégreront à leur plan personnel d'activité physique.



Se reporter au DR 3-SA : Inventaire d'activités physiques (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel de l'Inventaire d'activités physiques est disponible sur le CD-ROM qui accompagne ce document ainsi que dans la version en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

## REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les éléments qui suivent doivent être présents à l'esprit au moment de choisir les activités du stage d'activité physique :

- **Activités** : Il est important pour les élèves de nommer **toutes** les activités physiques auxquelles ils pourraient prendre part, même si les possibilités de participation sont minimales. En inventoriant toutes les activités potentielles, ils peuvent amorcer, avec l'aide de l'enseignant, la démarche de gestion de risques des activités dont la cote de facteur de risque (CFR) est similaire.
- **Risque** : Les élèves doivent prendre en compte le nombre d'activités physiques choisies pour chaque CFR. Si toutes les activités choisies ont une CFR de 3 ou de 4, ils pourraient se retrouver dans une situation où ils auraient un trop grand risque à gérer.
- **Intensité** : Pour satisfaire aux exigences du cours, les élèves doivent choisir des activités d'intensité modérée à vigoureuse qui contribueront au développement de leur endurance cardiorespiratoire (cœur, poumons et appareil circulatoire) plus un ou plusieurs autres éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).

## Création d'un plan de gestion des risques

Inviter toute la classe à réviser le contenu des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques choisies.

Demander aux élèves de compléter le DR 4-SA, Plan de gestion des risques, pour une activité ayant une cote de facteur de risque (CFR) élevée. Les encourager à créer le plan en fonction des conditions liées à leur propre situation, en utilisant les activités physiques qu'ils ont choisies pour leur plan personnel d'activité physique. (L'ajout d'une nouvelle activité physique qui n'apparaît pas dans le plan doit d'abord être approuvé conformément aux instructions de l'enseignant et à la politique de l'administration scolaire et de la division scolaire.)



Se reporter au DR 4-SA : Plan de gestion des risques.

Une fois que les élèves auront complété le plan de gestion des risques, les inviter à le comparer à la liste de vérification sur la sécurité de l'activité physique appropriée (fournie par l'enseignant) pour vérifier s'il est exact et s'il inclut tout autre aspect à prendre en considération.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

#### Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Les enseignants doivent remettre aux élèves un exemplaire des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques individuelles ou leur donner accès au document *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* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba), qui contient ces listes. Les listes de vérification doivent être intégrées au plan d'activité physique que l'élève soumettra à l'approbation des parents.

#### Ajout d'activités physiques

Les modalités d'ajout de nouvelles activités à un plan d'activité physique déjà signé par l'enseignant et le parent sont propres à chaque école ou division. Les modalités d'ajout d'activités non listées dans l'Inventaire des activités physiques ou dans la liste d'activités approuvées par l'école ou la division sont également propres à chaque école ou division. Les enseignants sont invités à se familiariser avec ces modalités et à les décrire sommairement aux élèves et aux parents, au besoin.

#### Plan de gestion des risques

L'enseignant peut exiger que les élèves préparent plus d'un plan.

### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008.

---. Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004.

(suite)

## RÉFÉRENCES (suite)

- . *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.
- . *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années - Document de politiques.* Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2007.

Ces ressources sont disponibles en ligne à

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

## Leçon 3 : Mise en œuvre du plan d'activité physique

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves démontrent leur aptitude à élaborer et à mettre en œuvre un plan d'activité physique. Ils consignent également leur participation à l'activité physique et leurs réflexions personnelles.



### Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.SA.2 Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités associés à la participation à l'activité physique.
- 12.SA.3 Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique; *notamment* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
- 12.SA.4 Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
- 12.SA.5 Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
- 12.SA.6 Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique.
- 12.SA.7 Réfléchir aux réactions physiques et émotionnelles à la participation à l'activité physique, ainsi qu'aux influences qui s'exercent sur cette participation.



