

## Leçon 3 : Mythes et idées fausses concernant l'exercice et la condition physique

### Introduction

Il existe bien des mythes et idées fausses ou trompeuses relativement à l'exercice et au développement de la condition physique, certains d'entre eux circulant depuis de nombreuses années. Les fabricants de produits relatifs à la condition physique et les agences de publicité qui en font la promotion connaissent ces mythes et les utilisent pour vendre ces produits.

Dans cette leçon, les élèves font une recherche sur les mythes et les idées fausses qui touchent l'exercice et la condition physique et déterminent de quelle façon ces idées sont utilisées pour semer la confusion et tromper les consommateurs. En faisant leur recherche sur ces mythes, les élèves accroissent leur connaissance et leur compréhension du développement de la condition physique et deviennent des consommateurs un peu plus avertis.



### Résultats d'apprentissage spécifiques

**12.GC.4** Démontrer une compréhension des mythes et des idées fausses concernant la condition physique et la façon dont ces idées sont utilisées dans la publicité.



### Principaux éléments de connaissance

- Il existe bien des mythes et idées fausses concernant l'exercice et le développement de la condition physique.
- L'application de renseignements exacts et de pratiques fiables optimise les bienfaits liés à tout programme d'exercice ou de conditionnement physique.
- Les mythes relatifs à l'exercice et à la condition physique sont perpétués par les médias et par les publicités faisant la promotion des produits.



### Questions essentielles

1. Quels sont les mythes courants relatifs à l'exercice et à la condition physique?
2. Où peut-on obtenir de l'information fiable et exacte sur l'exercice et la condition physique?
3. Pourquoi les mythes et idées fausses sur l'exercice et la condition physique persistent-ils?



## Information générale

Les mythes et les idées erronées concernant l'exercice et la façon dont le corps réagit à l'exercice abondent dans le domaine du développement de la condition physique. Certains de ces mythes se fondent sur des idées erronées sur ce qui se passe concrètement dans le corps, et d'autres ont un vague rapport avec une mauvaise interprétation ou une mauvaise compréhension de certains faits. Certains de ces mythes sont inoffensifs, mais d'autres sont extrêmement dangereux.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : mythe, fait ou ne sait pas?

Le DR 5-GC présente certains mythes et idées fausses souvent véhiculés concernant l'exercice et le développement de la condition physique sous forme d'énoncés Mythes ou faits? Pour cette activité d'apprentissage, les énoncés peuvent être transcrits sur des fiches.

*Marche à suivre :*

- Diviser la classe en plusieurs groupes.
- Répartir également entre les groupes les fiches Mythe ou fait? fournies dans le DR 5-GC.
- Assigner une personne dans chaque groupe qui lira à haute voix les énoncés inscrits sur les fiches. Après la lecture de chaque énoncé, le groupe placera la fiche dans l'une des catégories suivantes : Mythe, Fait ou Ne sait pas.
- Une fois que chaque groupe aura placé ses fiches sous l'un des trois titres, laisser du temps à la classe pour vérifier où sont placées les fiches, et pour les déplacer au besoin.
- Demander ensuite à trois élèves (un pour chaque groupe de fiches) de révéler à la classe chaque fiche placée dans cette catégorie en lisant à haute voix la description à l'endos de chaque fiche. Pour la catégorie Ne sait pas, demander à la classe de lever la main ou d'utiliser la stratégie Ligne d'opinion (voir l'annexe E) pour déterminer le classement approprié (Mythe ou Fait) de chaque fiche, et lire la description à l'endos de la fiche.
- Après la lecture de toutes les descriptions, diriger une discussion de la classe afin de préciser toute information sur les mythes ou idées fausses concernant l'exercice et le développement de la condition physique.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Reformuler certains mythes pour les transformer en faits.

Inviter les élèves à trouver d'autres mythes, ou à demander des précisions à partir de diverses sources. Vérifier la source des informations trouvées. Utiliser l'information de sources fiables.

Inviter chaque groupe à créer une fiche représentant un fait ou un mythe concernant l'exercice ou la condition physique, et à expliquer leur choix. Chaque groupe aura l'occasion de contester les arguments des autres élèves. Proposer également aux élèves d'explorer et d'indiquer les différentes sources d'information sur l'exercice et la condition physique qu'ils ont utilisées pour créer leurs fiches.



Se reporter au DR 5–GC : Recherche sur l'exercice et le développement de la condition physique : mythe, fait ou ne sait pas?

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources en ligne 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>.

\* Burfoot, Amby. "How Many Calories Are You Really Burning?" 18 juillet 2005. *Nutrition and Weight Loss*. 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).

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

\* Liebman, Bonnie. "Exploding Ten Exercise Myths." *Nutrition Action Healthletter* (Jan./Feb. 2000): n.p. Disponible dans 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>.

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

---. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuit et Métis*. Ottawa (Ontario) : Santé Canada, 2007. Disponible en ligne à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/fnim-pnim/index-fra.php>.

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