

Éducation physique et Éducation à la santé 8^e année

Programme d'études :
document de mise
en œuvre

*pour un mode de vie
actif et sain*



**Éducation physique
et Éducation à la santé
8^e année**

**Programme d'études :
document de mise en œuvre**

*pour un mode de vie
actif et sain*

Juin 2004

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre :

Éducation physique et Éducation à la santé, 8^e année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain.

ISBN 0-7711-2450-3

1. Éducation physique (Enseignement cycle intermédiaire) – Manitoba – Programmes d'études. 2. Éducation sanitaire (Enseignement cycle intermédiaire) – Manitoba – Programmes d'études. I. Manitoba. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse.

372.86043

Dépôt légal – 2^e trimestre 2004
Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits réservés © 2004, la Couronne du chef du Manitoba représentée par le ministre de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse, Division du Bureau de l'éducation française, 1181, avenue Portage, salle 509, Winnipeg (Manitoba) R3G 0T3 Canada (téléphone : [204] 945-6916 ou 1 800 282-8069, poste 6916; télécopieur : [204] 945-1625; courriel : bef@merlin.mb.ca).

Tous les efforts ont été faits pour mentionner les sources aux lecteurs et pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*. Si, dans certains cas, des omissions ou des erreurs se sont produites, prière d'en aviser le ministère de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse pour qu'elles soient rectifiées.

Dans le présent document, les termes de genre masculin sont utilisés pour désigner les personnes englobant à la fois les femmes et les hommes; ces termes sont utilisés sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Par la présente, Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba autorise toute personne à reproduire ce document ou certains extraits à des fins éducatives et non lucratives. Cette autorisation ne s'applique pas aux pages provenant d'une autre source.

Éducation physique et Éducation à la santé, 8^e année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain, auquel on se référera ci-après sous le nom de Document de mise en œuvre, appuie l'implantation de Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba tient à remercier les personnes suivantes qui ont contribué à l'élaboration et à la révision du *Document de mise en œuvre*.

Rédactrices

Suzanne Glavin	Chancellor Elementary	Division scolaire Pembina Trails
Diana Juchnowski	Beaverlodge School	Division scolaire Pembina Trails
Jan Stewart	Kildonan-East Collegiate	Division scolaire River East Transcona
Jacqueline St-Jean	Pigiste	Winnipeg

Correcteur

Pierre Lemoine	Winnipeg
----------------	----------

Membres de l'équipe d'élaboration

Derek Bramadat	Golden Gate Middle School	Division scolaire de St. James-Assiniboia
Janine Bonin-Labelle	École Neil-Campbell	Division scolaire River East Transcona
Robert Buck	École Henri-Bergeron/Howden	Division scolaire Louis-Riel
Angela Burtack-Schinkel	Steinbach Junior High	Division scolaire de Hanover
Hélène Clément	Pigiste	Winnipeg
Lane Curry	West Park School	Division scolaire Border Land
Christina Doche	Pigiste	Winnipeg
Winnie Ferguson	Austin Elementary	Division scolaire de Pine Creek
Rachelle Fréchette	École Lavallée/ École Christine-Lespérance	Division scolaire franco-manitobaine
Terri Grant	LaVérendrye School	Division scolaire de Portage-la-Prairie
Brian Hatherly	Nordale School	Division scolaire Louis-Riel
Randy Kalynuk	Virden Junior High	Division scolaire de Fort-la-Bosse
Monique Lamy-Ditter	École Saint-Germain	Division scolaire Louis-Riel
Lise Léveillé	École Edward Schreyer	Division scolaire Sunrise
Nancy Lovenjak	Lord Selkirk Board Office	Division scolaire Lord Selkirk
Sue Magne	Prince Charles Education Resource Centre	Division scolaire de Winnipeg
Paul Paquin	Collège Louis-Riel	Division scolaire franco-manitobaine
Denise Perron	Pigiste	Roseau River
Donald Tougas	École Robert H. Smith	Division scolaire de Winnipeg
Ronald Verrier	École Saint-Norbert	Division scolaire de la Rivière Seine
Judy Whiteway	École Morden Middle School	Division scolaire Western

Comité consultatif

John Belfry	Jeune enfance	Division scolaire de Flin Flon
Carol Peters	Cycle intermédiaire	Division scolaire Border Land
Jody Williams	Cycle secondaire	Division scolaire de Swan Valley
Terry Angus	Manitoba Association of School Superintendents Inc. (association des directrices et directeurs généraux des divisions scolaires du Manitoba)	Division scolaire Pembina Trails
Glen Bergeron	Université de Winnipeg	
Louis Durupt	Manitoba Association of Parent Councils (association des comités de parents du Manitoba)	
Nick Dyck	Manitoba Physical Education Supervisors' Association (association des directeurs de l'éducation physique du Manitoba)	Division scolaire Pembina Trails
Al Bray	Council of School Leaders (COSL) de MTS	
D ^r Dexter Harvey	Université du Manitoba	
Pat McCarthy-Briggs	Agencies for School Health (organismes pour la promotion de la santé à l'école)	
Grant McManes	Manitoba Teachers' Society (société des enseignantes et des enseignants du Manitoba)	Division scolaire Pembina Trails
Michael Whalen	Collège Red River	
Sandra Williams	Association des commissaires d'écoles du Manitoba	

Personnel d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Jean-Vianney Auclair	Directeur de projet	Division du Bureau de l'éducation française
Diane Cooley	Équipe de gestion de projet	Division des programmes scolaires
Gisèle Côté	Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Jacques Dorje	Chef de projet	Division du Bureau de l'éducation française
Paulette La Roche	Correctrice	Division du Bureau de l'éducation française
David Lemay	Artiste	Division du Bureau de l'éducation française
Brigitte Lenoski	Rédactrice de programmes d'études	Division du Bureau de l'éducation française
Candace Lipischak	Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Anne Longston	Équipe de gestion de projet	Division des programmes scolaires
Nicole Massé	Rédactrice de programmes d'études	Division du Bureau de l'éducation française
Nathalie Montambeault	Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Heather Willoughby	Partenaire du projet	Division des programmes scolaires

INTRODUCTION	1
RAISON D'ÊTRE	3
CONTEXTE	3
PHILOSOPHIE	4
MILIEU FAVORABLE À L'APPRENTISSAGE	5
CONTENU	6
ICÔNES	6
CARACTÉRISTIQUES DES JEUNES APPRENANTS	7
LIGNES DIRECTRICES APPLICABLES AUX RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX (RAG)	8
RAG n° 1 – Motricité	8
RAG n° 2 – Gestion de la condition physique	11
RAG n° 3 – Sécurité	12
RAG n° 4 – Gestion personnelle et relations humaines	16
RAG n° 5 – Habitudes de vie saines	17
PLANIFICATION DU PROGRAMME	18
Partie A : Planification de la mise en œuvre	19
Partie B : Planification de l'enseignement	19
Partie C : Planification des méthodes de mesure et d'évaluation	24
Partie D : Planification supplémentaire	27
MODÈLE DE PRÉSENTATION	28
BIBLIOGRAPHIE	30
AVERTISSEMENT	30
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL N° 1 – MOTRICITÉ	31
TABLEAU SYNTHÈSE	32
TABLEAU SYNOPTIQUE	33
SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION	34
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL N° 2 – GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE	97
TABLEAU SYNTHÈSE	98
TABLEAU SYNOPTIQUE	99
SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION	100
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL N° 3 – SÉCURITÉ	137
TABLEAU SYNTHÈSE	138
TABLEAU SYNOPTIQUE	139
SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION	140
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL N° 4 – GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES	175
TABLEAU SYNTHÈSE	176
TABLEAU SYNOPTIQUE	177
SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION	178
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL N° 5 – HABITUDES DE VIE SAINES	247
TABLEAU SYNTHÈSE	248
TABLEAU SYNOPTIQUE	249
SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION	250

ANNEXE	297
LISTE DES ANNEXES	299
APPENDICES	351
LISTE DES APPENDICES	353
AFFICHES	

INTRODUCTION

Raison d'être

Éducation physique et Éducation à la santé, 8^e année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain aide les enseignants et les administrateurs à effectuer le travail de planification en vue de la mise en œuvre des résultats d'apprentissage. Le document fournit aux enseignants des suggestions d'enseignement et d'évaluation pour chacun des résultats d'apprentissage spécifiques ainsi que des renseignements pour planifier le programme.

Contexte

Ce document d'élaboration a été produit par Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba en collaboration avec une équipe d'élaboration formée d'éducateurs du Manitoba. Il sert de ressource pour le travail de mise en œuvre et a été conçu à partir du document intitulé *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain* (le *Cadre*), qui a été distribué dans les écoles en septembre 2000. Le *Cadre* doit être utilisé dans toutes les écoles, de la maternelle au secondaire 4.

Pour des informations relatives à la Vue d'ensemble du *Cadre*, voir l'appendice A. Le *Cadre* est aussi disponible en ligne à l'adresse suivante :

<http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/huitieme/index.html>

Le *Cadre* rassemble l'éducation physique et l'éducation à la santé en un seul document qui fait état d'une vision commune mettant l'accent sur *des modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*. Le contenu des deux matières a été intégré et organisé à partir de cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG) :



1. Motricité



2. Gestion de la condition physique



3. Sécurité



4. Gestion personnelle et relations humaines



5. Habitudes de vie saines

Pour des renseignements relatifs à l'organisation et à la présentation des RAG, voir *Cadre conceptuel et Présentation sommaire du Cadre*, appendice A.

Les suggestions proposées dans ce *Document de mise en œuvre* encouragent et appuient l'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé au moyen de cinq RAG interconnectés. De même, elles incitent à établir des liens avec les autres programmes d'études conformément à l'approche globale qui préconise l'intégration des matières.

Un programme de qualité en éducation physique et éducation à la santé peut grandement contribuer à diminuer les risques et les coûts reliés à la santé. Le présent programme d'études a été conçu pour prémunir les jeunes contre les comportements fréquents qui, selon les spécialistes, sont notamment à l'origine des principaux risques que courent les jeunes sur le plan de la santé. Ces comportements sont les suivants :

- le manque d'activité physique;
- les mauvaises habitudes alimentaires;
- la toxicomanie, l'alcoolisme et le tabagisme;
- les comportements sexuels qui favorisent la propagation des maladies transmises sexuellement et les grossesses non désirées;
- les comportements qui entraînent des blessures intentionnelles ou non.

Le but du programme d'études est de fournir aux élèves un programme équilibré d'activités planifiées leur permettant d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes propices à l'adoption d'un mode de vie sain intégrant l'activité physique et tenant compte des facteurs de risques énoncés ci-dessus.

Philosophie

Les travaux de recherche dont il faut tenir compte pour offrir un programme de qualité appuient les points de vue suivants en ce qui concerne les programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé.

Accent mis sur les habiletés : Le programme qui combine l'éducation physique et l'éducation à la santé met l'accent sur l'acquisition d'habiletés en matière de motricité et de relations humaines. Le but est d'aider les élèves, avec la participation des familles et de la collectivité, à acquérir les habiletés qui sont nécessaires pour prévenir ou éviter les problèmes de santé auxquels les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés, notamment le manque d'activité physique, les mauvaises habitudes alimentaires et les comportements qui entraînent des blessures, intentionnelles ou non. On insiste donc sur les variations et extensions des quatorze habiletés motrices fondamentales (voir tableau à l'appendice A) et sur les cinq habiletés en gestion personnelle et relations humaines (établissement d'objectifs et planification; prise de décisions et résolution de problèmes; habiletés interpersonnelles; habiletés de résolution de conflits et habiletés de gestion du stress). Ces habiletés sont considérées comme des composantes de base ou des habiletés fondamentales pour parvenir au bien-être physique, social et émotif.

Stratégies d'apprentissage axées sur l'activité et l'interaction : Les spécialistes estiment qu'il est important de promouvoir l'apprentissage actif pour que les élèves retiennent mieux ce qu'ils apprennent et pour que cet apprentissage soit plus pertinent, plus utile et plus agréable. Dans le contexte de l'éducation physique, les stratégies d'enseignement et d'apprentissage mettent l'accent sur l'acquisition d'habiletés motrices (p. ex. la locomotion, la manipulation et l'équilibre) au moyen de diverses activités physiques. Sur le plan de l'éducation à la santé, l'accent est mis sur l'interaction (p. ex. les remue-méninges, les exercices à deux, les jeux de rôle) pour favoriser les relations humaines et le travail d'équipe.

Activités axées sur la coopération : Quoique la compétition fasse partie intégrale de nombreux jeux et sports, il est recommandé de mettre l'accent sur la collaboration autant que possible. Les activités de coopération facilitent les bons rapports entre les élèves et les aident à travailler ensemble pour atteindre un objectif commun plutôt qu'à entretenir des rivalités. Les activités d'apprentissage et les stratégies d'enseignement devraient permettre aux élèves d'explorer à leur propre rythme étant donné qu'ils apprennent tous de façon différente, à des rythmes différents et avec des capacités différentes. Dans des situations où les élèves sont adversaires, l'esprit du franc-jeu doit régner.

Approche misant sur l'intégration : L'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé ainsi que l'établissement de liens entre ces deux matières et d'autres matières sont des éléments essentiels du programme d'études qui visent à rendre les expériences d'apprentissage utiles et pertinentes. Ainsi, en sciences de la nature, les élèves étudient les forces et les phénomènes qui agissent dans la nature et sur les machines tandis qu'en éducation physique et éducation à la santé, ils explorent les principes biomécaniques applicables au mouvement humain.

Temps alloué et enseignement : Pour que les élèves puissent acquérir des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sociales propices à un mode de vie actif et sain, il faut qu'ils y consacrent suffisamment de temps, que l'enseignement soit de qualité et les expériences agréables. L'acquisition de ces compétences ne peut pas être improvisée. Aussi, pour permettre aux élèves de se développer et de grandir de façon saine et équilibrée, il est important de planifier un programme d'enseignement qui respecte les exigences minimales en matière de temps alloué (voir l'appendice A).

Participation des parents, des familles et des communautés : Écoles, familles et communautés doivent toutes travailler en collaboration pour transformer en réalité la vision suivante : *des modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*. Il est essentiel de prévoir des partenariats afin de construire un environnement qui est sain et favorable. Par exemple, il faut que les élèves au cycle intermédiaire aient des occasions d'être actifs tous les jours à la maison, à l'école et dans la collectivité.

Milieu favorable à l'apprentissage

En vue de construire un milieu favorable à l'apprentissage de l'éducation physique et de l'éducation à la santé, les enseignants et les administrateurs doivent tenir compte des principes directeurs qui sont énoncés dans le *Cadre* (voir Vue d'ensemble du *Cadre*, page 6). Par exemple, en vertu de l'un de ces principes, l'apprentissage des élèves devrait être en fonction de leur âge et de leur degré de développement, et les enseignants devraient en conséquence choisir des activités bien adaptées, pertinentes et organisées selon un ordre judicieux.

La diversité humaine, l'équité à l'égard des sexes, l'éducation antiraciste et antipréjugés, et l'inclusion sont des éléments d'intégration qui sont définis dans les Principes directeurs (voir *Cadre*, page 6). Le cours d'éducation physique est une occasion unique de développer le sens des responsabilités, le sens collectif et le sens civique au moyen d'activités physiques et de manifestations sportives. La composante d'éducation à la santé porte plus particulièrement sur le bien-être personnel et les relations humaines. Ainsi, le quatrième RAG, Gestion personnelle et relations humaines, joue un rôle de premier plan en ce qu'il aide les élèves à comprendre et à apprécier la diversité sur les plans culturel, religieux et sexuel, et sur le plan des habiletés. Les activités d'apprentissage favorisent leur épanouissement physique et socioaffectif en mettant l'accent sur la conscience et l'estime de soi et sur les relations interpersonnelles pour qu'ils s'entendent bien avec les autres. Les suggestions proposées dans le présent document portent notamment sur les stratégies de coopération et d'interaction du genre « élève de la semaine », et « cercles de discussion ou d'échange ». Le fait d'organiser les groupes ou les équipes de diverses façons, par exemple par couleur de chemise, par numéro assigné ou par date de naissance plutôt que par sexe, facilite également les rapports humains.

L'enseignement différencié, soit un autre élément d'intégration, prône les stratégies d'apprentissage coopératif qui tiennent compte des intelligences multiples et des divers styles d'apprentissage parmi les élèves (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*). Par exemple, on recommande aux enseignants de se servir d'indices auditifs (explications de l'enseignant, commentaires de l'élève), d'indices visuels (démonstrations de l'élève, affiches) et d'activités kinesthésiques (faire en sorte que les élèves se servent de certaines habiletés motrices à l'occasion d'activités variées). La nature expérientielle de l'éducation physique et de l'éducation à la santé se prête fort bien à l'enseignement différencié et à l'apprentissage pratique.

Sur un plan plus général, l'éducation physique et l'éducation à la santé joue un rôle important en ce qu'elle contribue au développement durable. Dans cette discipline, le programme devrait aider les élèves à comprendre en quoi de saines habitudes de vie contribuent aux divers éléments du développement durable : environnement, économie, et santé et bien-être de la population. De plus, les suggestions d'enseignement proposées dans le présent document vont dans le sens d'une approche intégrée et interdisciplinaire dans ce domaine. Pour de plus amples renseignements sur le développement durable, se reporter à *L'éducation pour un avenir viable*.

Contenu

Le présent document fait partie d'une série de documents qui traitent de l'éducation physique et de l'éducation à la santé par niveau scolaire. Il comprend cinq parties :

- La première partie, l'introduction, fournit des renseignements d'ordre général et favorise une utilisation efficace du document.
- La deuxième partie contient des renseignements pratiques dans les domaines suivants : résultat d'apprentissage spécifique, suggestions pour l'enseignement, suggestions pour l'évaluation, remarques pour l'enseignant et ressources suggérées.
- La troisième partie du document contient des annexes reproductibles (en ordre numérique) dont l'enseignant peut se servir en classe.
- La quatrième partie du document est constituée d'appendices (en ordre alphabétique) dont le contenu vise à faciliter la mise en œuvre du programme.
- La dernière partie contient de grandes affiches sur lesquelles figurent, d'une part, la liste des résultats d'apprentissage spécifiques qui se rapportent au niveau en question, au niveau précédent et au niveau suivant, s'il y a lieu, et, d'autre part, la liste de tous les indicateurs d'attitudes pour chaque résultat d'apprentissage général (RAG).

Icônes

- **Acquisition ou développement** : Les élèves devraient atteindre le résultat d'apprentissage spécifique, c'est-à-dire qu'ils devraient avoir acquis la connaissance ou avoir atteint le stade final de développement de l'habileté à la fin de l'année scolaire. En outre, leur rendement par rapport au résultat d'apprentissage spécifique devrait être observé ou mesuré, puis inscrit dans leur bulletin.
- ▣ **Maintien** : Des expériences d'apprentissage doivent être prévues pour que les élèves révisent, consolident et maintiennent la connaissance ou l'habileté qui doit avoir été acquise ou développée les années précédentes. Le rendement des élèves par rapport au résultat d'apprentissage spécifique peut, à l'occasion, être mesuré et mentionné dans leur bulletin.

La deuxième section du présent document offre des suggestions afin de traiter chaque RAS individuellement. Dans le cas des RAS de maintien (▣), on présente des suggestions d'enseignement, mais pas d'évaluation. Pour d'autres suggestions, l'enseignant peut se reporter au RAS du même domaine du niveau précédent.

Caractéristiques des jeunes apprenants *

Caractéristiques des jeunes apprenants *

Caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent particulièrement pertinentes à l'éducation physique			
Étant donné que l'élève a eu l'occasion, tant à l'école qu'à la maison, de s'épanouir dans chaque domaine, les attentes globales énoncées ci-dessous peuvent se rapporter au développement de l'enfant. (Source : <i>À l'appui de l'apprentissage</i> , p. 19, ministère de l'Éducation, Colombie-Britannique, 1993.)			
	Caractéristiques physiques	Développement	Développement intellectuel
5 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> la coordination visuelle-manuelle n'est pas complètement développée (ne peut focaliser avec précision et ne peut juger l'espace correctement) les grands groupes musculaires peuvent être plus développés que les petits groupes musculaires continue à développer ses habiletés pour l'escalade, l'équilibre, la course, le galop et les activités de saut (peut avoir de la difficulté à sauter à la corde) acquiert, avec des conseils, une conscience accrue de la sécurité manifeste habituellement de l'enthousiasme pour la plupart des activités physiques 	<ul style="list-style-type: none"> peut manifester des émotions intenses et variables (peut parfois énoncer des jugements et des critiques sur les autres) apprend à coopérer avec les autres pour de plus longues périodes (les amitiés peuvent changer souvent) continue à développer des sentiments d'indépendance et peut commencer à se définir en fonction de ce qu'il possède commence à apprendre à partager ce qu'il possède et à attendre son tour 	<ul style="list-style-type: none"> apprend à partir de l'expérience directe continue à approfondir sa compréhension et son utilisation du langage pour clarifier sa pensée et son apprentissage peut saisir des concepts comme demain ou hier, mais n'a pas encore une juste notion du temps affirme ses choix personnels au moment de prendre des décisions
9 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> continue à développer sa coordination visuelle-manuelle (le perfectionnement de ses habiletés en éducation physique peut dépendre de l'amélioration de sa coordination) continue à améliorer ses habiletés motrices fines (les filles peuvent arriver à la puberté et connaître une poussée de croissance rapide) manifeste une coordination accrue, mais des poussées de croissance peuvent commencer à ralentir cette amélioration peut manifester plus d'audace, explorant des comportements qui pourraient entraîner des accidents peut commencer à montrer une préférence pour certaines activités physiques au détriment d'autres activités peut paraître apprécier les sports simples et les jeux de groupe plus complexes (manifeste un sens aigu de la loyauté envers un groupe ou une équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> peut sembler relativement calme et en paix avec lui-même devient plus sociable et se fait de bons amis ou un meilleur ami se perçoit habituellement de façon positive (se définit en fonction de traits physiques, de ce qu'il possède et de ce qu'il aime et n'aime pas) continue de développer son habileté à travailler et à jouer avec les autres (a besoin d'être accepté sur le plan social) 	<ul style="list-style-type: none"> continue à utiliser l'expérience directe, les objets et les aides visuelles pour favoriser sa compréhension peut élargir sa pensée plus facilement grâce à la lecture, à l'écriture et au visionnage (peut commencer à utiliser des jeux de mots) continue à approfondir sa compréhension de la notion du temps, mais peut oublier les dates et les responsabilités a besoin de participer de plus en plus aux prises de décisions
12 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> continue à développer et à perfectionner ses habiletés de coordination visuelle-manuelle et manifeste une meilleure coordination musculaire les garçons arrivent à la puberté et peuvent connaître une croissance rapide et inégale (la croissance des bras et des jambes peut être rapide) peut connaître des périodes de mauvaise coordination et de maladresse (peut avoir une mauvaise posture à cause d'une croissance rapide) comprend les règles de sécurité, mais prend parfois des risques montre souvent des préférences en ce qui a trait à l'activité physique, et celles-ci diffèrent fortement selon qu'il appartient à un sexe ou à l'autre s'engage souvent dans des activités d'équipe plus structurées (continue de manifester une grande loyauté envers le groupe ou l'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> peut commencer à manifester de l'anxiété ou de la mauvaise humeur (les émotions peuvent être à fleur de peau) commence à remettre en question l'autorité des adultes se rabaisse parfois (peut commencer à se définir en fonction de ses opinions, de ses croyances et de ses valeurs et élargit sa perception de lui-même en imitant des éléments d'une culture ou de la mode du jour) se dégage peu à peu de l'influence de ses parents (peut percevoir ses frères et sœurs comme des embarras ou de vraies pestes) 	<ul style="list-style-type: none"> commence à améliorer sa capacité de jongler avec des pensées et des idées, mais a encore besoin d'expériences pratiques peut effectuer des raisonnements abstraits apprécie souvent les blagues et les mots à double sens acquiert l'habileté à parler d'incidents récents, de ses projets d'avenir et de ses aspirations sur le plan professionnel a besoin d'assumer lui-même les prises de décisions, à la lumière de conseils sérieux

* Reproduit avec la permission du ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique.

Lignes directrices applicables aux résultats d'apprentissage généraux (RAG)

Dans le présent document, puisque l'éducation physique et l'éducation à la santé sont combinées, les lignes directrices sont énoncées pour chacun des résultats d'apprentissage généraux plutôt que pour chacune des matières.

Chaque section consacrée aux lignes directrices applicables aux RAG est divisée en cinq sous-sections :

- Description
- Implications au cycle intermédiaire
- Tableau synoptique
- Considérations pédagogiques
- Lignes directrices sur la mise en œuvre



RAG n° 1 – Motricité

Description

En vertu du RAG relatif à la motricité, *l'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.*

Implications pour le cycle intermédiaire

Au cours du cycle intermédiaire, l'accent porte sur l'acquisition et la maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées (c'est-à-dire des extensions, des variations et des combinaisons d'habiletés motrices fondamentales). Les connaissances que les élèves doivent acquérir leur permettent de comprendre le pourquoi et le comment des mouvements qu'ils doivent exécuter. Les habiletés motrices fondamentales et les concepts relatifs à la motricité qui sont énoncés dans le présent document sont définis dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales (voir l'appendice A).

La maîtrise des habiletés motrices est un facteur clé qui fait qu'un élève décide ou choisit de pratiquer une activité physique donnée ou un sport particulier. En effet, les élèves sont moins susceptibles de faire de l'activité physique lorsqu'ils n'ont pas acquis ces habiletés ou qu'ils n'ont pas réussi à les mettre en pratique. Les habiletés motrices fondamentales constituent la clé de l'activité physique et elles sont un préalable aux nombreuses disciplines sportives et autres formes d'activité physique pouvant être pratiquées tout au long de la vie.

Chaque fois que c'est possible, les activités d'apprentissage, tant au chapitre des connaissances qu'à celui des habiletés, devraient être axées sur la motricité pour que les élèves soient physiquement actifs. De même, il importe que les élèves développent leurs habiletés, réussissent, puissent faire des choix, se sentent intégrés et éprouvent du plaisir si l'on veut qu'ils adoptent des attitudes compatibles avec la pratique de l'activité physique la vie durant.

Pour que l'enseignement de l'éducation physique se fasse de manière équilibrée, il faut que les élèves participent régulièrement et tout au long de l'année à diverses expériences, notamment des sports et des jeux, des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel ainsi que des activités gymniques et rythmiques. De même, ces expériences doivent être représentatives de divers environnements ou milieux (p. ex. les terrains de jeu, les parcs, les sentiers, les patinoires et les installations de loisirs) et de diverses cultures.

Dans le présent document, les activités physiques et les sports sont répartis en cinq catégories :



Sports ou jeux individuels ou à deux – Activités physiques exécutées de façon individuelle ou avec un partenaire



Sports ou jeux d'équipe – Activités physiques exécutées en groupe ou en équipe



Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel – Activités physiques qui se déroulent en dehors de la classe ou du gymnase (p. ex. les terrains de jeu, les sentiers dans les parcs, les lacs, les centres communautaires)



Activités rythmiques et gymniques – Activités physiques faisant appel à diverses formes de danse et de gymnastique



Activités de conditionnement physique – Activités physiques axées sur la condition physique

Pour des suggestions d'activités, voir l'appendice B.

Pour qu'un programme soit équilibré, il faut que les enseignants prévoient diverses activités physiques dans chacune des catégories. Cependant, pour les élèves du cycle intermédiaire, ces activités peuvent être modifiées mais doivent être introduites de façon progressive; ainsi, les élèves s'exercent d'abord à des activités préparatoires à un sport donné plutôt que de pratiquer le sport en tant que tel. On ne s'attend pas à ce que les enseignants offrent toutes les activités énumérées dans chaque catégorie mais plutôt à ce qu'ils choisissent celle qui développera au mieux les concepts et les habiletés correspondant aux résultats d'apprentissage en fonction du stade de développement et de l'âge des élèves, des ressources locales, du matériel, des installations, etc. L'accent ne porte donc pas sur l'activité physique ou le sport particulier, car le choix est énorme, mais plutôt sur les concepts et les habiletés que les élèves apprennent du fait de leur participation à l'activité ou au sport en question.

Tableau synoptique

Les résultats d'apprentissage spécifiques sont énoncés par domaine et sous-domaine et sur plusieurs années. Pour plus de détails, se reporter au Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 – Motricité (voir page 33).

Puisqu'il est impossible d'enseigner toutes les activités physiques et de mesurer l'apprentissage pour chacune d'elles, les résultats d'apprentissage spécifiques relatifs à la motricité portent sur un concept ou un thème de jeu particulier pour chaque niveau d'études. Par exemple, au chapitre des connaissances, le sous-domaine intitulé Stratégies propres aux sports ou aux jeux comprend les thèmes suivants pour chacune des années d'études de façon à distinguer les résultats d'apprentissage d'une année à l'autre, à orienter l'évaluation et à éviter la redondance.

5 année	6 année	7 année	8 année
Jeux nouveaux	Jeux et sports propres à diverses cultures	Jeux et sports collectifs à surface de jeu commune ainsi que jeux ou sports au champ et au bâton	Jeux ou sports où les adversaires sont séparés par un filet, jeux ou sports qui se jouent contre un mur et jeux ou sports de précision

Cette approche thématique n'exclut pas le recours à d'autres formes d'activité physique. Elle sert à orienter les activités d'évaluation, de mesure et de communication de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves.

Considérations pédagogiques

Les écoles doivent établir une marche à suivre et des règles en matière de sécurité, et les enseignants doivent connaître les pratiques souhaitables dans ce domaine. Les enseignants qui ont pour mission d'offrir aux élèves une vaste gamme d'expériences motrices présentant des difficultés, dans des contextes où les élèves sont actifs physiquement, doivent prévoir les dangers et réduire au minimum les risques inhérents à l'activité physique. Ils doivent posséder des compétences de spécialistes en activité physique.

La Cour suprême du Canada a établi quatre critères permettant de déterminer les précautions nécessaires à prendre dans le contexte de l'éducation physique :

- L'activité pratiquée convient-elle à l'âge ainsi qu'à la condition mentale et physique des élèves?
- Les élèves ont-ils suivi un enseignement progressif qui les a formés à pratiquer l'activité comme il faut, en évitant les dangers inhérents à celle-ci?
- L'équipement est-il adéquat et disposé convenablement?
- L'activité fait-elle l'objet d'une supervision adéquate, compte tenu des dangers qu'elle comporte?