### Information générale

#### Plan personnel d'activité physique

À ce stade, les élèves ont trouvé les activités auxquelles ils participeront au cours de leur stage d'activité physique et ils ont créé un plan de gestion des risques au moins pour les activités à risque élevé. Ils peuvent donc commencer à organiser les éléments requis pour leur plan personnel d'activité physique d'une manière qui leur sera compréhensible et qu'ils pourront suivre.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Établir le plan personnel d'activité physique

Inviter les élèves à commencer à établir leur plan personnel d'activité physique aux fins d'approbation et de signature en utilisant un planificateur d'activité physique comme celui présenté dans le DR 5-SA. Cet outil peut servir à présenter aux parents les activités physiques que les élèves ont choisi d'intégrer à leur plan d'activité physique et à confirmer que les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques choisies ont été ajoutées au plan.



Se reporter au DR 5-SA : Plan personnel d'activité physique.

---



## Information générale

### Apporter la touche finale au plan d'activité physique

Les étapes qui suivent donnent un aperçu d'une démarche à considérer au moment de terminer le plan d'activité physique de l'élève et d'en obtenir l'approbation :

1. Le plan d'activité physique, élaboré conformément aux critères précisés, devrait comprendre les éléments suivants :
  - des activités physiques choisies qui contribuent à l'endurance cardiorespiratoire, plus au moins un des autres éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité);
  - un plan de sécurité et de gestion des risques (créé dans la leçon précédente);
  - des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques pertinentes en regard des activités physiques choisies.
2. Lorsque le plan est terminé, l'enseignant signe une lettre à l'intention des parents dans laquelle il explique l'information qui leur est transmise.



Se reporter au DR 6-SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique.

3. Le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être remplis, selon le cas, avant que l'élève ne procède à la mise en œuvre du plan d'activité physique HORS-classe. Comme ces formulaires seront propres à chaque école ou division, les enseignants doivent être informés de leur contenu et de l'endroit où ils se trouvent. Ces formulaires doivent être signés par le parent des élèves de moins de 18 ans. Il existe aussi un Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des étudiants de 18 ans ou plus. Des exemples de formulaires sont disponibles dans les Annexes B1 et B3 du *Manuel de la sécurité HORS-classe* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

4. Le plan personnel d'activité physique, le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être retournés à l'école. L'enseignant prend note que les formulaires appropriés ont été signés et reçus et les conserve jusqu'à la fin du cours.

### Mettre en œuvre le plan personnel d'activité physique

Les élèves commencent maintenant à mettre en œuvre leur plan d'activité physique et à se livrer aux activités physiques qu'ils ont choisies. Ils ont besoin d'un outil qui leur permettra de consigner par écrit leur participation à l'activité physique et leurs réflexions.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les enseignants sont encouragés à s'entretenir à intervalles réguliers avec chacun des élèves afin de suivre leurs progrès et de discuter de leur plan d'activité physique et d'autres éléments du cours.

### *Consigner sa participation à l'activité physique et ses réflexions*

Les élèves doivent consigner leur participation aux activités physiques et soumettre leur dossier à l'enseignant. Leur dossier comprend les éléments suivants :

- description détaillée de leur participation à l'activité physique selon l'horaire établi par l'enseignant;
- évaluation du temps consacré au développement des éléments de la condition physique reliés à la santé;
- réflexions quotidiennes sur la satisfaction que leur procurent certaines habitudes saines (il peut s'agir d'explications de leur degré de satisfaction ou de l'expression de leurs sentiments par rapport au déroulement de la journée en général, ou des progrès réalisés vers l'atteinte de leurs objectifs personnels en matière de santé et de condition physique).

Les outils qui suivent ont pour but d'aider les élèves à consigner par écrit leur participation.



Se reporter au DR 7-SA : Journal d'activité physique (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel du Journal d'activité physique est plus complète que la version Word. Elle est disponible sur le CD-ROM d'accompagnement, ainsi qu'en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

### Achever le plan d'activité physique

À la fin du cours, les parents devront signer un formulaire indiquant que l'information transmise par les élèves à l'enseignant reflète fidèlement leur participation au stage d'activité physique HORS-classe. Les étudiants de 18 ans ou plus devront faire signer leur formulaire de signature postérieure par leurs parents ou par un adulte autorisé.



Se reporter au 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).

Se reporter au 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).

---