Pour obtenir d'autres suggestions en ce qui concerne la Gestion des risques liés à l'activité physique, consulter les lignes directrices applicables au RAG n° 3 : Sécurité.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes reflètent des stratégies fiables pour l'exécution des activités d'apprentissage relatives à la motricité :

- Établir des consignes, des routines et des attentes pour les cours d'éducation physique sur le plan de la sécurité (physique et affective), de l'intégration et de la répartition du temps, et communiquer avec les élèves et les parents.
- Adopter un signal pour le début et pour la fin d'une activité, par mesure de sécurité et aussi pour maîtriser la classe (p. ex. lever la main, tambouriner ou taper des mains pour signaler aux élèves qu'ils doivent s'arrêter, ou encore utiliser des mots comme « partez », « figez » et « arrêtez »).
- Éviter d'utiliser l'exercice comme forme de punition.
- Encourager les comportements positifs entre partenaires (p. ex. ne pas tolérer les remarques désobligeantes, les taquineries, l'exclusion).
- Choisir des activités qui font participer le plus grand nombre d'élèves (p. ex. ne pas prévoir de jeux d'élimination à moins qu'ils constituent une option et que les élèves puissent reprendre la première activité sans trop attendre; éviter les longues files d'attente et les équipes de relais composées d'un trop grand nombre d'élèves).
- Choisir des activités et des jeux qui conviennent aux élèves et qui favorisent le partage, la coopération et l'esprit d'équipe.
- Faire en sorte qu'il y ait assez de matériel pour le nombre d'élèves.
- Prévoir des méthodes sûres et efficaces pour distribuer, manipuler et rassembler le matériel.
- Organiser les groupes de façon équitable (p. ex. par couleur de maillot, par numéro assigné, par couleur d'yeux, par mois de naissance).
- Établir des règles pour les activités de début et de fin de classe en fonction de la situation, de l'activité et du degré de supervision pour que les élèves puissent être actifs dès le début de la classe.
- Prévoir des exercices d'échauffement et de récupération (p. ex. vérifier les consignes d'échauffement sur le tableau d'affichage, inscrire les résultats dans le portfolio de la classe en guise de récupération).

- Prévoir des adaptations pour les classes en plein air et prendre des précautions en ce qui concerne le soleil, le vent, les surfaces mouillées ou glissantes et le bruit. Faire en sorte que les élèves n'aient pas le soleil dans les yeux et qu'ils tournent le dos au vent et aux distractions.



RAG n° 2 – Gestion de la condition physique

Description

Compte tenu du degré d'activité physique de plus en plus faible lié à notre mode de vie, il est essentiel que *l'élève soit capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant*. L'éducation physique et l'éducation à la santé doivent aider l'élève à prendre l'habitude de faire quotidiennement ou régulièrement de l'activité physique et à comprendre comment acquérir et maintenir une bonne condition physique et une bonne santé. En fin de compte, chaque élève devrait finir par voir l'activité physique comme un facteur de santé important et par adopter un mode de vie actif.

Implications pour le cycle intermédiaire

Les programmes destinés au cycle intermédiaire mettent l'accent sur le développement des déterminants de la condition physique parmi les élèves grâce à des formes d'activité physique variées, y compris des exercices spécifiques de conditionnement physique. Les élèves doivent aussi apprendre à se fixer, à évaluer et à atteindre des objectifs ainsi qu'à enregistrer combien de temps ils font de l'activité physique au cours de périodes données. En outre, ils doivent acquérir des connaissances générales sur la condition physique pour être en mesure de déterminer quel degré d'activité physique leur convient et de faire des choix personnels éclairés en matière de conditionnement physique.

Tableau synoptique

Consulter le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 – Gestion de la condition physique (voir page 99). Il indique les domaines et les sous-domaines qui sont présentés et évalués à chaque niveau scolaire. Par exemple, le sous-domaine Participation active figure comme habileté de gestion de la condition physique à chaque niveau scolaire alors que celui qui s'intitule Effets bénéfiques d'une bonne condition physique n'apparaissent qu'en cinquième et septième année.

Considérations pédagogiques

De nos jours, les spécialistes estiment que l'évaluation ou les tests de conditionnement physique devraient porter sur l'établissement et l'atteinte d'objectifs personnels, le développement d'habiletés de gestion de la condition physique et l'application d'un programme personnel de conditionnement physique. Les programmes devraient mettre l'accent sur l'éducation, la prévention et l'intervention. Les activités d'évaluation ou les tests servent en premier lieu à établir des objectifs personnels et à surveiller les progrès individuels plutôt qu'à comparer les résultats d'un élève à ceux des autres de façon normative.

Les enseignants sont invités à choisir divers tests ou activités appropriés pour mesurer les déterminants de la condition physique (p. ex. courir sur une certaine distance, pour une certaine durée ou à une certaine vitesse afin de déterminer l'endurance cardiopulmonaire). Pour mesurer la condition physique des élèves au cours d'activités physiques, les enseignants sont priés de se servir des stratégies suivantes :

- Mettre l'accent sur les progrès individuels plutôt que sur la performance individuelle.
- Demander aux élèves de participer à l'établissement d'objectifs.
- Aider les élèves à se fixer des objectifs motivants et réalistes.
- Créer une atmosphère bienveillante en protégeant autant que possible le caractère privé et confidentiel des tests (p. ex. ne pas annoncer ni afficher les résultats, prévoir des formules différentes pour les élèves qui ont de la difficulté à faire des exercices devant les autres).
- Veiller à ce que les élèves soient bien préparés et informés avant l'évaluation.
- Offrir au besoin des choix et d'autres possibilités pour chacun des déterminants de la condition physique, en respectant les différences individuelles.
- Encourager les élèves et faire des commentaires sur leurs progrès par rapport aux objectifs qu'ils se sont donnés.
- Communiquer les résultats ou les scores sans les inclure dans la note qui figure dans le bulletin.
- Donner à chaque élève l'occasion de s'améliorer et ainsi de connaître le succès.
- Aider les élèves à être contents de leurs réussites.
- Donner aux élèves des suggestions pour qu'ils améliorent et maintiennent leur condition physique en leur expliquant les bienfaits d'un mode de vie sain (activité physique quotidienne, alimentation équilibrée, assez de sommeil et de repos, hygiène).
- Fournir des conseils personnels aux élèves qui éprouvent des difficultés.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes reflètent des stratégies fiables pour l'exécution des activités d'apprentissage relatives à la gestion de la condition physique avec de jeunes élèves :

- Recourir au renforcement positif, aux mesures incitatives et à la valeur intrinsèque de la condition physique pour motiver les élèves plutôt que de donner des récompenses à ceux qui atteignent certains résultats.
- Veiller à ce que les élèves soient très actifs physiquement et choisir des activités qui les incitent tous à participer au maximum.
- Faire en sorte que l'évaluation fasse partie intégrante d'un processus permanent qui consiste à aider les élèves à comprendre ce que sont la santé et le bien-être physiques, à les apprécier, à les améliorer et à les entretenir.
- Encourager les élèves à assumer les progrès qu'ils accomplissent en matière de conditionnement physique en leur donnant des occasions de se fixer de simples objectifs et de surveiller eux-mêmes leurs progrès.
- Faire en sorte que les parents, les familles et les communautés encouragent les jeunes à adopter des modes de vie actifs et sains, en recourant à des méthodes d'évaluation authentiques telles que les portfolios avec exercices à faire à la maison, les journaux d'activités et les contrats.



RAG n° 3 – Sécurité

Description

En vertu de ce RAG, l'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

Ce RAG concerne les risques pour la santé liés aux comportements qui causent des blessures, intentionnelles ou non. Les blessures non intentionnelles constituent la cause principale de décès chez les enfants et les adolescents.

Implications pour le cycle intermédiaire

La formation à la sécurité est fondamentale pour aider à prévenir les blessures, à réduire les risques et à éviter les situations dangereuses en cas de participation à des activités physiques. Au même titre, la sécurité à la maison, à l'école, dans la communauté et dans l'environnement est essentielle. Les élèves du cycle intermédiaire sont capables d'assumer plus de responsabilités et de prendre plus de décisions relatives à leur vie quotidienne. D'autre part, la formation à la sécurité est une responsabilité collective et les enseignants sont invités à faire participer les parents, les familles et la collectivité aux stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Par ailleurs, il faut reconnaître qu'un élément de risque est inhérent à toute forme d'activité physique; aussi, les enseignants sont tenus en tout temps de prévoir les dangers et de réduire au minimum les risques. Pour plus de détails, se reporter à la section intitulée Sécurité et responsabilité civile dans la partie Vue d'ensemble du *Cadre*, page 16.

Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage n° 3 – Sécurité (voir page 139) présente deux domaines principaux : le domaine A – Gestion des risques liés à l'activité physique, et le domaine B – Sécurité pour soi-même et pour les autres. Les résultats d'apprentissage du domaine A reviennent chaque année. En fait, on s'attend à ce que la notion de sécurité soit renforcée à chaque leçon, pour chacune des activités physiques et tout au long de l'année.

En ce qui concerne le domaine B, Sécurité pour soi-même et pour les autres, certains sujets ou thèmes reliés à la sécurité sont indiqués à l'aide de la mention « c.-à-d. » dans chacun des résultats d'apprentissage spécifiques. Cela signifie que le sujet en question doit être enseigné et que les élèves seront évalués à ce niveau scolaire.

Le tableau ci-dessous énonce les sujets portant sur la sécurité qui sont obligatoires pour chaque année d'études :

5 année	6 année	7 année	8 année
<ul style="list-style-type: none"> - risques liés à l'activité physique - voies publiques - circulation automobile - transport en autobus - véhicules récréatifs - endroits sans surveillance - présence de glace - orages - prévention de la violence - sécurité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> - risques liés à l'activité physique - terrains de jeu - garde des enfants - Internet - syndrome du nourrisson secoué - accidents d'automobile ou de bicyclette - accidents aquatiques - incendie, étouffement - glace mince - violence - accident pendant la garde d'enfants - prévention et traitement des blessures 	<ul style="list-style-type: none"> - risques liés à l'activité physique - sécurité aquatique - présence d'un intrus dans l'école - violation de domicile - intimidation/harcèlement - dangers associés à l'utilisation d'Internet - syndrome du nourrisson secoué - prévention de la violence - sécurité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> - risques liés à l'activité physique - lieux sûrs pour l'activité physique - lois et politiques relatives à la sécurité publique - prévention et traitement des blessures

Ce tableau n'empêche nullement les enseignants d'ajouter ou de reprendre des sujets d'une année à l'autre. Par exemple, il sera peut-être nécessaire de traiter certains sujets tous les ans (p. ex. la sécurité concernant le matériel agricole, les véhicules de loisirs) ou seulement certaines années (p. ex. les feux de forêts dans les communautés du Nord, les inondations dans la vallée de la rivière Rouge) en fonction des communautés ou des situations particulières.

Le *Document de mise en œuvre* a été conçu pour faciliter l'établissement de liens entre les disciplines à partir de l'examen des programmes d'autres matières et de l'organisation de leur contenu. Lorsqu'ils envisagent de faire des liens avec d'autres disciplines, les enseignants peuvent se servir du tableau de la page précédente et des tableaux synoptiques. Ils remarqueront que des sujets figurent au programme d'éducation physique et éducation à la santé mais aussi au programme d'autres matières, et ce pour les rendre encore plus pertinents et pour insister sur le contenu et sur le champ d'application. Par exemple, en cinquième année, le sous-domaine portant sur la sensibilisation à la sécurité dans l'environnement peut facilement être relié au regroupement 4 en sciences de la nature : « Le temps qu'il fait ». Par contre, certains sujets ne sont abordés en éducation physique et éducation à la santé que certaines années, car ils sont déjà étudiés dans d'autres matières. Par exemple, le regroupement 1 : « Le maintien d'un corps en bonne santé » fait partie du programme de sciences de la nature de la cinquième année et c'est pourquoi il n'est inclus que sous forme de lien curriculaire dans le programme d'éducation physique et éducation à la santé. Essentiellement, l'approche intégrée et l'établissement de liens entre les disciplines rendent l'apprentissage plus utile, plus pertinent et mieux adapté dans le temps.

En examinant les tableaux synoptiques de plus près, il faut remarquer que, pour certains domaines d'étude, on a adopté un système d'alternance. Ainsi, les thèmes se rapportant à la prévention de la violence et à la sécurité personnelle sont abordés en cinquième et en septième année.

Considérations pédagogiques

Dans le présent document, certaines suggestions d'enseignement et d'évaluation prévoient la participation des parents et de la famille. C'est donc avec l'aide de l'enseignant et de la famille que les élèves mettront en application les habiletés relatives à l'établissement d'objectifs et à la planification, et celles relatives à la résolution de problèmes pour prendre des décisions judicieuses en matière de santé.

Pour des raisons de sécurité et de responsabilité civile, il est nécessaire que les élèves portent des chaussures et des vêtements appropriés. Cette idée est renforcée à tous les niveaux scolaires. Il est important de noter que bijoux, cordonnets, foulards, robes et jupes, ceintures, chaussures à semelles rigides et simples chaussettes peuvent causer des blessures et limiter les mouvements. La politique et les consignes en ce qui concerne l'habillement, les chaussures et le changement de tenue pour les cours d'éducation physique relèvent des décisions prises au niveau local.

Le sous-domaine Sécurité personnelle pouvant toucher des questions délicates est inclus dans ce RAG. Les écoles doivent rechercher la participation des parents et leur offrir un choix avant de commencer tout enseignement à ce sujet. De même, les enseignants doivent au préalable consulter le directeur d'école ainsi que la politique et les consignes à cet égard. Cela devrait notamment consister en un examen de la politique et de la marche à suivre dans la division ou le district scolaire relativement à l'enfance maltraitée. Il arrive que les élèves divulguent des renseignements personnels; aussi, les enseignants doivent savoir comment réagir en pareil cas.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes servent à orienter les apprentissages en matière de sécurité :

Domaine A : Gestion des risques liés à l'activité physique

- Utiliser les quatre critères établis par la Cour suprême du Canada pour déterminer les pratiques souhaitables en matière de sécurité. Pour des renseignements précis, consulter les considérations pédagogiques à la page 9, ou la section Sécurité et responsabilité civile de la partie Vue d'ensemble du *Cadre*, page 16.
- Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* pour s'informer sur le matériel, les installations, la supervision et l'enseignement progressif.
- Établir des consignes dès le début de l'année et les rappeler tout au long de l'année (p. ex. comment entrer dans le gymnase et en sortir, comment utiliser les vestiaires, comment aller chercher le matériel, le manier et le ranger, comment entreposer les objets de valeur comme les bijoux, comment procéder pour les pauses-toilettes ou les pauses-fontaine).
- Établir des règles pour jouer en toute sécurité à l'intérieur comme à l'extérieur (p. ex. retirer du gymnase tous les objets ou meubles à angles vifs que les élèves peuvent heurter; prévoir suffisamment d'espace entre les groupes) et avec le matériel (p. ex. ne pas récupérer de matériel d'un endroit qui n'est pas sûr, notamment en dehors du terrain de l'école, ou dans l'espace de jeu d'un autre élève surtout pendant des activités où l'on se sert de raquettes ou d'autres objets de frappe).
- Établir des consignes de sécurité pour la distribution du matériel et pour l'organisation d'activités sous forme de parcours ou d'ateliers (p. ex. échelonner les départs, faire en sorte que les élèves se déplacent le long du parcours en suivant un chef de file, prévoir suffisamment d'ateliers pour que tous les élèves soient occupés, demander aux élèves de remettre le matériel en place).
- Se tenir au courant des règles de sécurité les plus récentes dans la pratique d'activités physiques (p. ex. les exercices contre-indiqués, le mode d'emploi du matériel). Tenir le dossier médical des élèves à jour (p. ex. les allergies).
- Analyser le niveau de risque inhérent à chaque activité physique en tenant compte de facteurs comme le niveau d'habileté, l'expérience, les connaissances de l'enseignant, les conditions météorologiques, les installations et le matériel disponible.
- Superviser les élèves de façon à les garder en vue le plus possible.

Domaine B : Sécurité pour soi-même et pour les autres

- Adopter un code de conduite sécuritaire pour la classe ou pour l'école afin de renforcer les comportements responsables (p. ex. marcher dans les couloirs, faire preuve de franc-jeu pendant les récréations, fuir ou éviter les situations d'intimidation).
- Respecter les lignes directrices qui sont en place au sein de la division, du district ou de l'école (profondeur et étendue du contenu, communication avec les parents, ressources d'apprentissage) pour enseigner les résultats d'apprentissage.
- Encourager les parents à participer aux activités d'apprentissage touchant la formation à la sécurité et proposer des activités facultatives pour la maison.
- Rappeler les consignes de sécurité à la maison (p. ex. garder les portes extérieures fermées à clé, ne pas répondre à la porte si le jeune est seul) et en dehors de la maison (p. ex. faire attention aux personnes qui se servent d'argent ou d'autres moyens pour attirer des jeunes et obtenir d'eux ce qu'ils veulent).



RAG n° 4 – Gestion personnelle et relations humaines

Description

Ce résultat d'apprentissage général vise le développement, chez l'élève, de la capacité de comprendre, de gérer et d'exprimer les aspects personnels, sociaux et émotifs de sa vie. Ainsi, *l'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.*

Implications pour le cycle intermédiaire

Au cours du cycle intermédiaire, les activités d'apprentissage sont axées sur le développement de cinq catégories d'habiletés de gestion personnelle et d'habiletés de relations humaines :

1. Habiletés de planification et d'établissement d'objectifs
2. Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
3. Habiletés interpersonnelles
4. Habiletés de résolution de conflits
5. Habiletés de gestion du stress

L'accent porte sur les facteurs ayant une incidence sur le développement personnel dans le contexte social, et les façons de faire face au changement et à la croissance. L'élève est appelé à essayer, à mettre en pratique et à décrire des stratégies applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines dans divers contextes typiques de son âge.

Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 – Gestion personnelle et relations humaines présente les domaines d'études spécifiques prévus chaque année ou tous les deux ans. Par exemple, les habiletés interpersonnelles apparaissent chaque année alors que les habiletés de gestion du stress ne sont abordées qu'en sixième et en huitième année (voir page 177 pour plus de détails).

Considérations pédagogiques

Telles qu'elles sont prévues dans le présent RAG, les habiletés de gestion personnelle et les habiletés applicables aux relations humaines sont étroitement liées aux quatre compétences de base que sont l'alphabétisation et la communication, la résolution de problèmes, les relations humaines et la technologie. Ces habiletés doivent être développées ou renforcées dans toutes les matières. En outre, elles constituent d'importantes habiletés dans le milieu du travail et dans la vie quotidienne, et les élèves peuvent s'en servir tout au long de leur vie. On encourage les enseignants à adopter des stratégies qui permettent aux élèves de participer activement à leur apprentissage.

Quelques sujets inclus dans certains sous-domaines (p. ex. Responsabilités sociales – importance de la diversité; Sentiments et émotions – pertes et chagrins) doivent être abordés avec délicatesse. On recommande de consulter la direction de l'école et de choisir prudemment les ressources avant la mise en œuvre.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes favorisent l'exécution des stratégies d'apprentissage et d'enseignement qui se rapportent à la gestion personnelle et aux relations humaines :

- Choisir des jeux et des activités qui conviennent aux élèves et qui favorisent le partage, la coopération et l'esprit d'équipe, car il faut apprendre à coopérer et à faire preuve de bienveillance avant de pouvoir rivaliser avec d'autres.
- Prévoir des activités collectives pour apprendre aux élèves à faire preuve de considération envers les autres lorsqu'ils s'entraident pour atteindre un même objectif.
- Ne pas mettre l'accent sur la victoire ou la défaite en situation de jeu.
- Choisir des jeux qui n'éliminent pas les joueurs au fur et à mesure.
- Changer les groupes régulièrement pour développer les habiletés interpersonnelles.
- Prendre en compte les familles non traditionnelles, les accidents ou décès touchant des membres de la famille, et les milieux familiaux lorsque des sujets délicats sont abordés, notamment les pertes et chagrins, l'image corporelle, le poids, l'estime de soi.
- Choisir un processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes et encourager les élèves à le mettre en application et à en suivre les différentes étapes dans des situations de la vie quotidienne.



RAG n° 5 – Habitudes de vie saines

Description

L'idée essentielle de ce résultat d'apprentissage général est que *l'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité*. Ce RAG doit permettre d'aborder les cinq principaux facteurs de risque pour la santé des enfants et des adolescents, tels qu'ils sont mentionnés à la page 4 de l'introduction du présent document.

Implications pour le cycle intermédiaire

Au cours du cycle intermédiaire, l'élève doit apprendre à mettre en pratique certains concepts et comportements en vue de l'adoption d'un mode de vie actif et sain. Le RAG n° 4 porte sur les habiletés de gestion personnelle et les habiletés de relations humaines, notamment la prise de décisions et la résolution de problèmes ainsi que la planification et l'établissement d'objectifs. Pour le RAG n° 5, les élèves doivent saisir l'importance de savoir prendre des décisions favorables à leur santé et être en mesure de se servir concrètement des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales.

Tableau synoptique

L'enseignement de certains sujets a été prévu tous les deux ans. Par exemple, la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie est abordée en cinquième et en septième année (voir le Tableau synoptique à la page 249).

Considérations pédagogiques

Les enseignants doivent régulièrement s'informer de l'état de santé des élèves, particulièrement des élèves qui ont des allergies. Ils doivent faire particulièrement attention à ceux qui ont des allergies alimentaires pendant les cours portant sur la nutrition et dans les situations où les élèves mangent ou manient des aliments. Consulter les lignes directrices de l'école en ce qui concerne les cas d'allergies. Consulter aussi la section Remarques pour l'enseignant des RAS relatifs à la nutrition.

Le RAG des Habitudes de vie saines inclut des sous-domaines dont le contenu peut être délicat et qui sont consacrés à la sexualité et à la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Les écoles doivent rechercher la participation des parents et leur fournir un choix avant de commencer tout enseignement sur ces sujets. De même, les enseignants doivent au préalable consulter le directeur d'école ainsi que la politique et les consignes à cet égard. Il importe que les écoles, les parents, les familles et les collectivités travaillent en collaboration et veillent à ce que les élèves possèdent les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour prendre des décisions éclairées et favorables à leur santé.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes favorisent l'exécution des activités d'apprentissage relatives aux habitudes de vie saines :

- Prendre en compte les familles non traditionnelles, les questions d'identité sexuelle, les histoires racontant la naissance ou l'arrivée des enfants, les maladies ou les décès touchant les membres de la famille ainsi que les conditions de vie.
- Inviter les parents à participer aux activités d'apprentissage dans la mesure du possible et proposer des activités à faire à la maison.
- Prendre en compte la taille ou le poids des élèves, ou encore l'accès à des aliments nutritifs lorsqu'il s'agit d'enseigner les principes d'une saine alimentation et d'aborder le thème de l'image corporelle.
- Respecter les lignes directrices qui sont en place au sein de la division, du district ou de l'école (profondeur et étendue du contenu, communication avec les parents, ressources d'apprentissage) pour enseigner les résultats d'apprentissage reliés à la sexualité et à la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie.
- Présenter l'information relative à la sexualité d'une façon positive, précise et adaptée au stade de développement des élèves.

Planification du programme

Les conditions d'enseignement ne sont pas toutes identiques; elles varient en fonction de la démographie, des cultures, des ressources, de la formation des enseignants, des priorités locales, etc. Le travail de planification est donc très individuel et il est nécessaire pour toutes sortes de raisons. Cette section est divisée en quatre parties et fournit des suggestions de planification dans quatre domaines :

Partie A – Planification de la mise en œuvre : propose des étapes pour la planification globale du programme d'études qui intègre l'éducation physique et l'éducation à la santé

Partie B – Planification de l'enseignement : porte sur la planification de l'enseignement, en particulier sur les plans annuels, les plans d'évaluation et de transmission de renseignements, les plans d'unités intégrées et les plans de leçons

Partie C – Planification des méthodes d'évaluation et de mesure : fournit des étapes pour la planification de méthodes qui mesurent l'apprentissage des élèves

Partie D – Planification supplémentaire : propose d'autres plans qui appuient les programmes de qualité dans le domaine de l'éducation physique ou de l'éducation à la santé

Partie A : Planification de la mise en œuvre

En vertu du *Cadre*, les divisions et les districts scolaires doivent adopter un processus de planification pour la mise en œuvre du programme d'études qui intègre l'éducation physique et l'éducation à la santé. Consulter l'annexe C du *Cadre* intitulée Planification relevant des divisions ou des districts scolaires pour l'implantation du *Cadre* (page 217), qui énonce les différents éléments de la planification globale. Voir également l'appendice D du *Cadre* intitulé Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme. Ces suggestions sont destinées à aider les enseignants, les administrateurs et les équipes des divisions et des districts scolaires dans leur travail préalable de planification en vue de la mise en œuvre globale du programme.

Partie B : Planification de l'enseignement

Planification générale

Le travail de planification de l'enseignement est axé sur les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques, c'est-à-dire sur ce que les élèves sont censés connaître et savoir faire à la fin de chaque année scolaire. Cependant, lorsqu'on se sert d'une méthode de planification axée sur les résultats d'apprentissage, il faut tenir compte des facteurs essentiels suivants pour définir ces résultats :

- Les résultats d'apprentissage sont **interdépendants** et, en général, on ne les enseigne pas séparément, c'est-à-dire sans les relier les uns aux autres.
- L'apprentissage est **récuratif** et un grand nombre de résultats d'apprentissage doivent être traités de façon répétée.
- Les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques sont des résultats de « **fin d'année** » pour les élèves.
- Les résultats d'apprentissage peuvent être **regroupés** de façon que les stratégies d'enseignement ou d'apprentissage puissent viser plus d'un résultat à la fois (p. ex. dans un jeu de poursuite sur le thème de la nutrition, les élèves doivent montrer qu'ils possèdent des connaissances et des habiletés dans les domaines suivants : motricité, stratégies de jeux, conditionnement physique, sécurité, relations humaines et nutrition).
- Pour certains sujets et niveaux scolaires, les résultats d'apprentissage ont été conçus de façon à faciliter l'**intégration** avec d'autres matières (p. ex. le thème de la nutrition est abordé en éducation physique et éducation à la santé ainsi qu'en sciences de la nature, et celui de la prise de décisions et de la résolution de problèmes est commun à toutes les disciplines).
- Certains résultats d'apprentissage sont **propres à l'éducation physique** et il est préférable de les enseigner dans un cadre d'éducation physique (p. ex. les habiletés motrices pratiquées dans un gymnase; la participation à des activités de conditionnement physique en plein air).
- Certains résultats d'apprentissage sont **propres à l'éducation à la santé** et il est préférable de les enseigner dans le contexte d'une salle de classe (p. ex. les carnets d'apprentissage ou les journaux pour l'établissement d'objectifs).
- Certains résultats d'apprentissage sont **reliés** à la fois à **l'éducation physique** et à **l'éducation à la santé** et on peut les enseigner ou les renforcer autant dans un cadre d'éducation physique qu'en salle de classe, selon le contexte et le contenu.

- Certains résultats d'apprentissage sont à **court terme ou à long terme**, ce qui signifie que certains peuvent être atteints rapidement et d'autres exigent plus de temps.
- Les résultats d'apprentissage ont des degrés de **complexité** différents. Certains ne portent que sur une habileté ou un concept et d'autres sur plusieurs.
- Il n'existe pas de résultats d'apprentissage pour les attitudes; c'est pourquoi les énoncés que l'on appelle **indicateurs d'attitudes** décrivent les attitudes, les croyances et les valeurs souhaitables que les élèves devraient acquérir pour pouvoir adopter un mode de vie actif physiquement et sain. (Consulter l'affiche Présentation sommaire – Indicateurs d'attitudes jointe au présent document.)

Planification pour l'intégration

L'apprentissage efficace en éducation physique et éducation à la santé ne se fait pas de façon isolée. Au cycle intermédiaire, il est important de faire comprendre aux élèves les liens qui existent au sein d'une même discipline et entre elles pour favoriser l'apprentissage. Le programme d'éducation physique et éducation à la santé veut faciliter les connexions entre des résultats d'apprentissage de ce programme d'études et ceux d'autres disciplines. L'annexe I : Liens curriculaires fournit des exemples qui se prêtent bien à cette démarche en éducation physique et éducation à la santé et appuie une approche holistique. De plus, des exemples de liens entre les RAS sont identifiés dans le présent document.

En éducation physique et éducation à la santé, les enseignants devraient opter pour des approches thématiques ou axées sur l'intégration. Le regroupement de résultats d'apprentissage autour d'un thème particulier se prête bien à l'intégration d'autres disciplines scolaires. Lors de la planification, il s'avère utile de se référer aux documents de mise en œuvre d'autres disciplines. On recommande de privilégier des stratégies d'apprentissage physiquement actives en tout temps.

Programmes pour élèves ayant des besoins spéciaux

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba est bien déterminé à promouvoir l'inclusion de tous. L'inclusion est une façon de penser et d'agir qui permet à chaque individu de se sentir accepté, estimé et en sécurité. Une collectivité de nature inclusive évolue délibérément de façon à répondre aux besoins changeants de ses membres. Par la reconnaissance et le soutien, ce genre de collectivité permet à chacun de ses membres de se sentir utile et de bénéficier des mêmes avantages.

L'éducation physique et éducation à la santé joue un rôle important et unique en favorisant le sens civique, le sens collectif et la condition physique par la participation à l'activité physique. Tous les élèves ont l'occasion d'acquérir des connaissances, des habiletés et des attitudes qui leur permettent d'adopter un mode de vie actif physiquement et sain. Comme tout le monde, les élèves ayant des besoins spéciaux cherchent à atteindre la meilleure condition physique et le plus grand bien-être possibles.

Un programme d'éducation physique et éducation à la santé axé sur l'inclusion tient compte de la valeur de chaque élève, reconnaît que chacun a le droit de prendre des risques et de faire des erreurs, qu'il a besoin d'indépendance et d'autodétermination, et qu'il a le droit de choisir. Un tel programme :

- inclut tous les élèves;
- respecte les besoins et les intérêts de chaque élève;
- suppose un travail de planification et de collaboration;
- propose toute une gamme d'activités d'apprentissage et de mécanismes de soutien à l'apprentissage;
- envisage tous les mécanismes possibles de soutien à l'apprentissage pour pouvoir être personnalisé;

- personnalise les activités d'apprentissage lorsque cela s'avère nécessaire;
- fixe des attentes réalistes mais stimulantes;
- n'offre pas plus que l'aide nécessaire;
- prévoit un certain niveau de risque et propose des choix.

Pour plus de détails sur les programmes pour élèves ayant des besoins spéciaux, consulter l'appendice D (voir la planification axée sur l'inclusion).

Contenu délicat

Malgré le fait que le *Cadre* ne propose aucun résultat d'apprentissage spécifique délicat en huitième année, certaines divisions scolaires choisiront d'en inclure pour subvenir aux besoins de leur clientèle. Le cas échéant les domaines portant sur la sexualité et sur la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, ainsi que le sous-domaine consacré à la sécurité personnelle abordent des questions de nature délicate. Pour plus de détails, voir l'appendice A. Avant d'entamer l'enseignement de ces thèmes, les divisions et les districts scolaires doivent recourir à un processus de planification qui prévoit la participation des parents afin de déterminer :

- le degré de profondeur et l'étendue du traitement des sujets délicats;
- les options parentales;
- les heures d'enseignement;
- les formes de communication avec les parents;
- les exigences relatives à la formation;
- la distribution des tâches.

Le *Cadre* propose un modèle de planification (voir l'annexe C du *Cadre*, page 217) pour aider les écoles, les divisions et les districts scolaires à planifier l'enseignement du contenu délicat du programme.

L'école doit également examiner d'autres façons d'atteindre les résultats d'apprentissage au programme avec les parents, qui en raison de leurs valeurs familiales, religieuses ou culturelles, ne veulent pas que leurs enfants participent aux discussions de nature délicate. Par exemple, les parents pourraient choisir un autre milieu d'enseignement (le foyer, les services de conseiller, etc.)

Créer un climat favorable à l'apprentissage de matière à contenu délicat

Le climat de la classe où l'on traite de sujets délicats doit être à la fois chaleureux, ouvert, interactif et respectueux. Ainsi, l'élève se sentira à l'aise et pourra faire valoir ses idées et ses points de vue, tout en restant disposé à entendre les idées et les points de vue des autres. L'établissement de règles de conduite et de lignes directrices contribueront à créer un climat rassurant qui vise à éliminer les situations gênantes ou conflictuelles. L'enseignant mettra à la disposition de l'élève de l'information récente dans le but de l'amener à mieux comprendre ou à approfondir certains sujets abordés. L'élève examinera diverses perspectives et points de vue sur une même question pour être en mesure de prendre des décisions éclairées et judicieuses qui tiennent compte de ses valeurs personnelles. Il va sans dire que l'enseignant doit présenter la matière de façon objective sans véhiculer ses propres valeurs ou ses croyances personnelles. D'autre part, on encourage la collaboration avec les pairs, les parents ou d'autres adultes respectés dans la communauté.

Lignes directrices sur l'établissement d'un climat de confiance

- Accorder, à quiconque ne se sent pas à l'aise, la permission de se retirer d'une activité ou d'une discussion. Faire un suivi auprès de l'élève ou de la famille, au besoin.

- Respecter le point de vue de chacun.
- Aborder librement les sujets de discussion.
- Établir des règles ou des lignes de conduite et les revoir avant chaque leçon.
- Veiller à ce que la disposition physique de la classe facilite la communication.
- Ne pas faire allusion à la vie privée de quiconque.
- Maintenir la confidentialité des entretiens à moins de contrevenir à l'obligation légale de divulguer certains renseignements, (p. ex. violence faite à l'élève, agression sexuelle, dangers liés à la garde, etc.).
- En cas de désaccord en classe avec un camarade, s'entendre sur une approche selon laquelle l'élève s'adresse à la personne concernée ou à l'enseignant.
- Concéder qu'il est normal de se sentir mal à l'aise dans certaines situations.
- Demander aux élèves de respecter la confidentialité des discussions tenues en classes, notamment en ce qui a trait aux propos des autres élèves.
- Dans la mesure du possible, prévoir une équipe composée d'un homme et d'une femme pour faire la mise en œuvre de ces thèmes.
- Mettre à la disposition des élèves des ressources variées, des services ou l'aide de spécialistes selon le besoin.

Utilisation d'une boîte à questions

La boîte à questions est un outil efficace lorsqu'il s'agit de traiter de questions de nature délicate. Par son entremise, l'élève peut poser des questions tout en gardant l'anonymat et les autres élèves peuvent bénéficier des discussions qu'elle engendre.

Suggestions à considérer lors de l'utilisation d'une boîte à question :

- Distribuer à tous les élèves une feuille de papier à la fin de chaque leçon. Demander aux élèves d'y écrire (anonymement) une question, un commentaire ou une suggestion en relation avec le thème et de la placer dans une boîte prévue à cet effet. Répondre aux questions à la prochaine leçon.
- Lire et préparer les réponses aux questions, aux suggestions et aux commentaires avant la prochaine classe. Il est bon de transcrire les questions avec les réponses sur une feuille afin d'assurer l'anonymat de l'auteur et des réponses justes.
- S'abstenir de répondre à des questions portant sur la vie personnelle d'un autre élève ou de l'enseignant, expliquer qu'il est de mauvais goût de discuter publiquement de la vie privée de quiconque. D'ailleurs, les lignes directrices établies avant la leçon devraient prévenir cette éventualité.
- Aborder en tête-à-tête, avec l'élève, les questions posées dans le cas où l'élève s'identifie. Être toutefois sensible aux implications de la question.
- Inviter l'administration, le service de conseiller à l'école ou un spécialiste à intervenir et à discuter avec la classe ou un élève en particulier du contenu d'une question particulièrement délicate.
- Présenter l'information de manière objective, équilibrée et à partir de multiples perspectives.
- Encourager la discussion entre les élèves et leurs parents ou tuteurs ainsi qu'avec des adultes respectés dans la communauté.

Il se peut que certaines questions déposées dans la boîte traitent d'abus. On encourage l'enseignant à bien connaître la politique locale en matière d'enfance maltraitée et des moyens de prévention. Pour de plus amples renseignements au sujet des indicateurs de la violence ou de la négligence, voir *Ensemble, mettons fin à la négligence et aux mauvais traitements subis par les enfants*, pages 8 et 9.

Planification annuelle

Ce sont les enseignants qui décident de l'organisation, du rythme et des points saillants de l'enseignement. Le travail de préparation sous-entend une planification à long terme (c'est-à-dire annuelle, qui inclut des méthodes d'évaluation et de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves) et à court terme (chapitre, unité d'enseignement, leçon).

Un plan annuel décrit les activités d'apprentissage qui vont permettre à l'élève d'atteindre les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques. Ces activités peuvent être organisées de diverses façons (p. ex. en fonction des résultats d'apprentissage généraux, des catégories d'activités physiques, des genres d'habiletés, des domaines, des saisons) pourvu que l'on traite tous les résultats au cours de l'année.

Voici quelques suggestions et exemples pouvant aider à l'élaboration d'un plan annuel :

- Déterminer, pour l'année et pour chaque niveau scolaire, le nombre de cours d'éducation physique et éducation à la santé en tenant compte du nombre de jours par cycle, par semaine, par mois et par trimestre, etc.
- Déterminer les ressources disponibles (p. ex. le matériel, les installations de l'école et de la collectivité, la formation des enseignants, les livres, les logiciels, la documentation destinée aux élèves, les aides visuelles, etc.).
- Établir des blocs horaires (nombre de cours) et organiser les unités d'enseignement, les modules ou les thèmes en fonction des périodes de transmission de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves, de façon à permettre aux élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage prescrits pour chaque niveau scolaire.
- Choisir un mode d'organisation qui permet de traiter tous les résultats d'apprentissage au cours de l'année en question (voir des exemples de plans annuels à l'appendice E).

Le plan d'évaluation et de transmission de renseignements fait état des périodes de transmission de renseignements, des attentes, des critères de rendement et du système ou code de classement qui indique les progrès et le rendement des élèves en éducation physique et éducation à la santé. C'est à l'échelle locale que l'on décide quelle formule adopter pour la transmission des renseignements.

Voici quelques suggestions pouvant aider les écoles à élaborer un plan d'évaluation et de transmission de renseignements :

- Déterminer la politique de l'école en ce qui concerne les dates où les renseignements seront communiqués aux parents et établir un calendrier pour la préparation des renseignements qui seront consignés dans les bulletins.
- Adopter un système ou un code de classement approprié pour le cycle intermédiaire et compatible avec la politique de l'école.
- Décider avec les autres membres du personnel de la façon dont les résultats en éducation physique et éducation à la santé devraient être communiqués (p. ex. la pondération des notes d'éducation physique et éducation à la santé si celles-ci sont regroupées, les façons de partager les renseignements au besoin).
- Décider de quelle façon ces renseignements seront régulièrement transmis aux élèves et aux parents.
- Déterminer les composantes du système de transmission de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves (p. ex. les connaissances, les habiletés et les attitudes propres à chacun des résultats d'apprentissage généraux).

Planification des unités d'enseignement

Une unité d'enseignement comporte un certain nombre de stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui, ensemble, permettent de traiter un ou plusieurs résultats d'apprentissage généraux ou spécifiques, domaines, sous-domaines, habiletés, thèmes, sujets particuliers ou catégories d'activités physiques. Une unité bien planifiée fait état d'une approche intégrée et permet d'établir des liens entre les matières.

Voici quelques suggestions et exemples pouvant aider à l'élaboration d'un plan d'unité :

- Établir un plan en ayant à l'esprit le but ultime de l'unité, c'est-à-dire en se posant les questions suivantes : « Comment saurons-nous que les élèves ont atteint les résultats escomptés? » et « Qu'est-ce qui nous montre que l'élève connaît et sait faire ce qu'on attend de lui? » (voir l'appendice F pour un exemple de technique permettant d'envisager le travail de planification).
- Choisir des stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui correspondent au stade de développement des élèves.
- Faire en sorte que le programme soit équilibré en choisissant diverses activités parmi les catégories d'activités physiques (voir l'appendice B).
- Trouver des façons d'intégrer d'autres matières et d'établir des liens curriculaires avec les autres disciplines chaque fois que c'est possible.
- Examiner les RAS pour chaque niveau et regrouper les RAS qui se lient bien et qui peuvent être mesurés pour des stratégies d'évaluation communes.
- Regrouper les résultats d'apprentissage à l'aide d'un outil de planification qui énonce les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques, les stratégies d'enseignement et d'apprentissage, la méthode ou l'instrument d'évaluation, les ressources d'apprentissage recommandées et les liens entre les matières (voir l'appendice F).

Planification de leçon

- Énoncer les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques qui seront abordés dans la leçon.
- Définir les besoins des élèves.
- Choisir des stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui reposent notamment sur des activités d'éveil, d'acquisition et d'application.
- Déterminer le local ou l'installation et le matériel qui seront nécessaires pour la leçon, régler à l'avance les questions de sécurité et vérifier s'il y a assez de fournitures.
- Planifier l'organisation de la classe et la formation des groupes de façon à ne pas perdre de temps pendant les transitions.
- Adopter des mots clés ou des indices que les élèves peuvent comprendre.
- Trouver des façons d'établir des liens entre les résultats d'apprentissage généraux et entre les matières.
- Trouver des méthodes et des outils d'évaluation pouvant servir à déterminer ce que chaque élève a appris et à quel rythme.
- Prévoir des défis, des modifications, des adaptations ou des aménagements pour les élèves ayant des besoins, des habiletés ou des talents spéciaux.
- Voir l'exemple de plan de leçon à l'appendice G.

Partie C : Planification des méthodes de mesure et d'évaluation

Le *Document de mise en œuvre* préconise une évaluation authentique, continue, formative, formatrice et sommative qui porte sur les processus de l'apprentissage et qui fait appel à une variété de pratiques pédagogiques et d'outils d'évaluation.

Principes de base

- L'évaluation **authentique** a pour but « d'observer comment l'élève s'acquitte de tâches complètes, d'ordre supérieur, qui ont un rapport à la vraie vie » et de déterminer « si l'élève peut mettre ses connaissances en pratique » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, page 11.5). Les tâches sont censées être *utiles, significatives et valables* (*Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*, page 39). Ainsi, le *Document de mise en œuvre* propose l'exploitation de nombreuses situations qui permettent à

l'élève de résoudre des problèmes concrets et pertinents pour le développement et le maintien de sa condition physique et de sa santé à court et à long terme.

- L'évaluation appuie l'apprentissage de façon **continue**. Elle permet entre autres de reconnaître les progrès accomplis par l'élève en fonction des résultats d'apprentissage visés, de cerner les erreurs et les difficultés, d'analyser les modes de raisonnement, de comparer la performance de l'élève au niveau attendu et de planifier des interventions chaque fois que le besoin se fait sentir.
- L'évaluation a une fonction **formative**. Selon Perrenoud, « l'évaluation formative se définit par ses effets de régulation des processus d'apprentissage » (*L'évaluation des élèves*, page 120). Elle est basée sur des observations suivies et fiables et des interventions pédagogiques qui ont pour but de guider l'élève dans son apprentissage en lui proposant des situations didactiques (p. ex. des jeux de rôle, des projets de recherche, des entrevues) adaptées à ses besoins et à son niveau de développement. Indispensable à une pédagogie centrée sur l'apprentissage différencié, l'évaluation formative facilite les ajustements et les interventions qui permettent de mieux répondre aux besoins individuels des élèves.
- L'évaluation a une fonction **formatrice**. Elle privilégie l'exploitation par l'élève de démarches d'apprentissage, de modes de raisonnement et de stratégies métacognitives qui l'aident à s'autoévaluer et à devenir un apprenant autonome (autorégulation). Ainsi, le *Document de mise en œuvre* met l'accent sur l'utilisation de techniques de pensée critique telles que la prise de décisions, la résolution de problèmes, la planification ou l'évaluation et sur leur application à des situations-problèmes auxquelles l'élève aura à faire face dans la vie. L'évaluation formatrice devrait permettre à l'élève d'organiser ses propres plans d'action en utilisant une variété d'instruments tels que les grilles ou les tableaux d'observation, les fiches anecdotiques, les barèmes, les critères et les échelles d'appréciation pour assumer la responsabilité de son apprentissage. Dans le domaine de la gestion de la condition physique par exemple, « l'évaluation de la condition physique [...] met l'accent sur le fait qu'il faut intéresser les élèves à l'activité physique et à la participation active, et les amener à développer des habitudes de gestion de la condition physique » (*Cadre*, page 211).
- L'évaluation a une fonction **sommative** quand elle vise à déterminer le rendement de l'élève et son niveau de performance par rapport aux résultats d'apprentissage. Elle sert à transmettre des renseignements clairs et précis, par exemple sous forme de notes, à l'élève, à sa famille et aux personnes qui se préoccupent de son apprentissage. L'évaluation sommative porte généralement sur un échantillon de connaissances et d'habiletés qui se rapportent à une partie du programme (par exemple, un groupement de RAS) et peut se présenter sous plusieurs formes : tests écrits, exposés oraux, démonstrations pratiques ou visuelles, tests de performance, projets de recherche. Pour d'autres renseignements sur les exigences provinciales quant à la communication des notes de l'élève, consulter le *Cadre*, page 210. Pour ce qui est de la transmission des renseignements relatifs aux comportements et aux attitudes, voir le *Cadre*, pages 210-211.

Stratégies et outils d'évaluation

- Le *Document de mise en œuvre* propose aux enseignants une vaste gamme de **stratégies** comme le portfolio, le journal de bord, l'exposé oral, la démonstration (physique ou visuelle), l'enchaînement gymnique, le projet d'art, le questionnaire ou l'exercice d'appariement.
- L'évaluation se fait en fonction des résultats d'apprentissage, et plus largement, des situations d'apprentissage et elle peut être formelle ou informelle, « approfondie ou superficielle, délibérée ou accidentelle, quantitative ou qualitative, longue ou brève, originale ou banale, rigoureuse ou approximative, ponctuelle ou systématique » (*L'évaluation des élèves*, page 121).

- Certaines stratégies d'évaluation proposées dans la section Suggestions pour l'évaluation sont axées sur l'observation. L'observation peut être faite par divers intervenants (enseignant, élève, pair, groupe) à l'aide de divers instruments : grilles, tableaux ou fiches d'observation, listes de vérification, fiches anecdotiques. L'observation a pour but d'aider à déterminer si oui ou non l'apprenant a compris l'enseignement ou acquis l'habileté ou la connaissance. Par exemple, dans le domaine des relations humaines, l'élève est-il capable de reconnaître les questions qui sont importantes pour établir et maintenir les liens d'amitiés (oui/non)?
- D'autres stratégies exigent une appréciation plus complexe. L'appréciation implique que l'enseignant, l'élève ou le groupe qui évalue utilise un outil d'évaluation qui comporte une échelle graduée pour déterminer le niveau de maîtrise de l'habileté ou de la connaissance auquel l'élève se situe. Par exemple, dans le domaine de l'éducation physique, l'élève peut-il dribbler pendant le jeu (rarement, avec de l'aide, parfois, souvent, toujours)?
- Dans tous les cas, « les enseignants devraient choisir les méthodes et les instruments de mesure en tenant compte des différents niveaux d'habileté des élèves ainsi que de leur état de santé, de leurs habitudes sociales et de leurs coutumes diverses. Certains élèves ont besoin de plus de temps, de modifications ou d'adaptations, afin d'atteindre certains résultats d'apprentissage spécifiques » (*Cadre*, page 210). Pour toute autre information sur la mesure et l'évaluation, consulter le *Cadre*, page 208.
- En conclusion, l'évaluation est une composante indispensable de l'apprentissage et de l'enseignement. Elle tend à renforcer l'acquisition et le maintien des habiletés d'autorégulation de l'élève. Elle guide aussi l'enseignant dans sa planification tout au long de l'année. L'évaluation permet d'évaluer l'efficacité de l'enseignement et de faire les interventions ou les ajustements qui seront plus favorables à l'apprentissage de l'élève.

Mesure

Les étapes énoncées ci-après et qui permettent de concevoir ou de planifier des méthodes de mesure figurent à la page 208 du *Cadre*, soit l'annexe A : Mesure, évaluation et transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves :

- Déterminer ce que les élèves sont censés savoir et accomplir (c.-à-d. choisir un résultat d'apprentissage spécifique ou un ensemble de résultats qu'on évaluera).
- Déterminer la performance attendue ou le produit désiré ainsi que leurs éléments (c.-à-d. définir les caractéristiques clés).
- Indiquer les critères ou les indicateurs de rendement qui permettront de déterminer si l'élève a atteint ou n'a pas atteint les objectifs d'apprentissage spécifiques (c.-à-d. comment savoir si l'élève a atteint les résultats escomptés).
- Choisir une expérience d'apprentissage appropriée (évaluation formative) permettant d'observer et de mesurer le rendement (p. ex. des exercices, des jeux, des journaux des élèves, des portfolios, des projets de recherche).
- Choisir une méthode ou un instrument d'évaluation afin de recueillir les renseignements portant sur les résultats d'apprentissage spécifiques (p. ex. l'évaluation de la performance, la mesure authentique, les fiches anecdotiques, les grilles d'observation, les échelles d'appréciation, les grilles d'évaluation).
- Décider qui évaluera la performance (p. ex. les enseignants, les collègues, les élèves).
- Décider des stratégies de mise en œuvre en tenant compte des facteurs pertinents (c.-à-d. le temps requis pour faire les activités d'apprentissage, l'organisation de la classe, la méthode de documentation).
- Décider comment cette information sera utilisée (p. ex. évaluation formative, formatrice ou sommative) et qui sera le public cible (c.-à-d. l'élève, l'enseignant, le parent, l'administrateur, le public).

Pour plus de détails, consulter l'annexe A du *Cadre* : Mesure, évaluation et transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves.

Partie D : Planification supplémentaire

Voici d'autres exemples de plans qui sont importants pour la mise en œuvre du programme dans le domaine de l'éducation physique :

- Prévoir un plan d'urgence au cas où il se produirait un incendie ou au cas où l'enseignant ou d'autres personnes seraient malades ou victimes d'un accident. Un tel plan devrait comprendre les issues de secours et la liste des élèves, le nom des chefs de classe, les consignes de sécurité, les consignes relatives à l'organisation et à la gestion de la classe ainsi que des plans de leçon à l'intention du suppléant en cas d'absence imprévue à la suite d'une maladie ou d'une urgence.
- Établir un plan médical qui prévoit la collecte régulière de renseignements médicaux auprès des élèves, une marche à suivre et des stratégies différentes pour les élèves incapables de participer au cours en raison d'une maladie ou d'une blessure ainsi qu'une ligne de conduite à adopter en cas de blessure ou d'accident.
- Établir des plans de leçons supplémentaires pour les cas où le temps ne permet pas de dispenser le cours en plein air ou si le gymnase sert à d'autres activités.
- En collaboration avec le personnel de l'école, établir des plans éducatifs personnalisés pour les élèves ayant des besoins spéciaux et prévoir des modifications, des adaptations et des aménagements lorsque cela s'avère nécessaire.
- Établir un plan de contrôle de la sécurité pour vérifier l'état des installations et du matériel, et pour expliquer la procédure à suivre relativement aux demandes de réparation ou d'entretien (Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*).
- Établir un plan d'achat pour les commandes de matériel et de fournitures; prévoir un budget, classer les besoins et les souhaits par ordre de priorité et expliquer la façon de remplir les bons de commande.
- Établir un plan d'entreposage expliquant comment entreposer, entretenir et utiliser correctement le matériel y compris les panneaux indicateurs à l'intention des personnes de l'extérieur.
- Établir un code de conduite afin de promouvoir la sécurité dans les espaces de jeu de l'école, y compris le terrain de jeu et les structures.
- Avec le personnel de l'école, prévoir un plan d'activités spéciales pour les rencontres sportives intra-scolaires, les journées et les clubs sportifs qui peuvent se dérouler au cours de l'année.

Voici d'autres idées pour la mise en œuvre du programme dans le domaine de la santé et de la promotion d'un mode de vie actif physiquement et sain :

- Trouver des façons de mettre en œuvre un programme complet de santé scolaire auquel participent directement les familles et les membres de la collectivité de façon à obtenir le plus de ressources possibles et à promouvoir un mode de vie actif et sain pour tous les élèves.
- Appuyer la mise en œuvre d'un programme d'éducation physique de qualité.
- Établir un programme de services de santé scolaire prévoyant les mesures nécessaires pour les soins d'urgence, les renvois vers d'autres services et la prévention.
- Établir un plan de nutrition scolaire qui fait la promotion de comportements alimentaires équilibrés auprès de tous les élèves.
- Prévoir un plan de soutien aux élèves pour offrir des services d'aide scolaire, psychologique et sociale afin de prévenir et de régler les problèmes, mais aussi afin de favoriser le développement équilibré des élèves.
- Établir et maintenir un climat scolaire favorable à l'apprentissage dans lequel les élèves se sentent en sécurité physiquement, émotionnellement et socialement.
- Établir un plan de promotion visant la santé et la sécurité de tous les membres du personnel et de tous les élèves.

Le code du résultat d'apprentissage spécifique se lit comme suit :

C = connaissance (H = habileté)
5 = numéro du RAG (5 = habitudes de vie saines)
8 = année (niveau scolaire)
B = domaine (B = activité physique)
1 = sous-domaine (1 = bienfaits de l'activité physique)
a = élément

La matière et l'année scolaires sont indiquées au haut de chaque page.

C.-à-d. représente « c'est-à-dire ». Le traitement des éléments en question est requis.

P. ex. représente « par exemple ». Les éléments ainsi désignés sont des suggestions.

Les Suggestions pour l'enseignement offrent une variété d'activités actives et interactives.

Les titres d'une suggestion, d'une activité ou d'une stratégie sont en caractères gras.

Les points saillants de la suggestion sont identifiés par une pastille carrée.

Le trombone signale la présence d'une annexe (reproductible) liée à ce RAS.

Les précisions apportées aux points saillants de la suggestion sont identifiées par une pastille ronde.

La variante de la suggestion aide à varier ou à approfondir la démarche.

Certains liens curriculaires (à l'intérieur, entre et au-delà des matières) sont suggérés afin de favoriser l'intégration.

Éducation physique et
Éducation à la santé
8^e année

5. Habitudes de vie saines

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.1a L'élève sera apte à :

Reconnaître les bienfaits physiques (c.-à-d. réduction du risque de maladies du cœur, d'obésité, de diabète de type II, d'ostéoporose, de cancer du colon) **et les bienfaits socioaffectifs** (p. ex. réduction de l'anxiété et du stress, renforcement du sentiment d'appartenance, utilisation positive des moments de loisir, occasions de rencontrer des gens) **de la pratique quotidienne de l'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Liens curriculaires

- Faire observer comment l'automatisation et les technologies de l'information peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé et sur la pratique de l'activité physique (ordinateurs, jeux vidéo, télévision, télécommunications).
Voir le RAS C.4.8.C.3 (syndrome général d'adaptation).

Voir l'annexe 50 : Bienfaits physiques et socioaffectifs – Tableau.

Le sac de fèves figé

- Donner un sac de fèves à chaque élève. Leur dire de le placer sur leur tête et de marcher normalement, en se tenant droits. Si le sac tombe, l'élève fige sur place jusqu'à ce qu'un autre élève puisse replacer le sac sur la tête de l'élève figé sans faire tomber le sien.

Variantes :

- Demander aux élèves de marcher plus vite ou d'essayer de galoper. Permettre aux élèves qui ramassent un sac tombé de tenir leur propre sac sur leur tête.
- Faire le même jeu avec des partenaires qui se tiennent par la main.

Note :
Prendre des précautions pour éviter les risques de transmission des poux.

Un tas de bienfaits

- Demander aux élèves de créer une affiche ou un dépliant représentant les bienfaits physiques, affectifs et sociaux de la pratique quotidienne de l'activité physique.

Variante :
Faire un collage qui illustre les bienfaits physiques, affectifs et sociaux de la pratique quotidienne de l'activité physique.

Vie active

- Demander aux élèves de compléter un questionnaire sur leurs valeurs par rapport à l'activité physique comme celui de *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 15 ans*, section « Culture », p. 6.
- Demander aux élèves de décrire un sport qu'ils pratiquent régulièrement, seul, en groupe ou en famille, et d'expliquer les bienfaits physiques, sociaux et affectifs qu'ils en retirent.
- Mettre les élèves en équipes et leur faire compléter une recherche sur les aménagements que l'on peut faire pour rendre certains sports accessibles aux personnes qui ont des déficiences cognitives ou physiques.

Lien curriculaire :
Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé.

page

122

Les notes supplémentaires fournissent des conseils, des avertissements ou des rappels relatifs à la suggestion.

Le numéro du résultat d'apprentissage général (RAG) précède le titre du RAG.

Les ciseaux signalent une activité qui peut être reproduite, découpée et collée sur carte Bristol.

Le titre du RAG paraît dans la case au haut de chaque page.

5. Habitudes de vie saines

Éducation physique et
Éducation à la santé
8^e année

Les Suggestions pour l'évaluation offrent des modèles d'évaluation variés.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Faire une recherche sur des athlètes qui participent aux Jeux olympiques spéciaux. Faire ressortir les techniques qu'ils utilisent pour contourner les difficultés. Consulter le site *Web Jeux olympiques spéciaux du Canada*.
Notes :
 - Voir *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 15 ans*, section « Vie active », p. 13.
 - Consulter *Les sports autochtones : des jeux intemporels* pour d'autres suggestions.

Une entraîneuse personnelle doit convaincre une personne inactive de se livrer chaque jour à des activités physiques.

Les Remarques pour l'enseignant offrent une variété de conseils et de renseignements complémentaires pour l'enseignement du RAS.

Suggestions pour l'évaluation

- Vie active**
Noter si les élèves mentionnent les bienfaits suivants de l'activité :
- physiques;
 - affectifs;
 - sociaux.

Les Ressources suggérées se rapportent directement au contenu du RAS et sont généralement disponibles à la DREF.

Remarques pour l'enseignant

- Bienfaits de la pratique quotidienne de l'activité physique :**
- Physiques
 - fonctionnement plus efficace des systèmes de l'organisme

L'illustration attire l'attention sur les Ressources suggérées.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Affaires indiennes et du Nord Canada. *Les sports autochtones : des jeux intemporels* : http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/francais/pdf/sports_f.pdf, janvier 2004.

SOULIER, Pierre Bernard, et Alain MISCHÉL. *Vous et le ski*, Paris, Larousse, 1988, 192 p., coll. « Techniguide ». (DREF 796.93 S723v)

RBC Groupe Financier. *Des nageurs très spéciaux* : http://www.rbc.com/communautaire/histoire_75.html, janvier 2004.

Santé Canada. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie saine active* : http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guidedeap/pdf/handbook_fre.pdf, janvier 2004.

Certaines ressources sont des sites Web.

Pagination

L'icône du regroupement thématique figure dans cette case.

Bibliographie

- ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.
- CANADA. CULTURE, PATRIMOINE ET CITOYENNETÉ : DIRECTION DES LOISIRS. *Ensemble, mettons fin à la négligence et aux mauvais traitements subis par les enfants : Lignes directrices à l'intention des moniteurs de sports et de loisirs*, Winnipeg.
- COLOMBIE-BRITANNIQUE. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *À l'appui de l'apprentissage : comprendre et évaluer les progrès des enfants du programme primaire - Document de ressources pour les parents et les enseignant(e)s*, le Ministère, 1992.
- MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)
- MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Grades 5 to 8 English Language Arts : a foundation for implementation*, Winnipeg, le Ministère, 1998, coll. « Renewing Education : New Directions ». (DREF P.D. 428 F7715^e-8^e)
- MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1998.(DREF 371.2609727M278m)
- MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : Manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)
- PERRENOUD, Philippe. *L'évaluation des élèves : de la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages : entre deux logiques*, Bruxelles, De Boeck, 1998. (DREF 371.26P455e)

Avertissement

Pour faciliter la lecture des références bibliographiques dans le *Document de mise en œuvre*, les abréviations suivantes ont été utilisées :

FL1	= Français langue première	Sc. hum.	= Sciences humaines
FL2	= Français langue seconde	Édu. mus.	= Éducation musicale
Maths	= Mathématiques	Arts plast.	= Arts plastiques
Sc. nat.	= Sciences de la nature		

D'autre part, les titres longs ont en général été repris sous une forme plus courte. Par exemple, *Le succès à la portée de tous les apprenants : Manuel concernant l'enseignement différentiel* est repris sous le titre : *Le succès à la portée de tous les apprenants*.

La section **Ressources suggérées** du *Document de mise en œuvre* liste le titre complet de chaque ressource. La cote de la DREF apparaît entre parenthèses, s'il y a lieu.

Enfin, on recommande aux enseignants de vérifier le contenu des ressources suggérées, avant de les présenter aux élèves, particulièrement dans le cas des contenus délicats ou qui doivent être traités avec délicatesse. L'enseignant devrait s'en tenir aux lignes directrices de son école, de son district ou de sa division scolaire.

Résultat d'apprentissage général n° 1

MOTRICITÉ



1. Motricité



Tableau synthèse de Motricité

L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.

Lettres		Domaines	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Motricité fondamentale	1. Habiletés motrices fondamentales	L'élève doit : 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique. 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices. 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique. 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement. 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique. 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.
	B	Développement moteur	1. Processus de développement des habiletés 2. Principes mécaniques du mouvement humain 3. Concepts relatifs à la motricité	
	C	Motricité spécifique	1. Règles 2. Terminologie 3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux 4. Esprit d'équipe et franc-jeu	
Habiletés	A	Développement des habiletés motrices fondamentales	1. Locomotion 2. Manipulation 3. Équilibre	
	B	Application des habiletés motrices à des sports et à des jeux	1. Activités individuelles et à deux 2. Activités collectives 3. Habiletés d'officiel	
	C	Application des habiletés motrices à des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	1. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	
	D	Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	1. Activités rythmiques 2. Activités gymniques	

1. Motricité

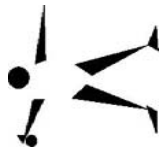


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 — Motricité

	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Sous-domaines</i>												
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	1. Habiletés motrices fondamentales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<i>Domaine B</i>	1. Processus de développement des habiletés	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			2. Principes mécaniques du mouvement humain	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Concepts relatifs à la motricité		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<i>Domaine C</i>	1. Règles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Terminologie	☼	☼	☼	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Esprit d'équipe et franc-jeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Sous-domaines</i>											
	<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	1. Locomotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰
			2. Manipulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰
			3. Équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>
<i>Domaine B</i>		1. Activités individuelles et à deux	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Activités collectives	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Habiletés d'officiel	☼	☼	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Domaine C</i>		1. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Domaine D</i>		1. Activités rythmiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Activités gymniques	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☼ éveil acquisition ou développement ☰ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

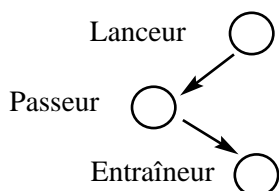
C.1.8.A.1 L'élève sera apte à :

Reconnaître des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées (p. ex. le maintien de l'équilibre dans la position d'attente) **qui sont exécutés, notamment dans les jeux ou les sports où les adversaires sont séparés par un filet, les jeux ou les sports qui se jouent contre un mur ainsi que les jeux ou les sports de précision.**

Suggestions pour l'enseignement

La passe et la position d'attente

- Demander aux élèves d'énumérer des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées, par exemple comment faire pour garder l'équilibre en position d'attente dans des jeux au filet ou au mur. Demander aux élèves, en équipes de trois, (un lanceur, un passeur et un « entraîneur ») d'effectuer une série de passes en insistant sur l'équilibre et la position d'attente. Les passes peuvent être effectuées avec, entre autres, une balle, un ballon ou un volant (avec ou sans raquette selon le cas). À titre d'exemple, le lanceur lance un ballon au passeur qui exécute l'habileté choisie avant de remettre le ballon à l'entraîneur. Ce dernier fournit des rétroactions au passeur relatives au bon positionnement de son corps pour la position d'attente. Changer les rôles après trois épreuves. Demander aux élèves de nommer les causes les plus fréquentes d'erreur et comment les corriger.



Variante :

Demander au lanceur de lancer d'un côté ou de l'autre du passeur pour exercer le mouvement et la position d'attente.

- Parmi les activités que l'on peut inclure à cet exercice, mentionnons :
 - Volleyball
 - Badminton
 - *Sepak Takraw*
 - Tennis
 - Jeux autochtones qui demandent de la force, de la coordination et de la précision

Liens curriculaires :

Voir les RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2 et H.1.8.A.3 (développement d'habiletés motrices fondamentales)

Suggestions pour l'évaluation

La passe et la position d'attente

- Après avoir déterminé certaines habiletés, telle la position d'attente de départ, qui requièrent de maintenir l'équilibre avant et après une intervention au jeu, demander aux élèves de démontrer les positions correctes et donner quelques conseils pour y arriver.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

La passe et la position d'attente

- Couper les fiches de l'annexe 2 et les distribuer aux « entraîneurs » pour que les élèves puissent enregistrer leurs résultats. Demander à l'élève qui agit comme « entraîneur » de remplir le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui a la fonction de « passeur ».

Critères suggérés :

- Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
- Un pied est placé légèrement devant l'autre.
- Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
- Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
- Les bras sont devant le corps.
- Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
- Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.



Voir l'annexe 2 : Vérification des caractéristiques d'une habileté – Position d'attente.

Note :

Cet exercice s'applique à quelques contextes. D'autres caractéristiques peuvent être précisées et des critères développés pour différentes habiletés. Voir le RAS H.1.8.B.2 pour des suggestions plus explicites d'évaluation d'habiletés.



Voir l'annexe 1 : Catégories de sports et de jeux – Feuille de renseignements.

Remarques pour l'enseignant

Les caractéristiques de mouvement d'une habileté déterminée peuvent aussi être analysées en fonction des concepts relatifs à la motricité (la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations). Voir la page 31 du Cadre. Voir aussi le RAS C.1.8.B.3a.

Pour des renseignements relatifs à la position d'attente, voir le *Programme national de certification des entraîneurs 3M* (Association canadienne des entraîneurs).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (juin 2003).

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 1998, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (juin 2003).

CIEL-EPS, L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ACADÉMIE DE NANCY-METZ. Dossiers sur le badminton, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (août 2003). [Approche pédagogique et règlements de base en badminton]

CIEL-EPS, L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ACADÉMIE DE NANCY-METZ. *Volleyball en milieu scolaire*, [en ligne], http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index_Volley_Nancy.asp, (août 2003).

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

RIVAS, Guillermo. *Mes premiers pas au tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas (Éditions Milan) ». (DREF 796.342 R618m)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. Préparation du tennisman : matériel, techniques, musculation spécifique, http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm, septembre 2003). [Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne], <http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (juin 2003).



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.B.1 *L'élève sera apte à :*

Décrire les effets de divers jeux et de diverses autres formes d'activité physique sur la condition physique et le développement moteur (p. ex. les pratiques d'approche au filet au volleyball développent la force musculaire, l'endurance, la coordination).

Suggestions pour l'enseignement

Activité, condition physique et développement moteur

- Durant l'introduction ou la mise en situation, donner des exemples de différents types d'activités et des effets de ceux-ci sur la condition physique et le développement moteur. Voir dans la section Remarque pour l'enseignant, des renseignements supplémentaires à ce sujet.
- Demander aux élèves de prendre part à trois activités consécutives qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur, comme le volleyball, le squash et le badminton. Après chacune des activités, demander aux élèves d'indiquer les bénéfices ou les effets polyvalents de l'activité sur sa condition physique et son développement moteur.

Variante :

Demander aux élèves de participer à une variété d'activités (p. ex. un circuit) qui visent à développer des qualités physiques (p. ex. aérobic, step, tae-boxe, saut à la corde, pliométrie). Après l'activité, discuter avec les élèves des effets de formation polyvalente de ces activités en rapport avec la condition physique et le développement moteur.

Note:

Ce développement est transférable pour l'approche au panier au basketball, au jeu de sepak takraw et d'autres.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS C.2.8.A.1, C.2.8.C.2 et H.2.8.A.1a.

Circuit formation polyvalente

- Demander aux élèves de participer (environ 2 minutes par station) à un circuit qui inclut une variété d'activités reliées à des qualités physiques. Placer une pancarte avec des crayons-feutre à chacune des stations du circuit sur lesquelles les élèves identifient les habiletés de différents sports ou activités physiques qu'ils pourraient développer par la pratique régulière de chaque exercice. Lors du retour au calme, faire le bilan des résultats.

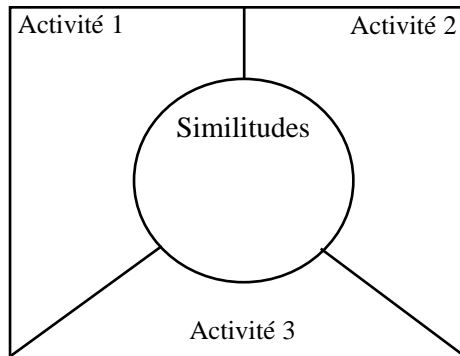


Voir l'annexe 3 : Circuit formation polyvalente – Circuit d'entraînement.

Suggestions pour l'évaluation

Activité, condition physique et développement moteur

- Demander aux élèves individuellement ou en groupe, à l'aide d'un diagramme, de relever les similitudes et les différences entre les trois activités pratiquées en tenant compte des effets sur la condition physique et du développement moteur.



Remarques pour l'enseignant

Le développement moteur est lié à l'exécution d'habiletés motrices et comprend des qualités physiques telles que la résistance organique (endurance aérobie), la résistance musculaire (endurance musculaire), la puissance musculaire, l'amplitude articulo-musculaire (flexibilité), l'équilibre, la rapidité de réaction, la vitesse de mouvement, la vitesse motrice (coordination motrice) et la vitesse corporelle.

Pour un programme de conditionnement bien équilibré, s'assurer d'inclure des exercices de flexibilité dans les séances d'entraînement.

Définitions

La formation polyvalente (*cross-training*) est un style d'entraînement qui comprend une variété d'exercices qui développent les qualités applicables à plus d'une activité ou d'un sport.

Les exercices de pliométrie, du latin *plicare* (rabattre) et du grec *metron* (mesure) désigne l'utilisation de l'énergie emmagasinée par les éléments élastiques des muscles pendant une contraction excentrique immédiatement suivie d'une contraction concentrique. Ce mode d'entraînement vise à obtenir plus d'énergie restituée que la quantité produite à vitesse nulle (isométrie).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, 317 p., coll. « Sciences de l'activité physique ». (DREF 613.7043 C745)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook_fre.pdf, (juin 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/guides/fr/index.html>, (juin 2003).

LOCUSSOL. *Le physique et le mental au service de la performance*, [en ligne], <http://locussol.chez.tiscali.fr/index.htm>, (août 2003). [Pour des Renseignements sur la relation activité, conditionnement physique et développement moteur ainsi qu'un article sur la pliométrie]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Méthodes d'entraînement 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7e-Sec.4)



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

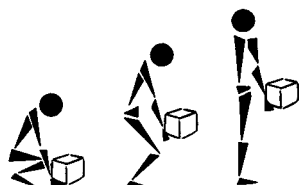
C.1.8.B.2 *L'élève sera apte à :*

Énoncer les principes biomécaniques (p. ex. centre de gravité et alignement des parties du corps) **qui sont importants pour éviter les blessures lors des activités consistant à soulever et à transporter des objets** (c.-à-d. fléchir les genoux, tenir l'objet près de son corps, éviter les torsions, tenir la tête normalement).

Suggestions pour l'enseignement

Ménager votre dos

- Lors d'une session d'échauffement, demander aux élèves, deux par deux, de déterminer l'emplacement de leur centre de gravité, leur base d'appui et l'alignement de leur corps en position debout. Demander ensuite aux élèves de démontrer et de décrire la bonne technique pour soulever et porter des objets lourds.
 - Écarter les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
 - Fléchir les genoux.
 - Tenir le centre de gravité par-dessus la base de support.
 - Tenir le dos droit.
 - Tenir l'objet près du centre de son corps.
 - Soulever l'objet graduellement, sans mouvements brusques.
 - Effectuer le travail avec les muscles des jambes.
 - Éviter les torsions du dos. Pivoter plutôt sur la plante des pieds.
 - Tenir la tête normalement.
 - Coordonner ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



Portez-vous bien?

- Demander aux élèves de participer à une course relais comportant une variété de tâches telles que soulever et porter des objets, seuls ou en petits groupes. Revoir la bonne technique mettant l'accent sur l'importance de bien aligner le corps et de garder le centre de gravité bas pour soulever ainsi que de tenir l'objet près du corps en le portant.

Exemples de tâches :

- Soulever un panier de linge
- Pousser une automobile (matelas)
- Porter un plein sac d'épicerie
- Porter un plein sac d'ordures
- Déplacer un banc (meuble) d'un côté à l'autre du gymnase

Variante :

Demander aux élèves de suggérer d'autres tâches pour le relais.

Suggestions pour l'évaluation

Ménager votre dos

- Demander aux élèves de se faire le miroir de leur coéquipier (évaluation par les pairs) pour qu'ils voient exactement comment ils soulèvent des objets. Distribuer les feuillets d'évaluation aux élèves et leur demander de cocher tous les aspects corrects et de suggérer des améliorations. Utiliser la liste de vérification suivante :
 - Écarter les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
 - Fléchir les genoux.
 - Tenir le centre de gravité par-dessus la base de support.
 - Tenir le dos droit.
 - Tenir l'objet près du centre de son corps.
 - Soulever l'objet graduellement, sans mouvements brusques.
 - Effectuer le travail avec les muscles des jambes.
 - Éviter les torsions du dos. Pivoter plutôt sur la plante des pieds.
 - Tenir la tête normalement.
 - Coordonner ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



Voir l'annexe 4 : Soulever et porter – Évaluation par les pairs.

Remarques pour l'enseignant

Concepts de base de la stabilité :

- La **gravité** est une force qui attire les gens et les objets vers le sol.
- Le **centre de gravité** est le point d'équilibre, un point imaginaire où semble se concentrer la masse d'une personne ou d'un objet.
- La **ligne de gravité** est une ligne imaginaire qui traverse le centre de gravité et se rend jusqu'au sol.
- La **masse** est la résistance que la personne ou l'objet oppose à tout changement dans son mouvement linéaire et se quantifie habituellement en kilogrammes. Plus la masse est importante, plus la résistance au mouvement est grande.

Principes relatifs à la stabilité :

- Plus le centre de gravité est bas, plus la base d'appui est grande, plus la ligne de gravité est près du point d'appui et plus la masse est importante, plus la stabilité augmente.

Pour plus de renseignements relatifs aux bonnes techniques pour soulever et porter, communiquer avec un physiothérapeute ou un chiropraticien.

L'enseignement du contenu de ce RAS devrait se faire avant que l'on demande aux élèves de déplacer l'équipement lourd tel que les poteaux de volleyball ou de badminton ainsi que les tables, les chaises et les poids et haltères.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p.

ÉDUCATION PHYSIQUE. *Prévenir et gérer le mal de dos*, [en ligne], 1991, <http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/securite/educationsecurite.html>, (juillet 2003). [Renseignements et recommandations de sécurité en physiologie de l'exercice]

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p. coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario. *Introduction à la biomécanique*, Ottawa, Département de kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

RÉSEAU S.A.P.A. *Comment prévenir les maux de dos*, [en ligne], <http://www.sapa.qc.ca/reseau/motdos.html>, (août 2003). [Conseils pour prévenir les maux de dos]

WORKERS COMPENSATION BOARD OF MANITOBA. [En ligne], <http://www.wcb.mb.ca/>, (août 2003). [Renseignements nécessaires pour rapporter un accident]

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

☐ C.1.8.B.3 L'élève sera apte à :

Analyser des concepts relatifs à la motricité dans divers jeux ou sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. la conscience du corps dans la position d'attente pour recevoir le service au badminton) **et dans divers jeux ou sports de précision** (p. ex. les qualités de l'effort dans l'élan arrière et l'action des poignets pour obtenir l'effet de rotation extérieure au curling).

Suggestions pour l'enseignement

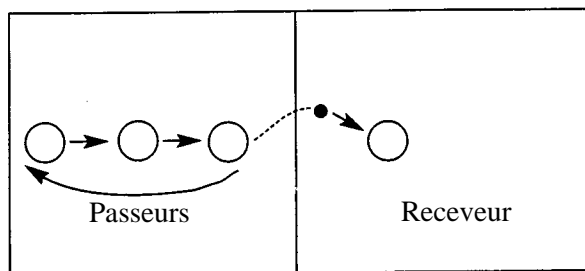
Ne pas oublier la position d'attente

- Revoir avec les élèves les concepts relatifs à la motricité, c'est-à-dire la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations. Pour plus de renseignements, voir la section Remarques pour l'enseignant.

Exemples de questions pour amorcer la discussion :

- Pourquoi fléchir les genoux et tenir le centre de gravité vers l'avant dans la position d'attente?
- Pourquoi effectuer un service vers les coins arrière du terrain au volleyball ou au badminton?
- Comment doit-on se placer pour initier un élan au golf, au baseball?

Former des équipes de quatre comprenant trois passeurs P_1 , P_2 et P_3 et un receveur. Ils doivent se positionner comme suit :



- Demander aux passeurs de passer la balle ou le volant de façon à ce que le receveur doive se déplacer et quitter sa position d'attente pour retourner la balle ou le volant. Une fois le service renvoyé, le receveur doit rapidement reprendre la position d'attente sur le terrain pour recevoir la passe suivante, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les trois lanceurs aient lancé chacun leur tour et joué le rôle de receveur. Demander aux élèves pourquoi le retour à la position d'attente est si important et leur demander ce qui arrive quand le retour n'est pas complété.

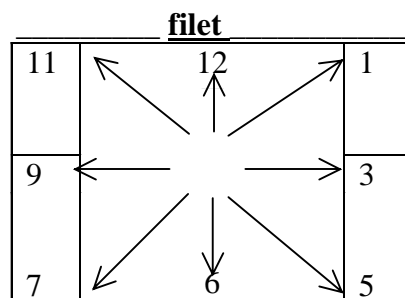
Variante :

Placer des cerceaux sur le plancher dans le terrain adverse selon l'habileté pratiquée pour donner des cibles au receveur.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

L'horloge

- Diviser le terrain de badminton comme une horloge où 12 h est au milieu en avant du filet, 1 h est au filet à la droite ainsi de suite (voir le diagramme ci-dessous). Demander aux élèves de se placer dans la position d'attente au centre du terrain. Selon « l'heure » appelée (par l'enseignant ou un partenaire), l'élève se déplace à cet endroit et revient ensuite à la position de départ, prêt à se déplacer de nouveau. Poser des questions pour aider les élèves à reconnaître les concepts relatifs à la motricité et l'efficacité du mouvement.



Viser la cible

- Lors de l'apprentissage de jeux ou de sports de précision tels que le curling, demander aux élèves d'explorer différentes façons de lancer des pierres. Essayer différentes façons variant l'élan, la suite du mouvement, la prise, les niveaux, et la vitesse. Les élèves pourraient lancer les pierres et les lâcher :
 - avec peu ou pas d'élan arrière;
 - avec peu ou pas de suivi du mouvement;
 - en tournant le poignet vers l'extérieur;
 - en tournant le poignet vers l'intérieur;
 - avec des vitesses variées.
- Demander aux élèves de réfléchir sur les façons essayées et de déterminer lesquelles étaient les plus efficaces.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Après une activité, demander aux élèves de décrire dans un journal des éléments relatifs à la motricité qui favorisent l'exécution plus efficace des habiletés impliquées dans l'activité en question. (Voir Concepts relatifs à la motricité dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales à l'Appendice A.)

Ne pas oublier la position d'attente

- Après avoir effectué plusieurs essais, demander aux élèves d'énumérer 5 concepts à respecter en relation à une position d'attente ou de départ dans un sport de leur choix.

Vers la cible

- Après avoir effectué plusieurs essais dans un jeu ou sport de précision, demander aux élèves d'énumérer 5 concepts à respecter en relation à l'atteinte de la cible.



Remarques pour l'enseignant

Les concepts relatifs à la motricité comprennent la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations. Discuter des concepts avec les élèves pendant ces activités.

Voir l'appendice J : L'approche *Jouer, pour apprécier* et le site Web de Tim Hopper pour des renseignements à l'égard d'une stratégie d'enseignement qui intègre les concepts progressifs des catégories de jeux et de sports ainsi que les éléments des concepts relatifs à la motricité.

 Voir l'annexe 5 : Catégories de jeux et concepts relatifs à la motricité – Espace, force et temps.

D'autres tâches pourraient comprendre frapper des balles au mur, analyser des positions offensives ou défensives ou des habiletés motrices requises selon des situations de jeux qui se jouent avec un filet ou contre un mur ou dans divers jeux ou sports de précision tel que le curling, le disc-golf ou la pétanque.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ».
(DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

HOPPER, Tim. *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne], <http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>, (juin 2003).

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.1 L'élève sera apte à :

Examiner les raisons qui justifient les règlements et les adaptations des règlements liées à la sécurité et aux facteurs de risque (p. ex. limiter la surface de jeu pour éviter les contacts avec d'autres joueurs, avec l'équipement ou avec les murs) **dans des jeux et des sports déterminés.**

Suggestions pour l'enseignement

Le territoire du chat

- Demander aux élèves de discuter des limites du terrain de volleyball et faire le tour du terrain avec eux. Les élèves se placent un peu partout dans les limites du terrain. Choisir deux élèves qui seront les chats et leur donner chacun un dossard et un ballon mousse à partager. Les chats doivent se passer le ballon, mais ne peuvent avancer que lorsqu'ils ne sont pas en possession du ballon. Tout en se passant le ballon, les chats essaient de toucher les autres élèves avec celui-ci. Un élève touché ou qui sort des limites du terrain doit prendre un dossard et aider les chats. Le jeu se termine quand il ne reste que deux élèves à toucher. Ceux-ci deviennent les chats de la partie suivante.
- Essayer cette activité sur différents terrains, comme un terrain de basketball, de badminton, de tennis, etc.
- Après chaque jeu, demander aux élèves de réfléchir sur les aspects de la sécurité, du franc-jeu et de la gestion du risque et de décrire (p. ex. au volleyball) la raison pour laquelle :
 - il y a une limite de terrain;
 - il n'y a que 6 joueurs de chaque côté du filet;
 - c'est une faute de placer une partie de son corps de l'autre côté du filet;
 - le point ne compte pas si la balle tombe à l'extérieur du terrain;
 - l'arbitre ne laisse pas compter le point quand on frappe mal le ballon.

Contrastes dans les jeux

- Demander aux élèves de participer à une variété de jeux tels que le football-toucher, le rugby-toucher, et le hockey en salle sans contact. Leur demander ensuite de comparer le jeu à la version du même jeu qui permet le contact physique. Discuter les raisons pour lesquelles les règlements sont adaptés ou modifiés en rapport avec la sécurité, le franc-jeu et la gestion du risque.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.3.8.A.1 et H.3.8.A.1

Suggestions pour l'évaluation

Le territoire du chat

- Donner aux élèves des situations de jeux et leur demander d'évaluer les risques et les aspects de franc-jeu associés à ces situations :
 - Au volleyball, l'élève court jusque dans les balustrades pour faire une passe à son coéquipier.
 - Au basketball, l'élève fait trébucher l'adversaire pour qu'il ne puisse lancer au panier.
 - Au badminton, l'élève effectue un smash directement sur l'adversaire.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Contrastes dans les jeux

- Demander aux élèves d'expliquer les raisons qui justifient les règlements ou les adaptations des règlements et pourquoi ils devraient les suivre afin de rendre l'activité aussi sécuritaire que possible.

Exemples de règlements :

- Utiliser un ruban au flag-football plutôt que de plaquer l'adversaire.
- Échanger la rondelle utilisée pour le hockey sur glace pour une balle au hockey en salle.
- Éviter de tenir le bâton trop élevé au hockey.

Remarques pour l'enseignant

Pour le jeu Le territoire du chat, revoir comment pivoter. Les élèves pourront ainsi utiliser cette habileté pour mieux jouer. Aussi, lors du jeu, plus il y a d'élèves touchés, plus on peut ajouter de ballons mousse au jeu.

Consulter le document « *Les lignes directrices de la sécurité en éducation physique* » pour des recommandations telles que le placement de matelas au mur derrière les paniers de basketball et le rembourrage autour des poteaux de volleyball.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE.
Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines, Winnipeg, l'Association, 1997.

COMMISSION POUR L'ESPRIT SPORTIF. *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*,
Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1990.

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ. *L'intimidation à l'école*, [en ligne], 2002, <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/intimidat.html>, (juin 2003).

Sain et sauf, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère du Tourisme et des Loisirs, Toronto, 1990,
1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK/V4301)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.2 *L'élève sera apte à :*

Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. volleyball, badminton et handball) **et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. tir à l'arc et curling).

Suggestions pour l'enseignement

L'énigme

- Former quatre équipes et assigner un tapis à chacune d'elle (un tapis à chaque coin du terrain). S'assurer que chaque équipe dispose d'une feuille pour noter ses indices, d'un crayon et de dossards à tous les tapis.
 - Donner à tous les élèves une carte d'indice d'un jeu ou sport (un jeu ou sport par équipe) et leur demander de ne pas la regarder.
 - Au signal, les élèves courent dans tout le gymnase, sauf sur les tapis, et essaient de toucher les élèves des autres équipes.
 - L'élève doit montrer son indice à celui qui l'a touché.
 - L'élève qui observe cet indice le note sur la feuille de son équipe et reprend le jeu.
 - Demander aux élèves de rassembler le plus d'indices possible, puis de résoudre l'énigme en rassemblant les sports et les groupes de termes qui leur sont propres.
 - Le jeu se termine lorsqu'une équipe a résolu l'énigme de toutes les équipes.
 - S'assurer qu'il y a suffisamment de cartes par rapport au nombre d'élèves en classe.
 - L'enseignant peut annoncer une pause et les élèves doivent s'arrêter. De un à trois élèves doivent alors dévoiler leurs indices à la demande de l'enseignant, facilitant ainsi la réalisation de la liste.

Variante :

Pour faciliter le jeu, chaque indice peut porter une couleur ou un numéro assigné à une équipe et représenter un même jeu ou sport.



Voir l'annexe 6 et 7 : Énigme – Indices pour jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur, Énigme-Feuille de réponse.

Jet de mots

- Lors de l'échauffement ou du retour au calme, demander aux élèves de faire un jet de mots (voir le Succès à la portée de tous les apprenants, page 6.29) pour différentes activités qui impliquent un vocabulaire spécialisé. Afficher les termes et leurs définitions.

Derrière vous

- Afficher une liste de termes et leurs définitions relatives à une activité spécifique sur un mur. Former des groupes de deux. Un partenaire se place le dos à l'affiche et l'autre y fait face. Le partenaire pose des questions, basées sur le contenu de l'affiche et préparées par l'enseignant, à l'élève avec le dos à l'affiche et celui-ci doit y répondre. Lors d'une bonne réponse, les partenaires s'échangent les rôles.

Variante :

Les élèves formulent les questions pour leur partenaire en fonction du contenu de l'affiche.



Suggestions pour l'évaluation

L'énigme

- Après l'activité, demander aux élèves de noter dans leur journal les catégories d'activités physiques et, en utilisant la terminologie correcte, de donner des exemples de chacune.

Note:

Voir l'appendice B pour une liste d'exemples d'activités selon certaines catégories.

Jet de mots

- Demander aux élèves de créer leur propre Jet de mots avec feuille de réponse contenant les définitions ou les descriptions de la terminologie spécifique aux jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur et aux jeux ou sports de précision. Vérifier les résultats selon les critères suggérés suivants :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève a choisi un sport ou un jeu de la bonne catégorie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a identifié et associé les termes principaux relatifs au sport ou au jeu choisi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a fourni (ou choisi) les définitions ou les descriptions correctes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

L'utilisation de stratégies d'enseignement interactives telles que le Jet de mot et Derrière vous engagent l'élève dans son apprentissage, ce qui incite une meilleure rétention des connaissances.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



LEXIQUES OFFICIELS DES SPORTS OLYMPIQUES, ANGLAIS/FRANÇAIS. [En ligne], <http://www.lexique-jo.org/liste.cfm>, août 2003. [Lexique des jeux olympiques d'hiver et d'été]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PICKUP, Ian. *Dictionnaire des sports : anglais-français, français-anglais = Dictionary of sport : English-French, French-English*, Paris, Ellipses-Marketing, 1995, 287 p. (DREF 796.03 P597d).

SPORT CANADA. *Lexique des sports*, [en ligne], http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index_f.cfm, août 2003.

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. SECRÉTARIAT DES LANGUES OFFICIELLES. *Lexiques sportifs des Jeux panaméricains de 1999*, Winnipeg, 1999. [Terminologie de 34 sports d'été]

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.3 *L'élève sera apte à :*

Décrire des stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports, y compris des jeux ou des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur et des jeux ou des sports de précision (p. ex. se placer pour recevoir le service, donner de la vitesse au projectile et le contrôler).

Suggestions pour l'enseignement

Placements stratégiques

- Lorsque les élèves participent à des jeux ou à des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur (p. ex. le badminton, le handball, le volleyball), discuter avec eux des placements stratégiques qui leur permettraient de compter le plus de points au début et pendant le jeu, à l'offensive ou à la défensive. Leur demander entre autres de déterminer l'espace sur le terrain qui est :
 - le plus difficile à défendre lors de la réception du service;
 - le plus facile à défendre lors de la réception du service;
 - le plus difficile à défendre au cours d'une partie;
 - le plus facile à défendre au cours d'une partie.

Exemples d'activités pour développer des stratégies de jeux :

- **Badminton** : Organiser une pratique de badminton sur un terrain de grandeur régulière pour amener les élèves à développer des stratégies de placement du volant. Demander aux élèves d'alterner entre un service court et un service long, de retourner le volant en avant puis en arrière, de façon systématique, et de compter combien de fois ils ont réussi à le faire.

Variante :

Demander aux élèves de prendre conscience du placement des adversaires et de placer le volant là où ils doivent faire le plus grand déplacement pour s'y rendre.

- **Volleyball** : Sur un terrain de volleyball, placer des tapis pour marquer les endroits où seraient positionnés les joueurs adverses lors de la réception du service. Demander aux élèves d'effectuer le service en visant les espaces ouverts ou la ligne arrière.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS C.1.8.C.2 (terminologie), H.1.8.B.1 et H.1.8.B.2.

Suggestions pour l'évaluation

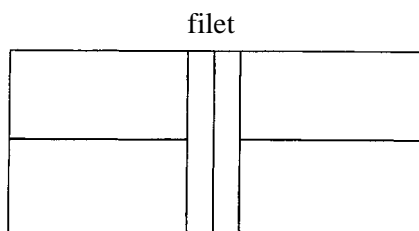
Placements stratégiques

- Demander aux élèves de répondre à un questionnaire préparé portant sur les stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports. Élargir les dessins ci-dessous et poser des questions du genre de celles qui suivent :
 - Sur un terrain de badminton, tracez un « A » pour marquer la meilleure zone où placer un service court lors d'un jeu de simple.

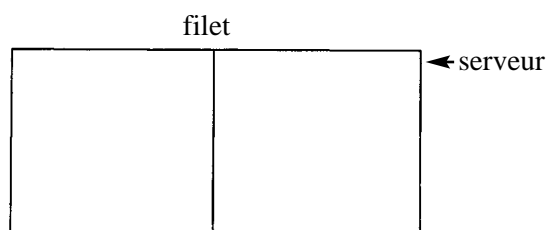


Suggestions pour l'évaluation (suite)

- Tracez un « B » pour marquer la meilleure zone où placer un service long lors d'un jeu de simple.
- Tracez un « C » sur le terrain pour indiquer où placer un lob.
- Décrivez la position d'attente et le placement du joueur qui reçoit un service au badminton sous le graphique.



- Marquez la position des joueurs avec des « X » pour la réception de service dans un terrain de volleyball.



- Tracez une étoile ☆ pour marquer le bon placement d'une pierre « garde » sur une glace de curling.



Remarques pour l'enseignant



Voir l'annexe 1 : Catégories de sport et de jeux – Feuille de renseignements et l'appendice J : L'approche *Jouer pour apprécier* pour des renseignements relatifs aux catégories de jeux et à des stratégies appropriées.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ».
(DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll.
« À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne],
<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (août 2003).
[Approche pédagogie au badminton]

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le volleyball*, [en ligne],
<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/introvolley.asp>, (août 2003).
[Approche pédagogie au volleyball]

HOPPER, Tim. *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne],
<http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>, (juin 2003).

LA BANDE SPORTIVE. *Parlons de stratégies, douzième situation : Les cinq cylindres*, [en ligne],
<http://www.bandesportive.com/strategies12.html>, (août 2003). [Jeu de stratégies utilisant des mini-volleyball]

LA BANDE SPORTIVE. *Parlons de stratégies, quatrième situation : Le ballon-boni*, [en ligne],
<http://www.bandesportive.com/strategies4.html>, (août 2003). [Stratégies en ballon-boni]

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7^e-Sec.1)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6/S393b.Fj)



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.4 *L'élève sera apte à :*

Définir et repasser les attentes concernant le comportement individuel et collectif (c.-à-d. le respect des principes éthiques) **lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Chat et franc-jeu

- Demander aux élèves de prendre part à un jeu pouvant comprendre un contact physique involontaire entre les joueurs, comme le basketball ou le soccer. Les élèves de l'équipe adverse doivent essayer de prendre le ballon. Il est possible que l'élève qui a le ballon soit touché durant cet effort. S'il est touché d'après les règles, le jeu continue. S'il est bousculé ou s'il est touché contre les règles, l'enseignant arrête le jeu et discute des circonstances qui sont acceptables et celles qui ne le sont pas. On reprend le jeu après la discussion. L'enseignant a de ce fait la chance d'observer et de faire des commentaires appropriés durant diverses situations de jeu.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.3.8.A.1.

Code de comportement commun

- Demander à la classe d'identifier les comportements qui sont acceptables ou non acceptables par les individus et par le groupe lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique. Créer un code de comportement pour la classe. Conserver ou afficher la liste et la revoir périodiquement ou au besoin.

Variante :

Organiser cette information pour en faire des indicateurs de performance aux fins d'évaluation.

Suggestions pour l'évaluation

Chat et franc-jeu

- Donner des situations de jeux aux élèves et leur demander d'établir si les joueurs se comportent correctement et quelles actions il faudrait prendre dans des cas de comportements individuels ou de groupe qui ne sont pas éthiquement responsables. Par exemple :
 - Un joueur frappe le bras du joueur qui détient le ballon au basketball pour dégager le ballon.
 - Un joueur trébuche sur un autre joueur en courant sur le terrain.
 - Un groupe d'élèves lance des commentaires dérisoires sur le jeu de l'équipe adverse.
 - Un joueur pousse un autre joueur pour essayer de prendre possession du ballon.

Code de comportement commun

- Lors de mini-tournois de jeux ou sports organisés en classe, demander à des élèves de faire des observations pendant que d'autres joueurs sont en action et de noter les infractions ou manques d'éthique. Demander à ces élèves de présenter leurs notes aux joueurs et discuter des conséquences possibles de leurs actions.



Remarques pour l'enseignant

Au début de l'année, il est important de revoir les règles de la classe reliées au comportement (p. ex. respect verbal et physique, la maîtrise de soi, le respect des règles, etc.). Plusieurs stratégies existent pour solutionner les problèmes de comportement (temps mort, banc d'échange, etc.).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS (ACLI). *Programme pour la formation du leadership étudiant*, [en ligne], <http://www.intramurals.ca/programs/sldpf.html>, (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants*. Édition de l'Homme, 1997. (CD-ROM L'esprit du sport interactif).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1990, 80 p.

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT (CCES). [En ligne], http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=46&lang=f, (juin 2003).

COMMISSION POUR L'ESPRIT SPORTIF. *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*, Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1990.

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIA. *La violence dans les sports*, [en ligne], 2003, http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/primaire_general/television/violence_sports.cfm, (août 2003).
[Site qui offre des activités adaptées à plusieurs groupes d'âge en format html et pdf sur la violence dans les sports]

SPORT CANADA. *Pour une éthique sportive : Une déclaration adoptée par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux du Sport*, [en ligne], http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.pdf, (août 2003).
[Déclaration canadienne sur l'éthique sportive]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.1 L'élève sera apte à :

Employer des combinaisons d'habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre (p. ex. se déplacer et adopter la position d'attente, puis faire contact avec le ballon au volleyball) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. force, mouvement et équilibre), **pour optimiser l'efficacité de ses mouvements.**

Suggestions pour l'enseignement

Passes en paires

- Former des équipes de deux. Exécuter une série de passes mettant l'accent sur une combinaison d'habiletés de transport, de manipulation et d'équilibre.

Exemples de combinaisons d'habiletés :

- **Au tennis** : l'élève court, s'arrête, frappe la balle et reprend la position d'attente.
- **Au basketball** :
 - l'élève court, s'arrête et lance au panier
 - l'élève dribble, passe, court, attrape et lance au panier
- **Au volleyball** : l'élève lance le ballon au partenaire (légèrement à gauche ou à droite) qui doit se déplacer de côté (glisser), se plier et faire une passe pour retourner le ballon.

Variante :

L'élève exécute la même activité mais utilise la passe (manchette) et ajoute un plongeon avec roulade.

Développement d'habiletés

- Demander aux élèves de répéter des combinaisons d'habiletés au moyen de jeux éducatifs relatifs à des sports particuliers. L'enseignant fournit des rétroactions sur la technique et les critères de performance. Lorsque possible, utiliser des mots clés pour aider les élèves à comprendre les étapes de la séquence de mouvement.

Exemple de combinaison d'habiletés :

- **Saut en longueur** : l'élève court, saute et atterrit en équilibre.

Liens curriculaires :

Plusieurs des RAS de cette section sont étroitement interreliés et peuvent être traités dans une unité intégrée.

Voir RAS H.1.8.A.2, H.1.8.A.3, H.1.8.B.1, H.1.8.B.2, H.1.8.C.1, H.1.8.D.1, H.1.8.D.2 et C.1.8.A.1, C.1.8.C.3.

Suggestions pour l'évaluation

Passes en paires

- Demander aux élèves d'effectuer cinq passes d'affilée et de compter combien de fois ils utilisent correctement la technique. Refaire l'activité et demander aux élèves d'améliorer leur résultat en comptant combien de fois ils sont capables d'effectuer des combinaisons de plusieurs passes. Demander à un partenaire d'agir comme entraîneur pour donner des rétroactions et pour déterminer le nombre de bonnes passes.



Voir les annexes 8 et 9 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation, Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.



Remarques pour l'enseignant

Dans l'activité Passes en paires, demander aux élèves de se préparer à exécuter la passe avant que l'objet arrive (position des pieds, du corps et des mains).

Les habiletés motrices comprennent trois phrases : la phrase de préparation, la phrase d'exécution et la phrase de suivi.

Ce résultat d'apprentissage spécifique identifie des habiletés et des concepts généraux qui visent ce groupe d'âge. L'enseignant aura à déterminer plus précisément les habiletés et concepts qui rejoignent le mieux le résultat d'apprentissage selon l'activité ou le sport choisi. Pour exécuter les habiletés spécifiques du volleyball par exemple, l'élève aura à combiner les habiletés suivantes pour maîtriser le service, la passe et la manchette :

- Habileté de transport : glisser
- Habileté de manipulation : frapper
- Habileté d'équilibre : équilibre dynamique

Il revient à l'enseignant d'identifier les combinaisons d'habiletés relatives à chaque activité physique ou sport pour favoriser l'apprentissage de ce résultat d'apprentissage par l'élève.



Voir l'annexe 10 : Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Basket : Document de formation*, [en ligne], http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp, (juillet 2003).

ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.342 A416t)

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BASKETCOACH. *Le site Web des entraîneurs de basketball*, [en ligne], 2003, http://www.basketcoach.com/interface_ie1024.htm, (septembre 2003). [Offensive, défensive, fiches pratiques, exercices, préparation physique au basketball]

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 33), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 35), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=35&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au tennis]

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7^e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7^e-Sec.1)

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Basketball*, [en ligne], 2003, http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=BK, (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du basketball]

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Tennis*, [en ligne], 2003, http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=TE, (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du tennis]

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Volleyball*, [en ligne], 2003, http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=VO, (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du volleyball]

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.2 L'élève sera apte à :

Exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation (p. ex. dribler, puis tirer ou lancer en l'air, puis attraper) **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (p. ex. la durée de l'envol croît en fonction de la hauteur et de l'angle de tir) **en vue de contrôler le projectile le mieux possible.**

Suggestions pour l'enseignement

Combinaisons de manipulation

- Demander aux élèves de pratiquer les progressions suivantes durant les exercices d'échauffement afin d'être en mesure d'exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation.

Basketball

- Individuellement : Faire bondir un ballon en position stationnaire (pousser le ballon directement vers le bas).
- En mouvement : Faire bondir un ballon en marchant, en courant ou en glissant (pousser le ballon dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Dribbler, s'arrêter, sauter et lancer (pousser le ballon légèrement vers l'avant et le saisir à son retour vers le haut).

Badminton

- Individuellement : Tenir le volant en mouvement en le frappant répétitivement avec une raquette (frapper vers le haut).
- En mouvement : Tenir le volant en mouvement en le frappant répétitivement avec une raquette en marchant, en courant ou en effectuant des chassés-croisés (*grapevine*) (frapper dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Deux par deux, frapper un volant d'un joueur à l'autre en effectuant des dégagés (frapper les volants hauts avec le dégagé par-dessus l'épaule et les volants bas avec le dégagé par-dessous l'épaule).

Volleyball

- Individuellement : Tenir le ballon en mouvement en le frappant répétitivement pour pratiquer une passe ou une manchette.
- En mouvement : Tenir le ballon en mouvement en le frappant répétitivement en marchant, en courant ou en glissant (frapper le ballon dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Deux par deux, se passer le ballon l'un à l'autre en marchant, en courant ou en glissant (frapper le ballon légèrement devant relatif à la direction du déplacement du partenaire).

Suggestions pour l'évaluation

Combinaisons de manipulation

- Demander aux élèves de former des groupes de 3 dont 2 qui observent ou entraînent et un qui exécute l'habileté déterminée lors d'un jeu ou d'un exercice éducatif. Les entraîneurs peuvent utiliser un barème d'évaluation tel que le suivant pour déterminer si l'habileté est acquise ou si l'élève suit les règles du jeu.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
---------------	--------------	--------------	--------------------

Changer de rôles pour que chacun ait l'occasion d'exécuter l'habileté.



Voir les annexes 8 et 9 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation, Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.



Voir l'annexe 11 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau.

Remarques pour l'enseignant

Voir ou revoir les techniques applicables avant de discuter des principes de biomécanique.



Voir l'annexe 10 – Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

D'autres exemples de combinaisons de mouvements de manipulation peuvent aussi inclure le service au volleyball, au tennis ou au tennis sur table, encocher et tirer en tir-à-l'arc, exécuter le botté échappé des mains au football et au speedball.

Fournir des occasions pour exécuter les habiletés au niveau des élèves. Modifier l'équipement et les limites du jeu au besoin pour promouvoir le succès individuel.

Choisir des jeux traditionnels autochtones qui développent la force, la coordination et la précision.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>, (juillet 2003).

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Basket : Document de formation*, [en ligne], http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp, (juillet 2003).

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Dossiers sur le badminton*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (septembre 2003).

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BASKETCOACH. *Le site Web des entraîneurs de basketball*, [en ligne], 2003,
http://www.basketcoach.com/interface_ie1024.htm, (septembre 2003).

[Offensive, défensive, fiches pratiques, exercices, préparation physique au basketball]

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 1998, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf, (juin 2003).

FÉDÉRATION CANADIENNE DES ARCHERS INC. *Programme de certification des entraîneurs*, [en ligne], <http://www.fca.ca/coaching.html>, (septembre 2003). [Programme national de certification, lexique, autres liens]

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 14), [en ligne], 2001,
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=14&discipline=eps>, (septembre 2003).
[Site incluant des techniques et des pratiques au badminton]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 33), [en ligne], 2001,
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (septembre 2003).
[Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 36), [en ligne], 2001,
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?discipline=eps&numero=36>, (septembre 2003).
[Site de techniques et de pratiques au tennis de table]

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Basket-ball : guide pédagogique, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 125 p. (DREF P.D. 613.7 G946bs 7e-Sec.1)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

MUSÉE VIRTUEL CANADA. *Traditions vivantes : des musées saluent les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord*, [en ligne], 2003, <http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/index.html>, (septembre 2003). [Divers jeux autochtones et leur historique]

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne], <http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (juin 2003).

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUÉBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.3 L'élève sera apte à :



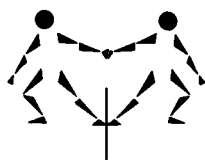
Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre (c.-à-d. statique et dynamique), **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis), **et en recherchant la stabilité et la force, dans des activités de type coopératif** (p. ex. des activités propres à consolider l'esprit d'équipe, des activités de sauvetage et des activités consistant à tirer fort en groupe).

Suggestions pour l'enseignement

Un contre un

- Organiser deux équipes et demander aux élèves de se trouver un partenaire de même taille dans l'équipe adverse et de prendre part aux activités suivantes :

Tir au bras



Sur un carré de tapis, les partenaires se positionnent de chaque côté d'une ligne, leur pied droit en contact. Au signal, chacun essaie de mettre l'autre en déséquilibre ou de lui faire traverser la ligne.

Combat de coqs



Sur un carré de tapis, les partenaires se font face de chaque côté d'une ligne en se tenant un pied derrière le dos avec les deux mains. Chacun essaie de faire perdre l'équilibre à l'autre en sautant à cloche pieds et en s'appuyant contre l'autre.

Collant au mur

- Former des équipes de cinq ou six, coopérer pour placer un collant le plus haut possible au mur sans utiliser d'équipement.

L'île artificielle

- Former des équipes de trois et fournir trois pièces d'équipement à chaque groupe (p. ex. sacs de fèves, raquettes en bois, bâtons de hockey en salle). Distribuer les mêmes pièces d'équipement à chaque groupe. Demander aux élèves de démontrer leur habileté d'équilibre de groupe :
 - Tous les joueurs doivent se tenir en équilibre sur leur pièce d'équipement pour cinq secondes.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Enlever une pièce d'équipement, la même à toutes les équipes, puis demander à tous les joueurs de se tenir en équilibre sur les deux pièces pour cinq secondes.
- Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs se tiennent en équilibre sur une seule pièce d'équipement.

Discuter des moyens ou des stratégies qui ont permis de maintenir l'équilibre. Par exemple :

- baisser le centre de gravité (plier les genoux, se baisser);
 - agrandir la base des appuis;
 - aligner le corps pour garder le centre de gravité par-dessus l'appui.
- Autres défis possibles - Jeux du voyageur :
- Combat des pouces;
 - Tir au poignet;
 - Souque à la corde.

Note :

Quoique certaines de ces activités ne soient pas du type coopératif comme telles, elles peuvent servir d'entrée en matière pour répondre aux autres exigences du RAS.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.C.1, H.1.8.D.1, H.1.8.D.2 et C.1.8.B.2, H.4.8.A.3.

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7^e année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7^e année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Demander aux élèves de réfléchir sur ce que leur corps fait pour parvenir à maintenir l'équilibre et maîtriser la force requise pour compléter un exercice.

Aux exercices d'un contre un, s'assurer que les élèves sont de taille et de poids semblables, mais permettre aux filles de confronter des garçons.

Au jeu de **L'île artificielle**, demander aux équipes qui ont de la difficulté à s'arrêter et à observer celles qui y parviennent ou discuter de la façon dont une équipe s'est prise pour demeurer en équilibre après chaque tentative réussie.

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ACADÉMIE D'AMIENS. *GRIF Sports de combat avec saisie*, [en ligne],
<http://www.ac-amiens.fr/academie/pedagogie/eps/epscombat/sommaire.htm>, (octobre 2003).
[Exemples d'exercices d'équilibre et de déséquilibre dans des sports de combat]

ACCRO D'ACCRO. *Acrosport*, [en ligne], <http://membres.lycos.fr/patmes/acrosport/acrosport.htm>,
(octobre 2003). [Construction de pyramides avec photos et animation]

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Paris, Vigot,
Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs
3M*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (juin 2003).

CREVIER, Robert, et Dorothee BÉRUBÉ. *Le plaisir de jouer*, 2^e édition, Rivière-du-Loup, Institut du plein-air
québécois, 1987, 145 p. (DREF 790.15 C926p)

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p.,
coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université
d'Ottawa, 1989, 546 p.

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.1 *L'élève sera apte à :*

Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques (p. ex. faire rouler et frapper du coup droit et du revers) **dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux ou des sports de précision** (p. ex. golf miniature et quilles) **et des jeux ou des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. tennis de table).

Suggestions pour l'enseignement

Défis filet ou mur

- Sélectionner un jeu avec filet ou contre un mur (p. ex. tennis, badminton, tennis de table, handball) et demander aux élèves d'initier un échange. Demander aux élèves de compter le nombre de coups consécutifs qu'ils peuvent réussir en utilisant différents coups (p. ex. coup droit, revers, lob).

Défis précision

- Sélectionner un jeu ou sport de précision (p. ex. bocce, quilles, golf, ateliers de lancer à une cible) et demander aux élèves de pratiquer une variété d'habiletés spécifiques à l'activité (p. ex. rouler, frapper, lancer).

Stratégie filet ou mur

- Lorsque les élèves participent aux jeux sélectionnés avec un filet ou contre un mur (p. ex. badminton, racquetball, volleyball), leur demander de déterminer les endroits du terrain qui sont :
 - le plus difficile à rejoindre lors de la réception de service
 - le plus facile à rejoindre lors de la réception de service
 - le plus difficile duquel effectuer une réception au cours du jeu
 - le plus facile duquel effectuer une réception au cours du jeu
- Organiser une partie de badminton sur un terrain court et étroit pour amener les élèves à développer la précision des coups sans se fier à leur poignet ou à leur force. Ensuite, demander aux élèves de jouer sur un terrain long et étroit où la précision de leur coup dépend beaucoup de la force qu'ils peuvent y mettre avec leur poignet. Leur démontrer une prise qui permet de maximiser le mouvement du poignet.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2, H.1.8.B.2, H.1.8.C.1 et C.1.8.A.1, C.1.8.B.3, C.1.8.C.3.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Observer les élèves lorsqu'ils mettent les habiletés motrices ou spécifiques en pratique. Utiliser le barème d'évaluation suivant pour déterminer leur maîtrise fonctionnelle de ces habiletés.

1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
----------------------	---------------------	---------------------	---------------------------



Suggestions pour l'évaluation (suite)



Voir l'annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation.

Toutes activités

- Lorsque les élèves participent aux activités déterminées, observer s'ils démontrent la maîtrise fonctionnelle des habiletés spécifiques relatives à chaque activité en utilisant un barème d'évaluation général.



Voir l'annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation.

Toutes activités

- Demander aux élèves, en paires, de s'observer l'un l'autre (évaluation par les pairs) lorsqu'ils exécutent une habileté déterminée ou spécifique. Utiliser une liste de vérification qui énumère les indicateurs de performances.



Voir l'annexe 13 : Liste de vérification d'une habileté – Badminton.



Voir l'annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles.



Voir l'annexe 15 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Définition

La **maîtrise fonctionnelle des habiletés** permet à l'élève de réaliser des tâches avec suffisamment d'efficacité pour participer à des activités physiques déterminées. L'approche fonctionnelle permet aussi de tenir compte des variations individuelles et de la diversité des styles ou des performances. Des méthodes d'enseignement et d'évaluation basées sur la réalisation de tâches permettent de mieux utiliser les habiletés fondamentales dans une variété de situations, pour accomplir des tâches, résoudre des problèmes, relever des défis, de sorte que l'expérience soit valable pour l'élève et la société.

Note :

La catégorie « Sports et jeux individuels ou à deux » comprend aussi toute la gamme des activités de motricité fondamentale, d'athlétisme, de sports de combat et d'activités innovatrices (voir l'appendice B : Catégories d'activités physiques).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>, (octobre 2003).
[Exemples de contenus de cours à différents niveaux d'apprentissage du badminton]

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (octobre 2003).
[Approche pédagogique au badminton]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ALBERTA. ALBERTA LEARNING. DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance... et vas-y!* : Guide d'enseignement : De la maternelle à la 12^e année, [en ligne], 2001, <http://www.learning.gov.ab.ca/physicaleducationonline/edmonton2001/francais.asp>, (juin 2003).

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE FOOTBAG. [En ligne], <http://quebec.footbag.org/php4/index.php>, (juin 2003).

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BLOT, Pierre. *Le karate*, Toulouse, Éditions Milan, 1993, 151 p. (DREF 796.8153 B656k)

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [En ligne], 2002, <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>, (juin 2003).

CREVIER, Robert, et Dorothée BÉRUBÉ. *Le plaisir de jouer*, 2^e édition, Rivière-du-Loup, Institut du plein-air québécois, 1987, 145 p. (DREF 790.15 C926p)

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <http://membres.lycos.fr/guikom/jonglerie/initiation.htm>, (juin 2003).

JANICOT, Didier, Gilbert POUILLART et Christophe CAGLIANO. *Le judo : la technique, la tactique, la pratique*, Toulouse, Éditions Milan, 1997, 125 p. (DREF 796.8 J33j)

LA TAILLE, Gérard de. *Les arts martiaux*, Toulouse, Édition Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8 L351a)

LA TAILLE, Gérard de. *Le judo*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8152 L351j)

LA TAILLE, Gérard de, et Laurent RICCIO. *Le karate*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8153 L351k)

LA TAILLE, Gérard de. *Mes premiers pas au judo*, Toulouse : Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas (Éditions Milan) ». (DREF 796.8152 L351m)

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. *E.P.S. (Café n° 14)*, [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=14&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site incluant des techniques et des pratiques au badminton]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



- LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 35*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=35&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au tennis]
- LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 36*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?discipline=eps&numero=36>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au tennis de table]
- LHOTE, Olivier. *La boxe éducative*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.84 L691b)
- LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)
- MACNEILL, Ian, et SPORT MEDECINE COUNCIL OF B.C. *Jogging*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 199 p. (DREF 796.425 M169j)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Athlétisme : guide pédagogique, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 161p. (DREF P.D. 613.7 G946a 7^e-Sec1)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)
- PARADE, Jean-Philippe, et Gilbert GÉRARD. *L'escrime*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.86 P222e)
- PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)
- PLANETOLAK. [En ligne], <http://www.planetolak.net/index1.html>, (octobre 2003). [Exercices dans des activités duelles]
- RIVAS, Guillermo. *Mes premiers pas au tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas ». (DREF 796.342 R618m)
- Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 1*, [enregistrement vidéo], réalisé par Dave EDWARDS en collaboration avec la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p)
- Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 2*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SAUVÉ, Marcel. *La lutte olympique*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1974, 239 p., coll. « Sport ».
(DREF 796.8122 S262L)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p.
(DREF 794.6 S393b.Fj)

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. *Préparation du tennisman : matériel , techniques ,
musculature spécifique*, [en ligne], http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm, (octobre 2003).
[Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.2 *L'élève sera apte à :*

Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété d'activités physiques, y compris des jeux ou des sports de précision (p. ex. curling) et ceux qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. volleyball).

Suggestions pour l'enseignement

Défendre son côté

- Demander aux élèves de participer à différentes activités collectives au filet ou contre un mur ainsi qu'à des activités ou des sports de précision (p. ex. volleyball, sepak takraw, curling). Présenter les habiletés de base pour chaque activité. Demander aux élèves de les pratiquer et, enfin, de les appliquer pendant le jeu.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2, H.1.8.B.1, C.1.8.A.1, C.1.8.B.3, C.1.8.C.3.

À votre rythme

- Revoir la passe-volée (au volleyball). Répartir le gymnase en trois ateliers : défi compétition, défi collaboration et défi habileté. Demander aux élèves de choisir l'atelier qui leur convient le mieux pour pratiquer les habiletés selon leurs niveaux et leurs intérêts.

Exemples d'ateliers :

- **Défi compétition** : Les élèves forment des groupes de trois ou quatre et tentent d'effectuer des passes-volées consécutives. Lorsque le ballon d'une équipe frappe le sol, l'équipe prend la position du crabe. L'équipe qui réussit la plus longue séquence de passes sans arrêt mérite un point. Tous reprennent le jeu après chaque point marqué. Chaque équipe tient compte de ses points.
- **Défi collaboration** : Les élèves forment des groupes de trois ou quatre et tentent d'effectuer des passes-volées consécutives. Les élèves comptent le nombre de passes consécutives réussies. Le groupe tente ensuite de dépasser son propre record.
- **Défi habileté** : Les élèves travaillent, individuellement ou deux par deux, à maîtriser l'habileté déterminée.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Observer les élèves lorsqu'ils mettent les habiletés motrices ou spécifiques en pratique. Utiliser le barème d'évaluation suivant pour déterminer leur maîtrise fonctionnelle de ces habiletés :



Voir l'annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation.

1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
---------------	--------------	--------------	--------------------



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- Lorsque les élèves participent aux activités déterminées, observer s'ils démontrent la maîtrise fonctionnelle des habiletés spécifiques relatives à chaque activité en utilisant un barème d'évaluation général.



Voir l'annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation.

Toutes activités

- Demander aux élèves, en paires, de s'observer l'un l'autre (évaluation par les pairs) ou choisir un élève par groupe de trois ou quatre pour observer les autres lorsqu'ils exécutent une habileté déterminée ou spécifique. Utiliser une liste de vérification qui énumère les indicateurs de performances. Changer les rôles après quelques répétitions.



Voir l'annexe 9 : Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.



Voir l'annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles.



Voir l'annexe 16 : Développement d'une habileté – Liste de vérification - Volleyball.

Remarques pour l'enseignant



Voir les annexes 15 et 17 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation, Développement d'habiletés – Grille d'évaluation.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

Le cricket, [en ligne], 1998, <http://www.eleves.ens.fr/home/mlnguyen/divers/cricket/>, (juillet 2003).

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <http://www.curling-quebec.qc.ca/fr>, (octobre 2003).

[Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café no. 33*), [en ligne], 2001,

<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (octobre 2003).

[Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LES TAKRAWBATES. *Les règles du jeu*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/lesregles.html>, (octobre 2003). [Règlements du jeu de sepak takraw]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7^e année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.3 *L'élève sera apte à :*

Contribuer à l'organisation et à l'administration (p. ex. horaires, formation des équipes, règles, préparation des plateaux, enlèvement de l'équipement, consignation des résultats, promotion et annonces) **d'un tournoi** (p. ex. poule, tournoi pyramidal, tournoi à double consolation).

Suggestions pour l'enseignement

Structure de tournoi

- Former des équipes de quatre qui devront planifier, organiser et tenir un mini-tournoi en classe, pour une activité intra-muros où pour une activité spéciale. Encourager les élèves à être innovateurs. Expliquer les différents types de format de tournois. Demander aux élèves de déterminer les différentes responsabilités et de se les répartir.

Exemples de tournois :

- Tournoi à la ronde (poule)
 - Tournoi à échelle (pyramide)
 - Tournoi à simple élimination
 - Tournoi à double élimination
- Choisir des activités où le gagnant se décide en peu de temps, telles que :
 - **Roche, papier, ciseaux** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un tournoi à la ronde (poule) où chaque concurrent est successivement opposé à chacun de ses adversaires. Le jeu consiste à faire, à un signal, une de trois formations possibles avec une main. Les trois formations sont :
Roche : faire un poing
Papier : main ouverte
Ciseaux : l'index et le majeur sont en extension en forme de « V » et les autres doigts sont fléchis.
L'objectif est d'avoir la formation gagnante. Roche vainc (brise) ciseaux, ciseaux vainquent (coupent) papier et papier vainc (couvre) roche. Refaire le jeu si les deux opposants effectuent la même formation.
 - **Lancé à la cible** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un concours à échelle (pyramidal) dont le but est de lancer, à partir d'une distance déterminée, un petit objet dans un contenant collé au sol.
 - **Tir au bras** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un tournoi de tir au bras (tir au poignet) à élimination simple avec un système de niveaux (p. ex. niveau A et niveau B).
 - **Pile ou face** : Les élèves organisent et mettent en œuvre une compétition à double élimination dans laquelle les participants lancent une pièce de monnaie dans l'air et prédisent si le côté pile ou le côté face se retrouvera tourné vers le haut dans la main ouverte d'un des participants.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut.



Suggestions pour l'évaluation

Structure de tournoi

- Demander aux élèves de faire un rapport du tournoi qu'ils ont organisé et d'expliquer comment chaque personne a contribué au bon fonctionnement.

Critères d'évaluation possibles :

- Liste des membres du comité d'organisation
- Rôles et responsabilités des membres du comité d'organisation
- Liste des participants
- Réservation des locaux
- Réservation du matériel
- Horaire
- Tableau des joutes ou des parties
- Type de tournoi, tableau de pointage et compilation des points
- Publication des résultats
- Réservation des officiels
- Disponibilité et explication des règlements
- Premiers soins
- Remise des prix
- Autre

Remarques pour l'enseignant

Les élèves devraient savoir comment organiser et tenir chaque type de tournoi. Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter le Programme de formation au leadership étudiant : Guide secondaire de l'Association canadienne de loisirs intra-muros (ACLI).

Tournoi à la ronde (poule) : Type de compétition où les concurrents affrontent successivement leurs adversaires et où le vainqueur peut être déterminé au total des points et non par éliminations successives. Quand beaucoup d'équipes s'affrontent, on peut créer des poules (regroupements) pour permettre des éliminatoires inter-poules.

Tournoi à échelle (pyramide) : Type de compétition où on crée une liste de participants de façon à ce que chaque personne soit placée sur un échelon. On peut lancer un défi à une personne jusqu'à deux échelons au-dessus de soi. Le gagnant accède à l'échelon occupé par son adversaire. La position de chaque compétiteur peut changer après chaque jeu et mieux représenter les forces et faiblesses des participants. Ce type de compétition se prête bien aux sports et aux jeux de longue durée.

Tournoi à simple élimination : Système en fonction duquel un joueur est éliminé d'une épreuve dès qu'il subit une défaite.

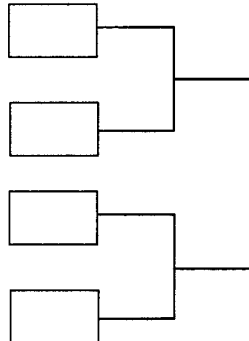
Variante :

Si la compétition comporte plusieurs niveaux, les perdants peuvent se retrouver dans un regroupement qui leur donnent une nouvelle chance de réussir (p. ex. niveau B).

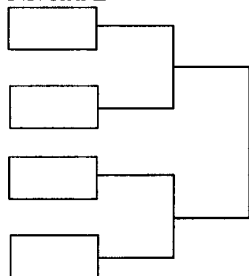


Remarques pour l'enseignant (suite)

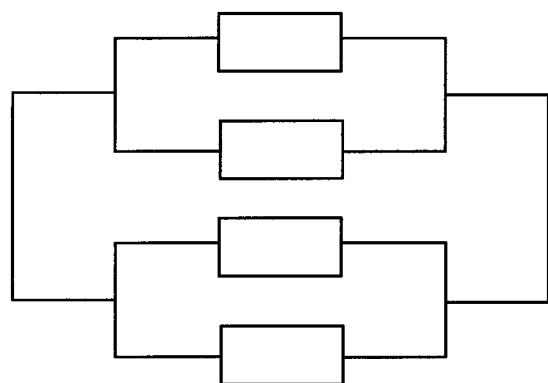
Niveau A



Niveau B



Tournoi à double élimination : En tournoi, mode de fonctionnement où un athlète ou une équipe doit subir deux défaites pour être éliminé de la compétition. Dans certains sports, l'athlète ou l'équipe passe au « repêchage » après la première défaite et peut soit remporter le titre, soit se classer pour la ronde des médailles en l'emportant; cependant, toute seconde défaite entraîne l'élimination.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS (ACLI). *Programme pour la formation du leadership étudiant*, [en ligne], <http://www.intramurals.ca/programs/sldpf.html>, (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (juin 2003).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Championnats*, [en ligne], http://www.fqse.qc.ca/champ_scolaires, (octobre 2003).

[Organisation de 16 championnats provinciaux étudiants au Québec]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.C.1 L'élève sera apte à :



Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies (p. ex. l'entretien et le transport du matériel, l'utilisation d'une carte et d'une boussole, le virage en étoile et le chasse-neige) **et qui sont propres à des activités pratiquées hors du milieu habituel** (p. ex. course d'orientation, ski de randonnée ou randonnée pédestre).

Suggestions pour l'enseignement

Ski alpin

- Organiser une sortie de ski alpin pour permettre aux élèves de mettre en pratique des habiletés que l'enseignant aura définies. Revoir les habiletés acquises précédemment et les aspects de la sécurité spécifiques à l'exercice de ce sport, tels que le contrôle de la vitesse et l'utilisation correcte du remonte-pente. De plus, s'assurer que les élèves suivent les lignes directrices de sécurité selon la politique scolaire et divisionnaire pour les sorties scolaires.

Activités diverses

- Demander aux élèves de participer à une variété d'activités individuelles ou à deux telles que le golf sur la neige, les quilles ou le golf avec disques volants, et par lesquelles ils peuvent mettre en pratique des habiletés motrices spécifiques. Ayant choisi l'activité, l'enseignant fera la liste des habiletés visées et en informera les élèves.

Note :

Pour les activités basées sur les principes du golf, l'enseignant peut installer un circuit de cibles (trous) que les élèves doivent atteindre dans un nombre d'essais minimal.

Partons à l'aventure! – Course d'orientation

- Demander aux élèves, en équipes de deux, de prendre part à une course d'orientation organisée dans un parc ou sur un terrain local. Placer des cartes de symboles à différents endroits sur le terrain choisi. Remettre une feuille de route aux élèves et leur demander d'aller trouver les symboles. Selon le cas, les élèves auront à utiliser une boussole, une carte marquée du terrain ou des indices pour les diriger. Pour les élèves plus avancés, préparer une course d'orientation exigeant plus de connaissances et de détails.

Note :

Pour les besoins de la sécurité, s'assurer que les élèves comprennent bien l'utilisation de la boussole et qu'ils connaissent et ne dépassent pas les limites du terrain.

Le chat à ski de fond

- Demander aux élèves de pratiquer une variété d'habiletés telles que le chasse-neige et le pas alternatif au ski de fond. Jouer un jeu de chat sans utiliser les bâtons et en utilisant une tuque ou une mitaine pour identifier les chats. Délimiter le terrain avec des bâtons de ski de fond et établir le règlement qui veut qu'un chat ne puisse pas toucher celui qui l'a touché. Autrement, un élève qui est touché, devient un chat. Observer les élèves par rapport aux habiletés (p. ex. pas alternatif, tourner, maintenir l'équilibre, se relever après une chute) et des principes du jeu-franc.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut.

Suggestions pour l'évaluation

Étant donné la nature particulière des sorties d'activités pratiquées hors du milieu habituel, un barème d'évaluation est suggéré à l'annexe 18 malgré le fait que le présent RAS soit un RAS de maintien.



Voir l'annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel – Barème d'évaluation.



Voir aussi les annexes 11, 12, 15, et 17 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau, Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation, Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation, Développement d'habiletés – Grille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Pour toutes activités pratiquées hors du milieu habituel, consulter la politique locale par rapport à la sécurité. Développer un plan de gestion du risque qui inclut une séance d'orientation pour les élèves avant l'activité, une discussion relative à l'utilisation de l'équipement, la tenue vestimentaire convenable, et tous les autres règlements ou codes selon l'activité. Pour des renseignements relatifs au code de responsabilité au ski alpin, communiquer avec l'administration de la station de ski. Voir *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* pour de plus amples renseignements relatifs à chaque activité spécifique.

Voir l'appendice B, Catégories d'activités physiques.

Pour l'activité **Partons à l'aventure!** – **Course d'orientation**, l'enseignant peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Orienteering Manitoba à Sport Manitoba ou en visitant les sites Web ci-dessous.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE DE POITIERS. *Course d'orientation et Pratique scolaire*, [en ligne], <http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/coursor/cogene/>, (octobre 2003).

ARNOLD, Peter. *Le livre du skateboard : technique de la planche à roulettes*, Paris, Nathan, 1978, 61 p. (DREF 796.21 A757L)

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BELLUARD, Laurent. *L'escalade*, Toulouse, Éditions Milan, 2002, 46 p., « Carnets du sport ».
(DREF 796.522 B449e)

BLANCHE, Brigitte. *L'équitation*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ».
(DREF 798.2 B641e)

EDWARDS, Chris, et Chantal BOUVO. *Le roller : le guide des jeunes passionnés*, Paris, Hachette, 1996, 37 p.,
coll. « Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.21 E26r).

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ORIENTERING. *Liste des symboles internationaux en course
d'orientation*, [en ligne], <http://orientalp.chez.tiscali.fr/description-postes-IOF.pdf>, (octobre 2003).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ORIENTERING. *Bienvenue sur le site officiel d'Orienteering Québec*,
[en ligne], 2003, <http://www.orienteringquebec.ca/francais/findex.htm>, (octobre 2003).
[Plusieurs liens intéressant sur la course d'orientation]

GUILLON, Nicolas. *Le cyclisme*, Toulouse, Éditions Milan, 1998, 125 p. (DREF 798.2 D331m)

IGUCHI, Bryan. *Le snowboard : le guide des jeunes passionnés*, Montréal, Libre expression, 1998, 37 p., coll.
« Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.9 I24s)

INSEP – Publications. *Lexiques officiels des sports olympiques d'hiver de Salt Lake City (2002), Ski de fond*, [en
ligne], <http://www.lexique-jo.org/liste5.cfm?theme=SKI1A>, (octobre 2003). [Vocabulaire du ski de fond avec
liens au vocabulaire de tous les autres sports olympiques d'hiver]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 32*), [en ligne], 2001,
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=32&discipline=eps>, (octobre 2003).
[Site de techniques et de pratiques en ski alpin et ski de fond]

LE GOLFEUR. *Le golf sur neige*, [en ligne], 2003, http://golfeur.qc.ca/divers/index_articles.html. (octobre 2003).
[Matériel et suggestions sur le golf sur neige]

NEYS, Danielle. *Le guide Marabout de ski de fond*, Verviers (Belgique), Marabout, 1981, 241 p., coll.
« Marabout service ». (DREF 796.93 N574g)

PIERRAT, Jean-Paul, et Llibert TARRAGO. *Le ski de fond : la technique, la tactique, l'entraînement*, Paris,
Laffont, 1984, 185 p., coll. « Sports pour tous ». (DREF 796.932 P622s)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p.
(DREF 794.6 S393b.Fj)

SOULIER, Pierre Bernard, et Alain MISCHEL. *Vous et le ski*, Paris, Larousse, 1988, 192 p., coll.
« Techniguide ». (DREF 796.93 S723v)

SPORT MANITOBA. [En ligne], <http://www.sport.mb.ca/>, (juin 2003).



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.D.1 *L'élève sera apte à :*



Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité (c.-à-d. qui engendrent des contrastes dans la direction, l'effort et le choix du meneur) **ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et à ses intérêts** (p. ex. aérobique avec banc, danses carrées, danses à la mode, danses écossaises, danses avec cerceau).

Suggestions pour l'enseignement

Aérobic en folie!

- Demander aux élèves de prendre part à diverses activités d'aérobic, comme l'aérobic sur banc ou en salle, l'aquaforme ou le tae-bo, menées par l'enseignant ou un instructeur invité. Suite à une initiation aux mouvements de base, leur demander de concevoir une séance d'aérobic.



Voir l'annexe 19 : Aérobic sur banc (step) – Cartes de circuit.

Danser! Danser!

- Demander aux élèves de s'initier à diverses danses folkloriques. Introduire les caractéristiques de la danse folklorique et demander aux élèves de créer une nouvelle danse ou d'exécuter une danse existante.

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7^e année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Les séances d'aérobic doivent être menées par un enseignant. On peut aussi communiquer avec un club de conditionnement physique pour obtenir l'aide d'un instructeur invité. S'il y a un centre de conditionnement physique à proximité, les élèves peuvent s'y rendre plutôt que de participer à une séance organisée à l'école.

La musique commerciale pour l'aérobic se sépare en sections égales de 32 pulsations. Il est avantageux de demander aux élèves de taper des mains aux pulsations de la musique pour leur faire décrire cette qualité de la musique.

Pendant que les élèves font de l'exercice, leur fournir les mots clés des sections comme l'échauffement et la récupération et le nom de pas spécifiques (p. ex. *grapevine*, talon-pointe, chassé).

Trouver des gens dans l'école ou la collectivité qui prennent des cours de danse et leur demander de faire une démonstration en classe ou d'enseigner quelques pas de base.

Demander aux élèves de nommer les danses qui sont liées à leur culture ou à leurs intérêts. Utiliser leurs suggestions pour sélectionner les danses à enseigner.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine 2 : danse traditionnelle canadienne française*, conception et choréographies de Gisèle Johnson-Himbeault, [CD-ROM], Saint-Boniface (Manitoba), Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, 1 disque compact et 1 livre. (CD-ROM 793.31971 E59 02).

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine II : danse traditionnelle canadienne française*, conception et choréographies de Gisèle Johnson-Himbeault, [ensemble multimédia], Saint-Boniface (Manitoba), Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, 1 cassette, 1 disque compact, 1 vidéocassette, 1 cahier pédagogique et 1 livre. (M.-M. 793. 31971 E59 02/c).

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 41*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/>, (octobre 2003). [Site du dossier danse]

LYCOS. *Préparation préchampionnat pour les joueurs sans contrats*, 2003, [en ligne], http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/coverciano.html, (octobre 2003). [Série d'exercices d'aérobic pour la préparation de joueurs de pointe au soccer]

MIDOL, Nancy, et Hélène PISSARD. *La danse jazz : « de la tradition à la modernité »*, Paris, Amphora, 1984, 141 p., coll. « Sport et connaissance ». (DREF 793.32 M629d)

PIERS, Serge. *Danse jazz pour tous*, Paris, Éditions Revue E. P. S., 1988, 28 p. (DREF 793.3/P624d)

SASKATCHEWAN. ÉDUCATION SASKATCHEWAN. *Éducation physique 20 et 30 : Conception d'un circuit*, [en ligne], 1997, <http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/annexed.html>, (octobre 2003). [Lignes directrices pour la conception de circuits]

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. *Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, 1 volume en pagination multiple et 1 cassette intitulée « Danses des pays des Jeux panaméricains ». (DREF 796.48 J58p)

SOCIÉTÉ FRANCO-MANITOBAINNE. *Ensemble folklorique de la Rivière-Rouge*, [en ligne], http://www.franco-manitobain.org/index.html?content/assoc_details.php?uniqueID=64~mainFrame, (octobre 2003). [Renseignements sur les programmes et ressources scolaires offertes par ce groupe]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.D.2 *L'élève sera apte à :*



Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative ou acrobaties).

Suggestions pour l'enseignement

Enchaînement de gymnastique

- Demander aux élèves de créer des enchaînements de gymnastique au moyen de petits ou gros appareils tels que des rubans, des ballons, des massues ou des cerceaux. Délimiter des stations d'appareils distinctes. Demander aux élèves de créer des enchaînements en utilisant au moins trois habiletés spécifiques contenant certains éléments tels que le synchronisme et des contrastes de direction, de vitesse, de hauteur, d'effort et de relation.

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, s'il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7^e année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Donner la possibilité aux élèves de travailler seuls, deux par deux ou en équipes. En employant les gros appareils, s'assurer de bien souligner les règles de sécurité. Toujours se placer près de l'appareil qui présente le plus grand risque.

En gymnastique rythmique, certains critères, tels que ceux qui sont décrits dans la liste qui suit, peuvent aider à déterminer si l'élève atteint les résultats désirés :

- la précision du maniement de l'appareil;
- le niveau de difficulté des mouvements corporels;
- la continuité du mouvement et du maniement de l'appareil;
- l'harmonie du mouvement avec la musique;
- la coordination, la souplesse et l'amplitude des mouvements;
- le rythme et l'expressivité;
- le travail à différents niveaux;
- les changements de direction.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

BRIDOUX, Albert. *La gymnastique sportive : son enseignement en milieu scolaire*, Paris, Amphora, 1991, 239 p., coll. « Sport et connaissance ». (DREF 796.407 B852g)

FÉDÉRATION DE GYMNASTIQUE DU QUÉBEC, [En ligne], 2002, <http://www.gymnastique.qc.ca>, (octobre 2003). [Description de la gymnastique rythmique et de chaque appareil en suivant les liens « discipline, rythmique »]

GYMNOVA. *La souplesse*, [en ligne], <http://www.gymnet.org/souplesse.htm>, (octobre 2003). [Définition de la souplesse et exemples d'exercices pour la développer]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 27*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=27&discipline=eps>, (octobre 2003). [Site de techniques et de pratiques d'acrobaties]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Gymnastique : éducation physique, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1990, 134 p. (DREF P.D. 613.7 G946G 7^e-Sec.1)

SPORT MANITOBA. [En ligne], <http://www.sport.mb.ca/>, (juin 2003).





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.1.8.A.1
Reconnaître des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées (p. ex. le maintien de l'équilibre dans la position d'attente) **qui sont exécutés, notamment dans les jeux ou les sports où les adversaires sont séparés par un filet, les jeux ou les sports qui se jouent contre un mur ainsi que les jeux ou les sports de précision.**
- C.1.8.B.1
Décrire les effets de divers jeux et de diverses autres formes d'activité physique sur la condition physique et le développement moteur (p. ex. les pratiques d'approche au filet au volleyball développent la force musculaire, l'endurance, la coordination).
- C.1.8.B.2
Énoncer les principes biomécaniques (p. ex. centre de gravité et alignement des parties du corps) **qui sont importants pour éviter les blessures lors des activités consistant à soulever et à transporter des objets** (c.-à-d. fléchir les genoux, tenir l'objet près de son corps, éviter les torsions, tenir la tête normalement).
- C.1.8.B.3
Analyser des concepts relatifs à la motricité dans divers jeux ou sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. la conscience du corps dans la position d'attente pour recevoir le service au badminton) **et dans divers jeux ou sports de précision** (p. ex. les qualités de l'effort dans l'élan arrière et l'action des poignets pour obtenir l'effet de rotation extérieure au curling).
- C.1.8.C.1
Examiner les raisons qui justifient les règlements et les adaptations des règlements liées à la sécurité et aux facteurs de risque (p. ex. limiter la surface de jeu pour éviter les contacts avec d'autres joueurs, avec l'équipement ou avec les murs) **dans des jeux et des sports déterminés.**
- C.1.8.C.2
Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. volleyball, badminton et handball) **et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. tir à l'arc et curling).
- C.1.8.C.3
Décrire des stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports, y compris des jeux ou des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur et des jeux ou des sports de précision (p. ex. se placer pour recevoir le service, donner de la vitesse au projectile et le contrôler).
- C.1.8.C.4
Définir et repasser les attentes concernant le comportement individuel et collectif (c.-à-d. le respect des principes éthiques) **lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique.**

Habiletés

- H.1.8.A.1
Employer des combinaisons d'habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre (p. ex. se déplacer et adopter la position d'attente, puis faire contact avec le ballon au volleyball) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. force, mouvement et équilibre), **pour optimiser l'efficacité de ses mouvements.**

Habiletés (suite)

- H.1.8.A.2
Exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation (p. ex. dribler, puis tirer ou lancer en l'air, puis attraper) **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (p. ex. la durée de l'envol croît en fonction de la hauteur et de l'angle de tir) **en vue de contrôler le projectile le mieux possible.**
- H.1.8.A.3
 - ➡ **Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre** (c.-à-d. statique et dynamique), **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis), **et en recherchant la stabilité et la force, dans des activités de type coopératif** (p. ex. des activités propres à consolider l'esprit d'équipe, des activités de sauvetage et des activités consistant à tirer fort en groupe).
- H.1.8.B.1
Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques (p. ex. faire rouler et frapper du coup droit et du revers) **dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux ou des sports de précision** (p. ex. golf miniature et quilles) **et des jeux ou des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. tennis de table).
- H.1.8.B.2
Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété d'activités physiques, y compris des jeux ou des sports de précision (p. ex. curling) **et ceux qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. volleyball).
- H.1.8.B.3
Contribuer à l'organisation et à l'administration (p. ex. horaires, formation des équipes, règles, préparation des plateaux, enlèvement de l'équipement, consignation des résultats, promotion et annonces) **d'un tournoi** (p. ex. poule, tournoi pyramidal, tournoi à double consolation).
- H.1.8.C.1
 - ➡ **Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies** (p. ex. l'entretien et le transport du matériel, l'utilisation d'une carte et d'une boussole, le virage en étoile et le chasse-neige) **et qui sont propres à des activités pratiqués hors du milieu habituel** (p. ex. course d'orientation, ski de randonnée ou randonnée pédestre).
- H.1.8.D.1
 - ➡ **Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité** (c.-à-d. qui engendrent des contrastes dans la direction, l'effort et le choix du meneur) **ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et à ses intérêts** (p. ex. aérobique avec banc, danses carrées, danses à la mode, danses écossaises, danses avec cerceau).
- H.1.8.D.2
 - ➡ **Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité** (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative ou acrobaties).

Indicateurs d'attitudes

- 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique.
- 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices.
- 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique.
- 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement.
- 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique.
- 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.



Résultat d'apprentissage général n° 2

GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE



2. Gestion de la condition physique



Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant.

		Connaissances		Indicateurs d'attitudes	
Lettres	Domaines	Sous-domaines			
A	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit :		
	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	2.1	Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.	
	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation	2.2	Comprendre le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans le développement de la santé et de la bonne forme.	
C			2.3	Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.	
A	Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	Participation active			
		Contrôle du rythme cardiaque			
			Évaluation et analyse des qualités physiques		

2. Gestion de la condition physique



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 – Gestion de la condition physique

		<i>Sous-domaines</i>										S1	S2
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
	<i>Domaine B</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine C</i>	☼	☐	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☼ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.8.A.1 L'élève sera apte à :

Nommer les déterminants de la condition physique (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation) **et justifier l'importance qu'il faut leur accorder dans un plan équilibré de conditionnement physique.**

Suggestions pour l'enseignement

La roue

- Revoir avec les élèves la signification des déterminants de la condition physique et s'assurer qu'ils font bien la différence entre chacun. Demander aux élèves, en groupes de trois, de discuter de questions ayant trait aux déterminants de la condition physique et leur importance au sein d'un programme de condition physique bien équilibré.

Exemples de questions :

- *En pratiquant le yoga, à quels déterminants de la condition physique faites-vous appel? Lesquels ne sont pas abordés par cette activité?*
 - *En participant à la gymnastique, à quels déterminants de la condition physique faites-vous appel? Lesquels ne sont pas abordés par cette activité?*
 - *En participant au hockey, à quels déterminants de la condition physique faites-vous appel? Lesquels ne sont pas abordés par cette activité?*
 - *En participant à un programme de musculation, à quels déterminants de la condition physique faites-vous appel? Lesquels ne sont pas abordés par cette activité?*
- Après chaque question, allouer du temps de discussion en groupe. Demander ensuite à un élève de chaque groupe de se rendre au prochain groupe pour partager la réponse. Discuter de la réponse de chaque question en grand groupe avant de procéder à la prochaine question. Clore la session avec une discussion de classe au sujet d'un programme de conditionnement physique bien équilibré.

Jet de mots

- Demander aux élèves de créer un jet de mot (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants* page 6.29) qui inclut les activités ou termes associés aux déterminants de la condition physique. Demander aux élèves de compléter une feuille de réponses avec définitions à afficher afin que les autres puissent vérifier le sens des mots. Une telle activité se prête bien à une période d'échauffement ou de retour au calme.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, particulièrement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir RAS C.1.8.B.1, C.2.8.C.2, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b.



Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Demander aux élèves d'inscrire les déterminants de la condition physique dans leur journal. Leur demander d'expliquer comment chacun des déterminants peut être développé en donnant trois ou quatre exemples d'exercices ou d'activités physiques.

Jet de mots

- Demander aux élèves de créer un jet de mot accompagné d'une liste de définitions comprenant la terminologie liée aux déterminants de la condition physique et son importance au sein d'un plan équilibré de conditionnement physique. Vérifier le travail à l'aide des critères suivants :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève associe les termes avec les déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève fournit les définitions correctes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève explique l'importance d'un plan de conditionnement physique équilibré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Déterminants de la condition physique

Les déterminants de la condition physique ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Notamment, la littérature francophone et la littérature américaine ou anglophone présentent des différences marquées.

Pour les besoins du Cadre, les **exemples de déterminants** suggérés dans les résultats d'apprentissage spécifiques proviennent de **sources francophones** (voir les **Ressources suggérées**).

Les déterminants cités sont :

- l'efficacité du système de transport de l'oxygène;
- l'endurance et la force musculaire;
- la posture et le placement du bassin;
- le pourcentage de graisse corporelle;
- la capacité de relâchement et de relaxation.

D'autre part, les **exemples de déterminants** qui figurent dans le présent document sont souvent fondés sur une autre constitution de déterminants tirés de **sources américaines ou anglophones** telles que :

- la flexibilité;
- la composition musculaire;
- l'endurance musculaire;
- la force musculaire;
- l'endurance organique.

Afin de ménager les susceptibilités de chacun, aucun exercice ne traitera directement de la composition corporelle en classe.

Remarques pour l'enseignant (suite)

Définitions

Endurance organique : capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons pour fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité. On l'appelle aussi capacité d'aérobie, capacité cardiorespiratoire, endurance cardiovasculaire et efficacité du système de transport du sang.

Force musculaire : force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant l'effort.*

Endurance musculaire : capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles pour exercer une force pendant une période prolongée.*

Flexibilité : amplitude et facilité d'exécution du mouvement autour d'une articulation (limité par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire). On dit aussi « souplesse ».

***Vigueur musculaire** : la force et l'endurance musculaire combinées.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, 317 p., coll. « Sciences de l'activité physique ». (DREF 613.7043 C745)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf, (décembre 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/jeunes/10_14fr.pdf, (décembre 2003).

GAYBEC. *Les déterminants de la condition physique*, 2003, [en ligne], <http://www.gaybek.com/fr/forme/index.asp?no=7165>, (décembre 2003). [Définitions et tests de mesure des déterminants de la condition physique]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7e-Sec.1)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Méthodes d'entraînement 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7e-Sec.4)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.8.C.1a L'élève sera apte à :

Nommer certains groupes musculaires et certains muscles en particulier (c.-à-d. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, deltoïdes, trapèze, grand dorsal, ischio-jambiers, psoas-iliaques), **ainsi que leur fonction principale** (c.-à-d. flexion, extension, abduction, adduction, rotation) **et l'articulation qu'ils mobilisent** (p. ex. genou, coude et hanche).

Suggestions pour l'enseignement

Étirements durant l'échauffement

- Les élèves effectuent différents étirements pendant la période d'échauffement au début de chaque cours. Pendant que l'enseignant mène l'activité, indiquer le nom des muscles étirés, leur fonction principale et l'articulation sollicitée.

Variante :

Répéter la même activité durant des exercices de musculation au lieu d'étirement.

Muscles	Fonction principale	Articulation
Biceps	Flexion, supination	Coude
Triceps	Extension	Coude
Pectoraux	Flexion, adduction, rotation (interne)	Épaule
Abdominaux	Flexion	Colonne vertébrale
Quadriceps	Extension	Genou
Deltoïdes	Abduction, flexion, extension	Épaule
Trapèzes	Extension	Colonne vertébrale (cou)
Jumeaux	Extension (flexion plantaire)	Cheville
Grands dorsaux	Extension, adduction, rotation (interne)	Colonne vertébrale
Ischio-jambiers	Flexion, extension	Genou
Psoas-iliaques	Flexion, extension	Hanche

Liens curriculaires :

Voir RAS C.3.8.A.2 (risques de blessures), C.2.8.C.1b (dosage de l'exercice).

Suggestions pour l'évaluation

Étirements d'échauffement

- Demander aux élèves de répondre à un quiz afin de déterminer leur connaissance du nom des muscles, de leur emplacement, de leur fonction et de l'articulation sollicitée.



Remarques pour l'enseignant

Placer dans le gymnase des affiches présentant le nom des muscles, leur emplacement et leur fonction.

Certains groupes de muscles et leurs antagonistes devraient être traités conjointement afin de démontrer les actions opposées des deux muscles sur la même articulation.

Se référer régulièrement aux noms de muscles lors des activités. S'assurer aussi que les termes flexion, extension, supination, adduction, abduction et rotation sont bien compris par les élèves.

Définitions

Flexion : Action déterminant le rapprochement de deux parties anatomiques articulées, fermant l'angle qu'elles forment.

Extension : Action déterminant l'éloignement de deux parties anatomiques articulées.

Supination : Mouvement de rotation de l'avant-bras qui amène la paume de la main en avant et le pouce en dehors. Antonyme de pronation.

Abduction : Mouvement par lequel un membre ou un segment de membre est écarté de l'axe médian du corps ou d'un membre (p. ex. les doigts).

Adduction : Mouvement par lequel un membre ou un segment de membre est rapproché de l'axe médian du corps ou d'un membre (p. ex. les bras).

Rotation : Mouvement d'un corps dont un point ou un axe reste fixe.



Voir les annexes 20 et 21 : Les grands muscles – Diagramme non étiqueté, Les grands muscles – Diagramme étiqueté.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

BODYPLANET.COM. *Les muscles du corps humain*, [en ligne], 2002, <http://www.bodyplanet.com/pagesprincipales/menumuscles.htm>, (décembre 2003).

[Ce site fournit une explication avec photo des points d'attache des muscles par regroupements]

INFOGYM. *Anatomie*, [en ligne], <http://www.infogym.com/fr/html/categories.php?op=newindex&catid=31>, (décembre 2003). [Ce site fournit une liste et une explication des muscles associés à différentes parties du corps]

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

PARKER, Steve. *Le corps humain : structures, organes et fonctionnements*, Paris, Gallimard, 1994, 63 p., coll. « Passion des sciences ». (DREF 612 P243c)

PARKER, Steve, et Véronique DREYFUS. *Le corps humain*, Paris, Nathan, 64 p., coll. « Les clés de la connaissance ». (DREF 612 P243c)

PUGSLY TRADING POST. *Foreign Anatomical Posters*, [en ligne], <http://www.pugslly.com/PAatomy8.html>, (décembre 2003). [Site où l'on peut commander des affiches en français sur différents systèmes, y inclus le système musculaire]



Résultat d'apprentissage spécifique








C.2.8.C.1b L'élève sera apte à :

Expliquer les effets sur les muscles de l'exercice en dose raisonnable (c.-à-d. augmentation de la taille et de la force des muscles, des ligaments et des tendons, développement des capillaires sanguins dans les muscles, hypertrophie) **ou excessive** (c.-à-d. fatigue, blessure et douleur musculaire).




Suggestions pour l'enseignement

Mythe – On n'a rien sans douleur

- S'assurer que les élèves comprennent les termes dont ils auront à discuter suite à ce circuit, p. ex. tendons, ligaments, muscles, hypertrophie, fatigue et autres. Organiser le circuit suivant dans lequel chaque poste comprend une activité d'une minute environ, axée sur la force et l'endurance musculaire.

<p>Pompes (force musculaire du tronc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendre les muscles de l'abdomen • Tenir le dos droit • Fléchir les coudes à 90° • Mener avec la poitrine <p>Variante : Faire cet exercice à partir des genoux pour les élèves qui ne peuvent l'accomplir à partir des pieds.</p>	
<p>Redressements assis (endurance musculaire de l'abdomen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se redresser pour toucher les genoux 	
<p>Flexion des ischio-jambiers (endurance musculaire des membres inférieurs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des tubes de caoutchouc • Se coucher sur le ventre • Fléchir un genou jusqu'à 90°, en rapprochant le pied vers la tête • Tenir les deux hanches au sol 	
<p>Lancer d'un ballon d'exercice par deux élèves (force musculaire du tronc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer et attraper • Plier les jambes et les bras sur réception pour absorber la force 	
<p>Extension plantaire (endurance musculaire des membres inférieurs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir sur la plante des pieds sur une surface élevée • Utiliser la gamme complète des articulations des chevilles • Garder le corps droit 	
<p>Extension des muscles de la poitrine (force musculaire du tronc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des tubes de caoutchouc • Étirer le tube en tirant vers les côtés • Détendre lentement 	
<p>Flexion des biceps (force musculaire des bras)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des tubes de caoutchouc • Debout sur un bout du tube et tenir l'autre bout d'une main • Étirer le tube en fléchissant le coude vers la poitrine 	

Suggestions pour l'enseignement (suite)

<p>Extension des triceps (force musculaire des bras)</p> <ul style="list-style-type: none">• Utiliser des tubes de caoutchouc• Lever et plier le bras pour que le coude pointe au plafond• Tirer vers le bas et derrière le dos avec l'autre bras• Tenir les poignets droits• Tenir le tube en tension	
<p>Flexion des jambes (endurance musculaire des membres inférieurs)</p> <ul style="list-style-type: none">• Se baisser comme pour s'asseoir sur une chaise• S'appuyer contre un mur• Tenir le poids sur les talons• Tenir les genoux derrière le placement des orteils• Ne pas fléchir les genoux à moins de 90°• Garder la tête haute	
<p>Ramer assis (force musculaire du tronc)</p> <ul style="list-style-type: none">• Placer le tube de caoutchouc serré autour des pieds• Les paumes se font face• Lever le dos et la poitrine• Tirer vers la poitrine avec les coudes écartés	

Liens curriculaires :

Voir RAS C.2.8.C.1a (déterminants de la condition physique), C.1.8.B.2, (principes biomécaniques) C.3.8.A.2 (activités contre-indiquées).

Suggestions pour l'évaluation

Mythe – On n'a rien sans douleur

- Rassembler les élèves à la fin du circuit et discuter de ce qu'ils ressentent maintenant qu'ils ont exercé leurs muscles. Leur demander si les exercices étaient raisonnables ou excessifs, quels sont les bienfaits de ce type d'exercice et quelles sont les conditions qui auraient pu causer des blessures.

Mythe – On n'a rien sans douleur

- Demander aux élèves de compléter un billet de sortie contenant des questions telles que :

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Parlons Circuit

Nom _____ Classe _____ Date _____

1. *Quel atelier du circuit as-tu préféré? Explique ta réponse.*

2. *Quelle habileté ou quel atelier constituait le plus grand défi pour toi? Pourquoi?*

3. *Choisis un exercice et explique son effet sur le développement de tes muscles.*

4. *Explique les conséquences de trop exercer un muscle ou groupe de muscles spécifique.*

- Amener les élèves à surveiller comment ils se sentent dans les 24 heures qui suivent ce type d'exercice. Leur demander d'écrire leurs observations dans leur journal. Au cours suivant, discuter de leurs observations et de termes clés, comme hypertrophie, fatigue, etc.

Remarques pour l'enseignant

Inciter les élèves à effectuer chacune des activités lentement, en utilisant la bonne technique.

Définitions

Atrophie musculaire – dégénérescence des tissus musculaires et réduction de la masse musculaire dues au fait que le corps se nourrit de ses propres tissus lorsqu'ils ne sont pas utilisés suffisamment.

Fatigue musculaire – Intoxication et efficacité réduite produites par les déchets de la combustion du glycogène du sang au cours du travail musculaire.

Hypertrophie musculaire – Augmentation de la proportion des fibres par l'exercice ou d'autres moyens.

Ligament – Faisceau de tissu fibreux blanchâtre, très résistant et peu extensible, unissant deux os, deux cartilages (particulièrement au niveau d'une articulation) ou servant à maintenir en place d'autres parties ou organes.

Muscle – Organe ou élément d'organe formé de tissus irritables et contractiles qui assurent les fonctions du mouvement.

Tendon – Structure conjonctive fibreuse, blanc nacré, par laquelle un muscle s'insère sur un os.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



FRANCE PRATIQUE. *Être et rester en forme*, [en ligne], 2003, <http://www.pratique.fr/sante/forme/index.html>, (décembre 2003). [Effets de l'exercice sur les muscles et la santé en général]

PARKER, Steve. *Le corps humain : structures, organes et fonctionnements*, Paris, Gallimard, 1994, 63 p., coll. « Passion des sciences ». (DREF 612 P243c)

PARKER, Steve, et Véronique DREYFUS. *Le corps humain*, Paris, Nathan, 64 p., coll. « Les clés de la connaissance ». (DREF 612 P243c)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Combien faut-il faire d'activité physique*, [en ligne], 2002, http://testeditchn.globalx.net/faq-faq/active_living-vie_active/9f.html, (décembre 2003). [Effets de l'exercice léger à l'exercice intense]

UNIVERSITÉ DE MONCTON. *Faites-vous trop d'activité physique?*, [en ligne], <http://www2.umoncton.ca/cfdocs/saee/psychologie/pdf/physique.pdf>, (décembre 2003). [Dangers associés à l'activité physique excessive]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.8.C.2 L'élève sera apte à :

Décrire des façons d'appliquer le principe F.I.T.T. (c.-à-d. la fréquence, l'intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques) **pour améliorer les déterminants de la condition physique** (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation).

Suggestions pour l'enseignement

Contrôle du conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 1. de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 2. de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 3. d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 4. de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 5. de calculer leur indice de masse corporelle.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.



Voir l'annexe 22 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique.

Journal de conditionnement physique

- Demander aux élèves de tenir compte de leur participation à des activités physiques à chaque mois en utilisant un journal ou un calendrier et de décrire comment ils ont intégré le principe F.I.T.T. et les déterminants de la condition physique dans leur plan de conditionnement physique.



Voir les annexes 23 et 24 : Calendrier de vie active, Journal de vie active – Fiche.

Appliquons le principe F.I.T.T.

- Demander aux élèves de faire le circuit de conditionnement physique du RAS H.2.8.A.1a afin d'illustrer l'application du principe F.I.T.T. pour améliorer les déterminants de la condition physique.

Créer une session d'entraînement

- Répartir la classe en petits groupes et fournir à chaque groupe un scénario. Demander aux élèves de déterminer le problème relatif au scénario, de spécifier les déterminants de la condition physique qui y sont liés (ou qui sont absents) et d'utiliser le principe F.I.T.T. pour suggérer des améliorations.

Exemples de scénarios :

- *Jacqueline et ses coéquipières s'entraînent pour le relais du Marathon du Manitoba. Jacqueline ne raffole pas de la course mais, comme elle ne veut pas décevoir ses amis, elle veut toutefois se préparer. Elle sait qu'il y a d'autres moyens de développer son endurance organique. Que peut-elle faire?*



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- *Marcel vient de commencer les sessions d'entraînement pour l'équipe scolaire de football. Ces sessions l'épuisent. Pourtant, il s'est livré à un programme de musculation pour se préparer à la saison de football. Il ne comprend pas pourquoi il ne se sent pas davantage en forme. Comment aurait-il pu s'entraîner pour avoir plus de succès?*

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Motricité (RAG 1) : C.1.8.B.1.

Gestion de la condition physique (RAG 2) : C.2.8.A.1, C.2.8.C.4 H.2.8.A.1a, H.2.8.A.1b, H.2.8.A.2, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b.

Gestion personnelle et relations humaines (RAG 4) : C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1.

Habitudes de vie saines (RAG 5) : H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b.

Suggestions pour l'évaluation

Contrôle du conditionnement physique

- Demander aux élèves d'élaborer et de mettre en pratique un plan d'action selon leurs objectifs en se basant sur le principe F.I.T.T.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- Demander aux élèves de former des groupes de quatre. Désigner des tâches aux élèves : scribe, chronométrateur, deux présentateurs. Demander à chaque groupe de développer une tâche pour chaque composante du principe F.I.T.T. et de la présenter à un autre groupe ou à la classe.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut décrire le principe F.I.T.T.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut fournir un exemple ou une tâche pour chaque composante du principe F.I.T.T.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Journal de conditionnement physique

- Composer et présenter un scénario aux élèves. Leur demander, en petits groupes de se pencher sur le scénario, de s'entendre et de présenter un rapport sur les étapes suivantes :
 - Déterminer le problème;
 - Définir les déterminants en question;
 - Définir les déterminants absents;
 - Utiliser le principe F.I.T.T. pour suggérer des stratégies d'amélioration de la situation.



Remarques pour l'enseignant

Déterminants de la condition physique

Les déterminants de la condition physique ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Notamment, la littérature francophone et la littérature américaine ou anglophone présentent des différences marquées.

Pour les besoins du Cadre, les **exemples de déterminants** suggérés dans les résultats d'apprentissage spécifiques proviennent de **sources francophones** (voir les **Ressources suggérées**).

Les déterminants cités sont :

- l'efficacité du système de transport de l'oxygène;
- l'endurance et la force musculaire;
- la posture et le placement du bassin;
- le pourcentage de graisse corporelle;
- la capacité de relâchement et de relaxation.

D'autre part, les exemples de déterminants qui figurent dans le présent document sont souvent fondés sur une autre constitution de déterminants tirés de **sources américaines ou anglophones** telles que :

- la flexibilité;
- la composition corporelle;
- l'endurance musculaire;
- la force musculaire;
- l'endurance organique.

Afin de ménager les susceptibilités de chacun, aucun exercice ne traitera directement de la composition corporelle en classe.

L'enseignant aura à choisir la source qui propose des épreuves les plus à la page et les plus sécuritaires avant de préparer son enseignement ainsi que les outils à l'appui.

S'assurer que les élèves sont capables de reconnaître toutes les composantes du principe F.I.T.T. :

F = fréquence

I = intensité

T = temps (durée)

T = type d'activité

RESSOURCES SUGGÉRÉES



EUROPEAN SCHOOLNET. *Course et Saut : leçon 2*, [en ligne], 2001, <http://www.eun.org/eun.org2/eun/fr/vs-physicaleducation/content.cfm?lang=fr&ov=4923> (décembre 2003). [Plan de leçon utilisant le principe F.I.T.T.]

SASKATCHEWAN. ÉDUCATION SASKATCHEWAN. *Éducation physique 20 et 30 : Conception d'un circuit*, [en ligne], 1997, <http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/annexed.html>, (décembre 2003). [Renseignements sur le principe F.I.T.T. et ses applications]



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.8.C.3 L'élève sera apte à :

Décrire les trois étapes (c.-à-d. générale, particulière et spécifique) **d'un échauffement en vue d'une activité donnée et donner des exemples concrets de ces étapes** (p. ex. un échauffement pour le soccer pourrait comprendre de la course à pied lente, des exercices d'étirement spécifiques et des exercices de dribble et de passe).

Suggestions pour l'enseignement

Étapes de l'échauffement

- Demander aux élèves de participer aux exercices d'échauffement qui suivent et de nommer l'étape d'échauffement en question.

1. Échauffement général – Basketball : Demander aux élèves d'effectuer les exercices d'échauffement suivants :

- 4 tours de gymnase à la course à pied;
- 20 sauts à pieds joints d'un côté et de l'autre d'une ligne;
- 10 pompes;
- 15 redressements partiels;
- Étirements (bras et jambes).

2. Échauffement particulier - Basketball : Demander aux élèves, regroupés d'un côté du terrain de basketball, d'effectuer les exercices d'échauffement suivants :

- Tirs en course à deux – un effectue le tir, l'autre récupère le ballon (prendre le rebond);
- Effectuer des montées entrelacées, à trois, de la ligne du centre au panier.

3. Échauffement spécifique - Basketball : Demander aux élèves d'effectuer les exercices d'échauffement suivants :

- Répéter la stratégie « passe-et-va », à trois, de la ligne du centre au panier;
- Ajouter la défensive en jouant trois contre deux.

Variante :

Discuter avec les élèves des types d'échauffements utilisés lors de leur participation à des sports ou activités physiques parascolaires ou communautaires.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.2.8.C.1b (effet de l'exercice sur les muscles), C.1.8.B2 (principes biomécaniques), C.3.8.A.2 (sécurité pendant l'effort).



Suggestions pour l'évaluation

Étapes de l'échauffement

- Lors des échauffements quotidiens, demander aux élèves d'indiquer (p. ex. en levant la main) l'étape d'échauffement à laquelle ils sont en train de participer.

Critères d'évaluation possibles :

Identification correcte des étapes d'un échauffement en vue d'une activité donnée :

- échauffement général;
- échauffement particulier;
- échauffement spécifique.

Remarques pour l'enseignant

Rappeler aux élèves l'importance de l'échauffement et du retour au calme. Nommer les trois étapes d'échauffement et leur raison d'être en les expliquant aux élèves.

Définitions

Échauffement général : une préparation du corps pour une variété d'activités à partir de mouvements et d'exercices non spécifiques à un sport ou un autre.

Échauffement particulier : Suivant l'échauffement général, l'exécution de mouvements propres à un sport ou activité physique sans toutefois répéter des habiletés techniques avec l'objet utilisé dans le jeu (p. ex. ballon ou volant).

Échauffement spécifique : La phase terminale de l'échauffement qui comprend l'exécution de l'habileté spécifique, du sport ou de l'activité physique en question en utilisant l'objet du jeu (p. ex. le ballon ou le volant).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACTIFORME.NET. *Les principes de l'échauffement*, [en ligne], <http://www.actiforme.net/313.htm>, décembre 2003). [Données techniques sur l'échauffement, ses bienfaits et ses risques]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

KURTZ, Bernhard, et Michèle BOZET. *Le stretching*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll « En forme avec ». (DREF 613.71 K96s)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Basket-ball : guide pédagogique, 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 125 p. (DREF P.D. 613.7 G946bs 7e-Sec.1)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7e-Sec.1)

SERVICE VIE. *Séance d'entraînement (échauffement, exécution et récupération)*, [en ligne], 2003, <http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/seance.html> (décembre 2003). [Exemple d'un programme type d'échauffement avec accent sur l'assouplissement]

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.8.C.4 L'élève sera apte à :



Cerner les préférences et les autres facteurs personnels (p. ex. intérêts personnels, influence des amis, attrait pour la vie en plein air, recherche de la compagnie des autres, compétition, coopération, plaisir) **qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Le choix d'activité

- Faire un remue-méninge afin de préciser des raisons qui influencent le choix d'activité physique de différentes personnes.

A toi de choisir

- Demander aux élèves de remplir un questionnaire pour les aider à identifier les facteurs personnels qui affectent leur choix d'activité physique, y inclus leurs préférences.

Exemples de questions :

- À quels sports ou activités physiques aimes-tu participer?
- À quels sports ou activités physiques aimes-tu participer avec des amis pour vous divertir?
- À quels sports ou activités physiques aimes-tu participer dehors? L'été? L'hiver?
- Qu'est-ce qui te motive à participer à des activités physiques ou des sports? Indique par des numéros (p. ex. 1, 2, 3) l'ordre de tes raisons selon leur importance :
 - ___bénéfices pour la santé
 - ___contrôle du poids-santé
 - ___appréciation du plein air
 - ___temps passé en compagnie d'amis
 - ___le défi de la compétition
 - ___plaisir/agrément
 - ___amélioration d'habiletés physiques
 - ___réduction du stress
 - ___autre

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS, en étant un de maintien, ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, à sa guise, développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Discuter des facteurs qui découragent les élèves de la participation. Pour des idées, consulter *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable*.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. La trousse Cœur en santé, l'inactivité physique et les maladies du cœur, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgsp/ccdpc-cpcmc/hhk-tcs/francais/04_inactive/04_inac_reduire_fr.htm, (novembre 2003). [Suggestions pour faire plus d'activité physique et réduire les maladies du cœur].

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE. Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, [en ligne], http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2000/sondage_2000.html#enfants, (décembre 2003). [Sondages de l'activité physique chez les jeunes et les adultes au Manitoba ou au Canada]

KINO-QUÉBEC. *Ça bouge après l'école – Pour attirer de nouveaux jeunes aux activités physiques et sportives*, [en ligne], <http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/jeune/pdf/cabouge2003.pdf>, (décembre 2003). [Influences de la participation et de l'abandon de l'activité physique chez les jeunes]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.8.A.1a L'élève sera apte à :

Participer à des activités de conditionnement physique qui illustrent le principe F.I.T.T. et qui contribuent à atteindre ses objectifs personnels en matière de condition physique et de santé.

Suggestions pour l'enseignement


Registre personnel de conditionnement physique

- À chaque semestre, demander aux élèves de :
 - choisir un ou plusieurs déterminants de la condition physique qu'ils voudraient améliorer;
 - s'établir un objectif relatif aux déterminants choisis;
 - développer un plan d'action pour aider à atteindre ce but en s'inspirant du principe F.I.T.T.;
 - noter quotidiennement la participation aux activités en vue d'améliorer les déterminants choisis.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves d'évaluer toutes les composantes liées aux déterminants de sa condition physique.

 Voir les annexes 22, 23, 24 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique, Calendrier de vie active, Journal de vie active – Fiche.

 Voir l'annexe 25 : Conditionnement physique – Registre personnel.

Billet de sortie pour la participation

- Demander aux élèves de développer un barème d'évaluation pour bien cerner les comportements qui affirment la participation active aux activités de conditionnement physique (voir l'exemple ci-dessous). Afficher le barème dans le gymnase. À la fin de chaque classe (ou à plusieurs reprises) demander aux élèves de noter leur participation pour la journée en utilisant le barème. Discuter des résultats individuellement avec les élèves.

Barème d'évaluation – participation active				
L'élève :	rarement	parfois	souvent	régulièrement
est prêt à participer, engagé et assidu à la tâche.	1	2	3	4

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique : H.2.8.A.1b, H.2.8.A.2, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b, C.2.8.A.1, C.2.8.C.1b, C.2.8.C.2, C.2.8.C.4.

Gestion personnelle et relations humaines : C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1.

Habitudes de vie saines : H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b.

Suggestions pour l'évaluation

Registre personnel de conditionnement physique

- Demander aux élèves d'écrire un plan d'action pour se fixer des objectifs de conditionnement physique et de noter les activités auxquelles ils ont participé pendant un temps prédéterminé pour les atteindre.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- Demander aux élèves d'évaluer leur participation active utilisant un barème d'évaluation suggéré précédemment ou développé par l'élève ou la classe.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève participe aux échauffements et aux retours au calme convenablement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève participe à des activités ou exercices qui contribuent au développement de la condition physique personnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Les **déterminants de la condition physique** ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre (voir RAS C.2.8.A.1). L'enseignant aura à choisir la source qui propose des épreuves les plus à la page et les plus sécuritaires avant de préparer son enseignement ainsi que les outils à l'appui.

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou leur tuteur.

Pour plus d'idées, consulter *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable*.

Faire les ajustements pour les élèves qui ont des besoins spéciaux ou pour ceux qui ne peuvent pas participer pleinement.

Les exercices choisis peuvent être génériques à plusieurs activités ou refléter l'entraînement pour un sport en particulier.

En établissant l'ordre des exercices, éviter deux exercices consécutifs où le même groupe musculaire est exercé. De même, répartir les exercices aérobiques entre les exercices de musculation et de souplesse.

L'inactivité physique est une préoccupation sociale grandissante qui comporte de sérieux risques à la santé. Encourager les élèves à être physiquement actifs quotidiennement. Utiliser des stratégies motivantes telles que mener des sondages d'intérêt pour l'activité physique, fournir des choix aux élèves, offrir des activités agréables, agir en modèle positif et établir une ambiance conviviale et d'encouragement.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf, (décembre 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/jeunes/10_14fr.pdf, (décembre 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/index.html, (novembre 2003). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (décembre 2003). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

GAYBEC. *Les déterminants de la condition physique*, 2003, [en ligne], <http://www.gaybek.com/fr/forme/index.asp?no=7165>, (décembre 2003). [Définitions et tests de mesure des déterminants de la condition physique]

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.8.A.1b *L'élève sera apte à :*

Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de son rythme cardiaque dans une zone cible.

Suggestions pour l'enseignement

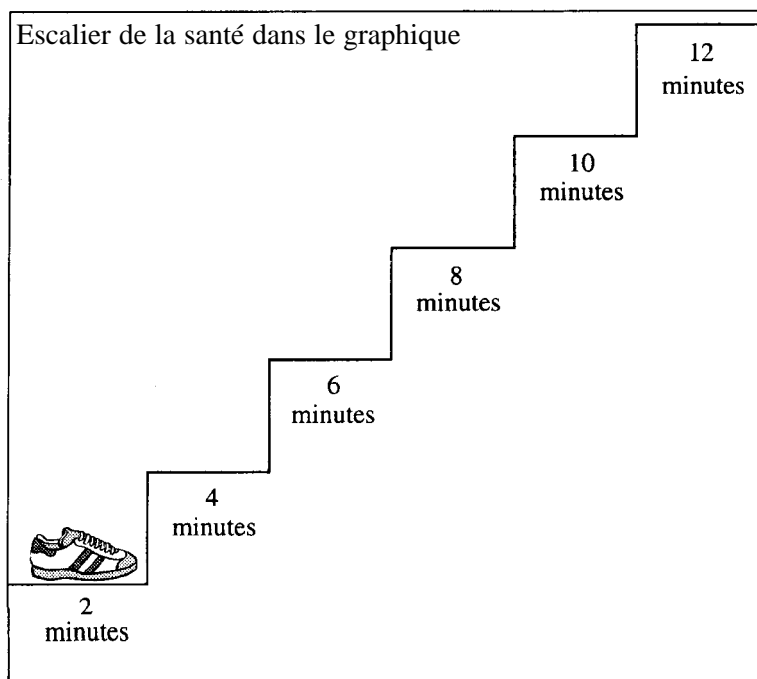
L'escalier de la santé – la marche ou la course de 12 minutes

- Demander aux élèves de faire de la marche ou de la course aérobique pendant 12 minutes en suivant les directives suivantes :
 - Prendre son pouls toutes les deux minutes en plaçant les doigts sur le côté du cou ou au moyen d'un pulsomètre.
 - Essayer de maintenir son rythme cardiaque dans la zone cible (70 à 85 % du rythme cardiaque maximal) tout au long de l'exercice.
 - Estimer ou compter le nombre de minutes pendant lesquelles son rythme cardiaque est dans la zone cible.
 - L'objectif est que l'élève atteigne sa zone cible et la maintienne pendant autant de minutes que possible.

Variante :

Pendant que les élèves marchent ou courent, leur demander de compter le nombre de tours effectués ou la distance parcourue pour vérifier s'ils peuvent augmenter ce nombre ou cette distance en 12 minutes.

À la fin du cours, inviter chaque élève à placer un collant sur un tableau illustrant un escalier de la santé (gradué de 0 à 12 comme ci-dessous), à côté du numéro correspondant.



Lien curriculaire :

Voir RAS H.2.8.A.2 (contrôle du rythme cardiaque).

Suggestions pour l'évaluation

L'escalier de la santé – la marche ou la course de 12 minutes

- Demander aux élèves de tenir un journal et d'inscrire leurs résultats après chaque marche ou course de 12 minutes.
- Demander aux élèves de faire un graphique du pouls par rapport au temps et d'en faire l'analyse dans leur journal (lien avec les Mathématiques).

Toutes activités

- Demander aux élèves d'évaluer leur participation et leur état de santé lors d'activités aérobiques selon le barème suivant :

Barème d'évaluation – activités aérobiques	
L'élève :	
doit prendre de nombreux temps de repos;	1
peut maintenir sa participation la plupart du temps;	2
peut maintenir sa participation le temps requis selon sa capacité fonctionnelle.	3

Note :

Ne pas se servir de cette évaluation pour donner une note aux élèves mais bien pour évaluer leur condition physique ou leur état de santé en vue de proposer des améliorations s'il y a lieu.

Remarques pour l'enseignant

Organiser cette activité tous les mois pour améliorer la capacité cardiorespiratoire des élèves et les faire travailler dans leur zone cible de rythme cardiaque.

On peut demander régulièrement aux élèves de prendre leur pouls lors des différentes activités physiques. Un pulsomètre permet aussi de vérifier l'effort des élèves pendant une période d'activité.

L'enseignant peut afficher l'annexe 26 pour permettre aux élèves de reconnaître facilement l'équivalence entre leurs pulsations après 10 secondes et leur rythme cardiaque par minute.



Voir l'annexe 26 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (décembre 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guidepa/enfants_jeunes/jeunes/10_14fr.pdf, (décembre 2003).

ÉDITIONS DU RENOUVEAU PÉDAGOGIQUE. *Les différentes méthodes pour déterminer l'intensité d'un effort aérobique*, [en ligne], 2001, <http://erpi.com/kinesante.cw/index.jsp?chapitre=562&text=3529>, (décembre 2003). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997.*

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7^e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Méthodes d'entraînement 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7^e-Sec.4)

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>, (décembre 2003). [Barème de perception de l'effort]

*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.8.A.2 L'élève sera apte à :

Déterminer sa propre zone de rythme cardiaque cible par des méthodes simples (p. ex. la formule de Karvonen ou un logiciel).

Suggestions pour l'enseignement

Calcul de la zone de rythme cardiaque cible de l'élève

- Demander aux élèves de calculer leur zone de rythme cardiaque cible (Zone des effets bénéfiques sur la santé à l'aide des renseignements suivants :
 1. Le rythme cardiaque maximal est de 220 battements par minute.
 2. Calculer le rythme cardiaque maximal de l'élève en y soustrayant son âge.
s'il a 13 ans, par exemple : $220 - 13 = 207$
 3. Multiplier ce résultat par **50 %**.
s'il a 13 ans : $207 \times 0,5 = 103,5$
50 % du rythme cardiaque maximal est égal à 104 battements par minute.
 4. Multiplier son rythme cardiaque maximal par **70 %**.
s'il a 13 ans : $207 \times 0,7 = 144,9$
70 % du rythme cardiaque maximal est égal à 145 battements par minute.
- Les élèves ont chacun une zone de rythme cardiaque cible dans laquelle ils devraient s'exercer.
Si l'élève a 13 ans, la zone cible des effets bénéfiques sur la santé devrait être de **104 à 145** battements par minute.
- Utiliser les mêmes étapes pour déterminer la « zone cible de conditionnement physique de base » (de 70 % à 85 %) et la « zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire » (de 85 à 100 %).
- **Extension :** Les élèves peuvent utiliser ces données pour calculer leur zone cible de rythme cardiaque pour un intervalle de 10 secondes, en divisant chaque nombre par 6.
Exemple : $104 / 6 = 17$ (approximativement)
 $145 / 6 = 24$ (approximativement)

La zone cible des bénéfices sur la santé d'une personne de 13 ans est de 21 à 28 battements par 10 secondes.



Voir l'annexe 26 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.2.8.A.1b (capacité aérobie).

Suggestions pour l'évaluation

Calcul de la zone de rythme cardiaque cible de l'élève

- Donner un quiz aux élèves afin de déterminer s'ils peuvent calculer la zone de rythme cardiaque cible de personnes d'âges variés, p. ex. une personne de 20 ans, 40 ans, 65 ans, leurs parents ou leurs grands-parents.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève devrait être capable de calculer sa zone de rythme cardiaque cible lors de cours d'éducation physique et de faire de même pour une autre personne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

La nomenclature et la démarcation précises des zones de rythme cardiaque cible peuvent varier selon la source. Par exemple, dans certaines sources, la « zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire » est appelée la « zone de compétition », et la « zone de conditionnement physique de base » est appelée « la zone aérobie ». L'enseignant aura à se tenir à la page avec l'évolution de ce domaine encore nouveau.

Combiner cette activité avec L'escalier de la santé (voir RAS H.2.8.A.1b).

Une autre méthode de calculer la zone de rythme cardiaque cible des élèves, la formule de Karvonen, inclut le rythme cardiaque au repos. Voir pages 25 à 32 et 73 - 74 de *Lessons From the Heart* (Kirkpatrick et Birnbaum) pour de plus amples informations.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDITIONS DU RENOUVEAU PÉDAGOGIQUE. *Les différentes méthodes pour déterminer l'intensité d'un effort aérobie*, [en ligne], 2001, <http://erpi.com/kinesante.cw/index.jsp?chapitre=562&texte=3529>, (décembre 2003). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997.*

SERVICE VIE. Fréquence cardiaque à l'effort, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Test_medical/Freq_cardio/freq_cardio.html, (décembre 2003). [Zones cibles de fréquence cardiaque]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>, (décembre 2003). [Barème de perception de l'effort]

*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.8.A.3a L'élève sera apte à :

Évaluer une ou plusieurs capacités (c.-à-d. endurance organique, endurance musculaire, force musculaire et flexibilité) **liées aux déterminants de la condition physique.**

Suggestions pour l'enseignement

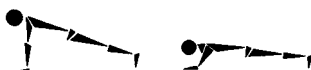
Évaluation de la condition physique

- Demander aux élèves de participer à des activités pour chacun des déterminants de la condition physique. Choisir de la liste suivante de tâches reliées à l'évaluation des déterminants de la condition physique, ou utiliser d'autres tests fiables et sécuritaires.

Note :

Les **déterminants de la condition physique** ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Voir RAS C.2.8.A. L'enseignant aura à choisir la source qui propose des activités et des épreuves d'évaluation les plus à la page et les plus sécuritaires avant de préparer son enseignement ainsi que les outils à l'appui.

- **Endurance organique :**
 - **Course de 6, 8, 10 ou 12 minutes :** Les élèves comptent le nombre de tours de piste complétés dans le temps prescrit.
 - **Test Léger :** Ce test fait appel à un enregistrement sonore pour contrôler une course navette chronométrée sur une distance prédéterminée. L'élève court jusqu'à ce qu'il ne puisse plus suivre le rythme des indices sonores. Le résultat est lié au maximum de temps, et donc de distance parcouru en suivant le rythme imposé.
- **Test de marche :** Test de marche Rockport
Variante :
L'escalier de la santé (Voir RAS : H.2.8.A.1b.)
- **Force et endurance musculaire (spécifique à certains groupes de muscles) :**
 - Pompes (pleines ou modifiées)



- Tractions à la barre



- Redressements assis (cadence contrôlée)



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Pas sur banc



■ Flexibilité

- Flexion du tronc (une jambe pliée)



- Étirement des épaules



Suggestions pour l'évaluation

Évaluation de la condition physique

- Demander aux élèves de choisir des exercices ou des tâches d'évaluation qui mesurent les déterminants de la condition physique. Expliquer la bonne technique, les précautions et les procédures pour chacune. Demander aux élèves de pratiquer l'exercice ou la tâche, de l'exécuter et de l'évaluer pour déterminer le meilleur résultat. Ensuite, demander aux élèves d'établir des objectifs pour améliorer leurs résultats. Leur demander d'enregistrer le tout dans un cahier de bord.



Voir l'annexe 22 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique.

Remarques pour l'enseignant

Le domaine des déterminants de la condition physique est en évolution constante. Il importe de se renseigner régulièrement et de choisir des ressources récentes, réputées et appropriées pour l'âge des élèves. Celles-ci devraient aussi être faciles à administrer et sécuritaires. Faire appel aux tests de la condition physique comme stratégies pour aider les élèves à contrôler leur progrès et à établir des objectifs. Mettre l'accent sur la motivation envers l'activité physique et sur la gestion de la condition physique. L'utilisation de techniques d'établissement d'objectifs individuels encourage les élèves à miser sur le progrès personnel.

La comparaison des résultats et les récompenses extrinsèques sont découragées.

L'entraînement de la force et de l'endurance musculaire peut se faire conjointement. Certaines activités peuvent être utilisées pour améliorer l'endurance, et d'autres, la force, selon le nombre de répétitions qu'un élève peut compléter.



Remarques pour l'enseignant (suite)

On peut se procurer *Le test Léger* à l'adresse suivante :

Test Léger

Certification en évaluation de la condition physique

Université de Montréal, Kinésiologie

C.P. 6128, Succursale Centre-ville

Montréal QC H3C 3J7

Télec. : 514-343-2181

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND DANCE (AAPHERD). *Physical Best Activity Guide : Elementary Level*, Windsor (Ontario), Human Kinetics Publishers, 1999, 248 p.*

ASSOCIATION RANDOFORM. *Les tests*, [en ligne], <http://www.randoform.com/evol/cadrer/cadrerando.htm>, (décembre 2003). [Renseignements sur le test Ruffier Dickson sous la rubrique Test Physique]

BISSONNETTE, Rémi. *Évaluation en activité physique : éducation physique, conditionnement physique, entraînement sportif*, Sherbrooke, Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation physique et sportive, 1992, 306 p. (DREF 613.7076 B623é)

LE CLUB D'ÉDUCATION PHYSIQUE LOUVIEROIS. *Tests de condition physique*, [en ligne], 2002, <http://users.belgacom.net/bn275990/pagemich/tests.htm>, (décembre 2003). [Renseignements de calcul du BMI (indice de masse corporelle), test de Ruffier et le test de Cooper en ligne]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7e-Sec.1)

SPORT DANS LES LYCÉES ET LES COLLÈGES CATALANS, *Le test piste Léger*, http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_course_leger.htm, [en ligne], (décembre 2003). [Administration du Test Léger]

*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.8.A.3b *L'élève sera apte à :*



Représenter l'évolution de ses tests de condition physique (p. ex. au moyen d'instruments informatiques, de tableaux, de diagrammes) **au cours de l'année, en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.**

Suggestions pour l'enseignement

Journal de conditionnement physique

- Tous les trois mois, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal ou registre, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de représenter de façon graphique, soit sur une échelle, une courbe ou un diagramme, les résultats des tests de condition physique notés dans leur journal ou registre;
 - d'inscrire les effets de leur régime d'activité physique dans leur journal ou registre.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.



Voir les annexes 22, 23, 24 et 25 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique, Calendrier de vie active, Journal de vie active – Fiche, Conditionnement physique – Registre personnel.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir les RAS H.2.8.A.3a (Évaluation des qualités physiques), H.2.8.A.1a (Activités de conditionnement physique général), C.2.8.A.1 (Qualités physiques), C.2.8.C.1b (Effets de l'exercice sur les systèmes du corps humain), C.2.8.C.2 (principes d'entraînement), C.2.8.C.4 (Facteurs de motivation), C.4.8.A.2a (Établissement d'objectifs – processus), C.4.8.A.2b (Établissement d'objectifs – planification personnelle et sens de responsabilité), H.5.8.A.2 (Prévention des maladies), H.5.8.A.1 (Habitudes personnelles liées à la santé).

Remarques pour l'enseignant

Voir la rubrique « Lignes directrices applicables aux résultats d'apprentissage généraux » dans l'introduction du présent document pour des renseignements supplémentaires sur la mise en œuvre de la gestion de la condition physique.

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou tuteur.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACTIFORME.NET. *L'évaluation de votre condition physique*, [en ligne], <http://www.actiforme.net/121.htm> (décembre 2003). [Renseignements qui peuvent aider à cerner la question de l'évaluation de la condition physique avec exemple de diagrammes sous les rubriques rapport écrit et graphique]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf, (juin 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/index.html, (juin 2003).

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7^e année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7^e-Sec.1)





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

C.2.8.A.1

Nommer les déterminants de la condition physique (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation) **et justifier l'importance qu'il faut leur accorder dans un plan équilibré de conditionnement physique.**

C.2.8.C.1a

Nommer certains groupes musculaires et certains muscles en particulier (c.-à-d. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, deltoïdes, trapèze, grand dorsal, ischio-jambiers, psoas-iliaques), **ainsi que leur fonction principale** (c.-à-d. flexion, extension, abduction, adduction, rotation) **et l'articulation qu'ils mobilisent** (p. ex. genou, coude et hanche).

C.2.8.C.1b

Expliquer les effets sur les muscles de l'exercice en dose raisonnable (c.-à-d. augmentation de la taille et de la force des muscles, des ligaments et des tendons, développement des capillaires sanguins dans les muscles, hypertrophie) **ou excessive** (c.-à-d. fatigue, blessure et douleur musculaire).

C.2.8.C.2

Décrire des façons d'appliquer le principe F.I.T.T. (c.-à-d. la fréquence, l'intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques) **pour améliorer les déterminants de la condition physique** (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation).

C.2.8.C.3

Décrire les trois étapes (c.-à-d. générale, particulière et spécifique) **d'un échauffement en vue d'une activité donnée et donner des exemples concrets de ces étapes** (p. ex. un échauffement pour le soccer pourrait comprendre de la course à pied lente, des exercices d'étirement spécifiques et des exercices de dribble et de passe).

Connaissances (suite)

C.2.8.C.4

Cerner les préférences et les autres facteurs personnels (p. ex. intérêts personnels, influence des amis, attrait pour la vie en plein air, recherche de la compagnie des autres, compétition, coopération, plaisir) **qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.**

Habilités

H.2.8.A.1a

Participer à des activités de conditionnement physique qui illustrent le principe F.I.T.T. et qui contribuent à atteindre ses objectifs personnels en matière de condition physique et de santé.

H.2.8.A.1b

Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de son rythme cardiaque dans une zone cible.

H.2.8.A.2

Déterminer sa propre zone de rythme cardiaque cible par des méthodes simples (p. ex. la formule de Karvonen ou un logiciel).

H.2.8.A.3a

Évaluer une ou plusieurs capacités (c.-à-d. endurance organique, endurance musculaire, force musculaire et flexibilité) **liées aux déterminants de la condition physique.**

H.2.8.A.3b

Représenter l'évolution de ses tests de condition physique (p. ex. au moyen d'instruments informatiques, de tableaux, de diagrammes) **au cours de l'année, en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.**

Indicateurs d'attitudes

- 2.1 Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.
- 2.2 Comprendre le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans le développement de la santé et de la bonne forme.
- 2.3 Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.



Résultat d'apprentissage général n° 3

SÉCURITÉ

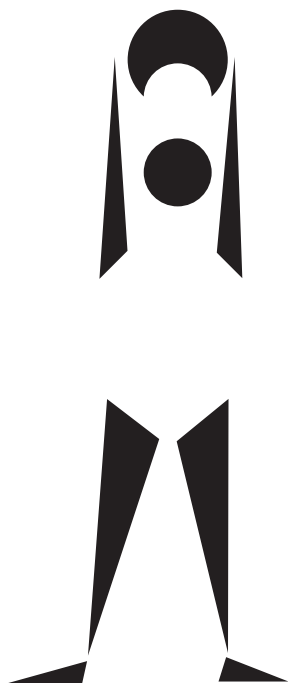




Tableau synthèse de Sécurité

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

		Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Gestion des risques liés à l'activité physique	<ol style="list-style-type: none"> Mesures de sécurité Sécurité pendant l'effort Tenue vestimentaire Matériel et installations Activités pratiquées hors du milieu habituel 	<p>L'élève doit :</p> <ol style="list-style-type: none"> Se montrer soucieux de sa sécurité et de celle des autres. Faire preuve du sens des responsabilités quand vient le temps de respecter les règles assurant sa sécurité et celle des autres. 	
	B	Sécurité pour soi-même et pour les autres	<ol style="list-style-type: none"> Sensibilisation à la sécurité dans la société en général Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement Prévention et traitement des blessures Assistance et services Prévention de la violence Sécurité personnelle et exploitation sexuelle 		
Habiletés	A	Apprentissage et application des règles de sécurité relatives à l'activité physique et à un mode de vie sain	<ol style="list-style-type: none"> Activité physique Premiers soins 		

3. Sécurité



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 3 — Sécurité

		Sous-domaines											
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	Domaine A	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	☞	☞	☞	☞	<input type="checkbox"/>	☞	☞	☞	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	
Habiletés	Domaine B	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Habiletés	Domaine A	<input type="checkbox"/>	☞	☞	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☞	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☼	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☞ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.1 *L'élève sera apte à :*

Déterminer des règles et des modalités de sécurité relatives à des formes déterminées d'activité physique, y compris des jeux qui se jouent avec un filet ou contre un mur et des jeux de précision (p. ex. ne pas entrer sur un terrain de sport de raquette pendant qu'une partie s'y déroule; aller chercher le poids ou le disque uniquement lorsque le signal est donné au groupe).

Suggestions pour l'enseignement

Souci de sécurité omniprésent

- Revoir les règles et les modalités de sécurité correspondantes avant chaque activité physique ou jeu. Arrêter la classe à des moments opportuns pour questionner les élèves à propos de l'aspect sécuritaire d'un règlement ou d'une façon de faire. Renforcer positivement les comportements sécuritaires lorsque les occasions s'y prêtent.

Lancer du poids et du disque

- Demander aux élèves de s'exercer à lancer le poids et le disque correctement puis de participer à une compétition mettant cette technique en application. Mettre l'accent sur les procédures sécuritaires.

Procédures pour le lancer du poids et du disque :

- Entrer par l'arrière du cercle de lancement;
- Lâcher le poids ou le disque sans toucher le devant du cercle ou passer par-dessus;
- Sortir du cercle de lancement par l'arrière;
- Déterminer un signal pour lancer et un autre pour récupérer les poids ou disques lorsque plus d'un projectile est utilisé.

Variante :

Cette procédure peut s'appliquer au tir-à-l'arc aussi bien qu'à d'autres activités de précision.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.8.C.1 (Règles), H.3.8.A.1 (Mesures de sécurité), C.1.8.C.4 (Esprit d'équipe et franc-jeu).

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Demander aux élèves de décrire une situation de jeu et de nommer deux règlements de cette situation de jeu qui ont rapport à la sécurité et deux modalités qui assurent le bon fonctionnement et la sécurité de tous.

Remarques pour l'enseignant

Pendant les activités, prendre note des élèves qui ne se conforment pas aux règlements, routines ou procédures. Prendre le temps d'en discuter discrètement avec eux.

Consulter *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* (MPETA et coll.) avant d'enseigner des activités comportant des éléments de risques.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ. *Les sports et la vie active*, [en ligne], 2003, <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/sportsf.htm>, (janvier 2004).

[Aspects de la sécurité dans diverses activités]

QUÉBEC, SECRÉTARIAT AUX LOISIRS ET AUX SPORTS. *Au badminton, ne jouez pas vos yeux*, [en ligne], 2002, http://www.sls.gouv.qc.ca/sls/pdf/securete/tc/Napperon_badminton.pdf, (janvier 2004).

[Conseils de sécurité qui s'appliquent à plusieurs sports de raquette]

SPORTS-QUÉBEC. *Règlements de sécurité de la fédération des sports à quatre murs du Québec Inc.*, [en ligne], <http://www.sportsquebec.com/contacts/securete/pdf/Racquet.pdf>, (janvier 2004).

[Règlements de racquetball]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.2 L'élève sera apte à :

Décrire les risques relatifs aux activités contre-indiquées (p. ex. flexions complètes des genoux, redressements assis avec les jambes tendues, rotations complètes du cou) **et proposer des solutions de rechange sécuritaires.**

Suggestions pour l'enseignement

Le défi des redressements partiels

- Demander aux élèves de démontrer toutes les formes de redressements partiels qu'ils ont vues. Discuter de chaque technique ainsi que des avantages et des risques associés à chacune. Demander aux élèves :
 - d'essayer chaque technique approuvée et de choisir le style qu'ils préfèrent;
 - de rejoindre un camarade de classe qui a choisi la même technique et de faire le plus de redressements partiels possible pendant une minute;
 - après un repos de deux minutes, de reprendre l'exercice pour essayer d'en faire plus que la première fois;
 - de discuter de leurs résultats avec leur partenaire;
 - de répéter l'activité avec une autre technique sécuritaire.

Comment t'étires-tu?

- Pendant un échauffement, demander aux élèves de démontrer les diverses façons qu'ils peuvent utiliser pour s'étirer et discuter des raisons pour lesquelles cet étirement peut être correct ou contre-indiqué.



Voir l'annexe 27 : Exercices contre-indiqués et exercices de remplacement.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.2.8.C.1a (Structures et fonctions des muscles) et C.2.8.C.3 (Échauffement et retour au calme).

Circuit d'entraînement

- Demander aux élèves de participer à un circuit de conditionnement physique. Revoir ou présenter la technique correcte pour chacune des stations.

Lien curriculaire :

Voir le RAS C.2.8.C.1b (Effets de l'exercice en dose raisonnable ou excessive) pour un exemple de circuit.

Suggestions pour l'évaluation

Le défi des redressements partiels

- Après cette activité, demander aux élèves de lever la main s'ils ont obtenu un meilleur résultat la deuxième fois.

Comment t'étires-tu?

- Demander à tous les élèves de s'inscrire pour mener l'échauffement d'un cours. Observer les étirements choisis par les élèves pour s'assurer qu'ils les effectuent correctement.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- Demander aux élèves de préparer une feuille à trois colonnes indiquant le nom d'un exercice dans la première colonne, la technique à utiliser dans la deuxième et une ou deux fautes à éviter dans la troisième. Les élèves peuvent accompagner leurs descriptions d'un dessin.

Remarques pour l'enseignant

L'enseignant doit se tenir à la page en ce qui concerne les exercices contre-indiqués.

Pour *Le défi des redressements partiels*, rappeler aux élèves de ne pas mettre l'accent sur la compétition, mais sur l'occasion de discuter de leur performance et de leur technique avec un camarade de classe.

Noter les résultats obtenus et revenir à cette activité quelques semaines plus tard pour évaluer la progression des élèves.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMC.CA. *Info maladies, les blessures sportives*, [en ligne], 2003, <http://www.cma.ca/Public/DiseaseLibrary/PatientInfo.asp?diseaseid=204&agree=true>, (janvier 2004).
[Description, causes, traitement et prévention des blessures sportives]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

ÉDUCATION PHYSIQUE LYCÉES PROFESSIONNELS. *Prévenir et gérer le mal de dos*, [en ligne], 1991, <http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/securite/educationsecurite.html>, (janvier 2004).
[Enseignement et recommandations de sécurité en physiologie de l'exercice]

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE. *Pour un dos en bonne santé*, [en ligne], 2001, http://www.cflri.ca/icrcp/conseils/93/VA93_08.html, (janvier 2004). [Exercices d'étirement et de réchauffement ainsi que des mises en garde]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



LYCOS. *Les blessures : fatalité ou négligence*, [en ligne], 2003
http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/lien1/echauffer.html, (janvier 2004).
[Échauffement, étirements, relaxation, hygiène de vie et récupération]

PE 101 RESOURCE. *Management of sports injuries*, [en ligne], 2001,
http://www.geocities.com/fit_ateneans/management_sport_injuries.htm, (janvier 2004).
[Blessures sportives, traitements et exercices contre-indiqués]*

[WWW.LUNG.CA](https://www.lung.ca/fr/asthme/school/emergency.html). *L'asthme à l'école*, [en ligne], <https://www.lung.ca/fr/asthme/school/emergency.html>,
(janvier 2004). [Mesures de sécurité en ce qui a trait à l'asthme à l'école]

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources de langue française.

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.3 L'élève sera apte à :



Donner les raisons (p. ex. liberté de mouvement; hygiène corporelle; prévention des blessures, des coups de soleil, des engelures, de l'hyperthermie et de l'hypothermie) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

La tenue vestimentaire

- Lors d'une activité physique déterminée, demander aux élèves d'identifier la tenue vestimentaire de participation ainsi que les raisons de leur choix. Utiliser un formulaire simple tel que le suivant :

Tenue vestimentaire	
Activité :	
Vêtements recommandés (y inclus les chaussures)	Raisons

Relais d'appariement

- Former des équipes de relais de trois ou quatre personnes. Chacune fait la queue à un bout du gymnase. À l'autre bout, une série de cartes est disposée face contre terre. Ces cartes illustrent toutes une activité ou un type vestimentaire. Demander à toutes les équipes d'envoyer une personne à la fois à la pile de cartes pour en choisir une. Ces personnes retournent ensuite vers leur équipe et la personne suivante doit choisir une carte à jumeler à celle rapportée par son coéquipier. Par exemple, si la première personne prend une carte illustrant du ski alpin, la personne suivante doit trouver une carte illustrant un ensemble de vêtements appropriés à cette activité avant de revenir vers son équipe. Après le jeu, demander aux élèves de justifier les raisons du choix de vêtements selon l'activité.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.3.8.A.5a (dangers associés à des activités hors du milieu habituel), H.3.8.A.1 (règles et modalités sécuritaires dans les activités) et C.1.8.C.4 (comportement durant la participation à des activités).

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, à sa guise, développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Pour les *Relais d'appariement*, utiliser des découpures de revues, de catalogues ou des dessins pour représenter chaque activité ou vêtement. Il doit y avoir plus de cartes qu'il y a d'élèves. Avec des élèves de cet âge, on peut utiliser seulement des mots, mais une combinaison d'images et de mots serait probablement intéressante pour d'autres types d'apprentissage.

Note : l'enseignant peut profiter de l'occasion pour discuter non seulement de la tenue vestimentaire, mais aussi du choix de l'équipement souhaitable et sécuritaire pour différentes activités.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

CENTRE EVIAN POUR L'EAU. *Hydratation et sport de compétition chez l'enfant*, [en ligne], <http://www.centre-evian.com/fondDoc/index.html?contenu-scientifique.html?http://www.centre-evian.com/fondDoc/dos-science/16977.html>, (janvier 2004). [Dossier sur les conséquences et la prévention de la perte d'eau]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *Par prudence, protégez-vous du froid pour éviter les gelures et l'hypothermie*, [en ligne], 2003, <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=1903>, (janvier 2004). [Prévention, symptômes et traitement des gelures et de l'hypothermie]

MAXGUARD. *Blessures courantes*, [en ligne], 2000, <http://www.maxxgard.com/blessures.htm>, (janvier 2004). [Importance des protecteurs bucaux]

PETIT MONDE. *S'amuser en sécurité toute l'année*, [en ligne], 1999, <http://www.petitmonde.com/iDoc/Fiche.asp?id=1102>, (janvier 2004). [Recommandations sur le port de vêtements et d'équipement sécuritaire pour la pratique de plusieurs activités physiques]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.4 *L'élève sera apte à :*



Cerner les facteurs liés aux installations et au matériel (p. ex. le port des lunettes protectrices pour les sports de raquette, l'installation de rampes pour les fauteuils roulants et l'inspection des terrains de sport) **qui garantissent la participation sécuritaire de tous, sans exclusion, à des formes déterminées d'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Sensibilisation à l'accessibilité

- Installer divers postes d'activités et demander aux élèves d'exécuter l'activité requise à chaque poste. Octroyer un handicap à chaque élève avant le début des activités, p. ex. certains élèves peuvent être aveugles, sourds, en chaise roulante, n'avoir qu'un bras. Demander aux élèves quelles contraintes ils ont vécues et quels sont les moyens qu'ils ont développés pour s'accommoder des contraintes.

Inspection des installations

- Demander aux élèves, en groupes de trois, de choisir un besoin spécial relié à une déficience visuelle, auditive ou physique. Leur demander d'inspecter l'école, de vérifier si l'école peut accommoder les personnes en question et de faire des recommandations pour améliorer la situation.

Roue roulante

- Demander aux élèves de former des groupes de trois et de répondre aux questions suivantes une à la fois :
 - *Quels dangers présentent un jeu de volleyball dans lequel certains élèves utilisent une chaise roulante?*
 - *Pourquoi le port de lunettes protectrices est-il recommandé dans les sports à raquettes?*
 - *Comment peut-on inclure une personne ayant une déficience visuelle dans un jeu de badminton de façon sécuritaire?*
 - *Comment un utilisateur de fauteuil roulant peut-il s'entraîner en sécurité pour une course de fond?*
- Après chaque question, allouer un certain temps pour la discussion en groupe. Demander ensuite à un élève de chaque groupe de se rendre au prochain groupe pour partager les réponses. Discuter de chaque question avec toute la classe avant de passer à la prochaine.

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, à sa guise, développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Communiquer avec la *Society for Manitobans with Disabilities* pour obtenir de plus amples renseignements.

Se référer aux activités de sensibilisation suggérées dans la trousse *Intégration en mouvement*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS ET CANADIENNES AYANT UN HANDICAP. [En ligne], http://www.ala.ca/home_page_f.cfm, (juin 2003).

ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS ET CANADIENNES AYANT UN HANDICAP. *La vie active par l'éducation physique : Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap : introduction et versions condensées*, Ottawa, Santé Canada, 1994, 9 cahiers, coll. « Intégration en mouvement ». (DREF 796.07 V656).

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION JURIDIQUE. *Subventions pour les aménagements spéciaux destinés aux élèves en éducation de l'enfance en difficulté*, [en ligne], 2000, <http://www.canlii.org/on/regl/rcon/20030205/regl.del'ont.298-00/tout.html>, (janvier 2004). [Exemple des règlements de l'Ontario sur les installations pour les élèves ayant des besoins spéciaux]

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE. *Le dossier de la recherche : Activité physique et handicaps*, [en ligne], <http://www.cflri.ca/pdf/f/dr9812.pdf>, (janvier 2004). [Conseils se rapportant à 10 handicaps précis]

SOCIETY FOR MANITOBANS WITH DISABILITIES. [En ligne], <http://www.smd-services.com>, (janvier 2004). [Services offerts localement par la SMD]*

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources de langue française.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.5a *L'élève sera apte à :*

Cerner les dangers inhérents à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel (p. ex. escalade sur un mur, patinage à roues alignées, ski alpin, activités sur glace).

Suggestions pour l'enseignement

Quels risques?

- Assigner une activité (p.ex. escalade sur un mur, patinage à roues alignées, ski alpin, activités sur glace) par groupe de 3 ou 4 élèves et leur demander d'énumérer, sur un grand carton en colonnes, des situations, les risques qui s'y rattachent et les façons d'en tenir compte pour rendre l'activité sécuritaire. Par exemple, au ballon balai sur glace on peut se déplacer trop vite, frapper un autre joueur, tomber et se heurter la tête contre la glace. Pour rendre l'activité sécuritaire, on doit porter un casque protecteur et des chaussures qui permettent plus adhérence. Les élèves peuvent aussi prendre des photos ou dessiner les risques potentiels.

Variante :

Demander aux élèves de préparer un questionnaire qui a pour but de cerner les risques associés à plusieurs activités pratiquées hors du milieu scolaire. Leur demander de trouver quelqu'un (préférentiellement un expert) qui peut les aider à compléter le questionnaire.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir les RAS C.1.8.C.4 (Esprit d'équipe et franc-jeu), H.1.8.C.1 (Formes d'activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) C.3.8.A.1 (Mesures de sécurité), C.3.8.A.2 (Sécurité pendant l'effort), C.3.8.A.3 (Tenue vestimentaire), C.3.8.A.5b Sécurité à bicyclette et sécurité aquatique) et H.3.8.A.1 (Activité physique).

Suggestions pour l'évaluation

Quels risques?

- Inviter les élèves à prendre part à une activité pratiquée hors du milieu habituel dans leur communauté en y appliquant les connaissances acquises pendant leur recherche. Demander aux élèves de présenter les faits qu'ils ont remarqués, les dangers les plus graves ainsi que leurs recommandations aux autres groupes.

Variante :

Deux élèves de chaque groupe circulent et présentent leurs observations aux autres groupes alors que les autres membres du groupe entendent les présentations des élèves.

Remarques pour l'enseignant

Pour obtenir de plus amples renseignements, voir les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* (MPETA, et coll.).

Afficher les grands cartons des élèves (y inclus photos ou dessins s'il y a lieu).

Encourager les élèves à communiquer avec les agences sportives locales ou à utiliser Internet pour trouver les informations relatives à leur recherche.

Compléter, au besoin, la liste de propositions de chaque groupe. Une discussion peut servir de préparatif à une sortie subséquente pour une activité physique pratiquée hors du milieu habituel.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ARNOLD, Peter. *Le livre du skateboard : technique de la planche à roulettes*, Paris, Nathan, 1978, 61 p. (DREF 796.2 A757L)

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BELLUARD, Laurent. *L'escalade*, Toulouse, Éditions Milan, 2002, 46 p., « Carnets du sport ». (DREF 796.522 B449e)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

BLANCHE, Brigitte. *L'équitation*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 798.2 B641e)

CORBEIL, Jean. *Le ballon sur glace*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1980, 133 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 C789b)

ÉDUCATION PHYSIQUE LYCÉES PROFESSIONNELS. *Escalade*, [en ligne], http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/escalade/index_esca.htm, (janvier 2004). [Habilités de sécurité et technique en escalade]

EDWARDS, Chris, et Chantal BOUVO. *Le roller : le guide des jeunes passionnés*, Paris, Hachette, 1996, 37 p., coll. « Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.21 E26r).

GUILLON, Nicolas. *Le cyclisme*, Toulouse, Éditions Milan, 1998, 125 p. (DREF 798.2 D331m)

IGUCHI, Bryan. *Le snowboard : le guide des jeunes passionnés*, Montréal, Libre expression, 1998, 37 p., coll. « Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.9 I24s)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE.

Le dossier de la recherche : L'exercice par temps froid, [en ligne], <http://www.cflri.ca/pdf/f/dr9212.pdf>,

(novembre 2003). [Conseils se rapportant à la prévention des problèmes par temps froid]

MCMANNERS, Hugh. *Vélo tout-terrain*, Montréal, 1997, 48 p., coll. « Guide de l'aventure en pleine nature ». (DREF 796.63 M167v)

NEYS, Danielle. *Le guide Marabout de ski de fond*, Verviers (Belgique), Marabout, 1981, 241 p., coll. « Marabout service ». (DREF 796.93 N574g)

SERVICE VIE INC. *L'activité physique en hiver*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/activ_hiver.html, (janvier 2004). [Renseignements et recommandations en ce qui a trait aux dangers de l'activité physique en hiver]

SKI HORIZON, *La marmotte géante – Conseils et sécurité*, [en ligne], <http://www.skihorizon.com/fr/magazine/conseil.asp>, (janvier 2004). [Conseils se rapportant à la sécurité en ski alpin]

SOULIER, Pierre Bernard, et Alain MISCHEL. *Vous et le ski*, Paris, Larousse, 1988, 192 p., coll. « Techniguide ». (DREF 796.93 S723v)

ZUANON, Jean-Paul. *Les sports de neige*, Paris, Éditions du Seuil, 1997, 173 p., coll. « Les Guides du Club alpin français ». (DREF 796.9 S764)

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.A.5b *L'élève sera apte à :*

Déterminer les lieux et les occasions idéales pour faire de la bicyclette et pour pratiquer d'autres activités similaires hors du milieu scolaire (p. ex. patinage à roulettes, planche à roulettes, promenade à pied).

Suggestions pour l'enseignement

Dans notre collectivité

- Demander aux élèves de nommer des activités auxquelles ils participent régulièrement sur des terrains ou des routes publiques, comme la marche, la planche à roulettes, le patin à roues alignées, la bicyclette et ainsi de suite. Former de petites équipes dont les membres ont un intérêt commun. Demander aux élèves de créer une carte illustrant un parcours sécuritaire pour la pratique de l'activité de leur choix dans leur collectivité.

Variante :

Demander aux élèves de créer une carte qui permettrait d'accroître les occasions de faire des activités sur un terrain ou une route publique dans un contexte sécuritaire dans la communauté et d'offrir cette carte aux agences locales de récréation et de police.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.3.8.A.5a (activités pratiquées hors du milieu habituel) et C.3.8.A.4 (matériel et installations).

Suggestions pour l'évaluation

Dans notre collectivité

- Demander aux équipes de guider le reste de la classe sur leur parcours tout en discutant des façons dont les problèmes ont été éliminés. Demander aux équipes de s'évaluer les unes les autres selon la liste de vérification suivante :

Critères	résultat	Le groupe :
Carte du parcours	1	<ul style="list-style-type: none">• a inclus peu de détails sur la carte
	2	<ul style="list-style-type: none">• a inclus les détails rudimentaires sur la carte
	3	<ul style="list-style-type: none">• a fourni une carte claire et bien détaillée
Préoccupations	1	<ul style="list-style-type: none">• n'a pas tenu compte de plus d'un problème de sécurité
	2	<ul style="list-style-type: none">• a tenu compte de 2 ou 3 problèmes de sécurité
	3	<ul style="list-style-type: none">• a repéré plusieurs problèmes de sécurité
Démonstration	1	<ul style="list-style-type: none">• a présenté une démonstration incomplète
	2	<ul style="list-style-type: none">• a présenté une démonstration informative, mais incomplète
	3	<ul style="list-style-type: none">• a présenté une démonstration très claire et informative

Remarques pour l'enseignant

Trouver une carte du secteur pour les élèves qui ne sont pas familiers avec la collectivité.

Lors de la planification de randonnées à bicyclette, consulter l'administration scolaire pour s'assurer de suivre les politiques locales. De plus, développer un plan de gestion du risque.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

ONTARIO. MINISTÈRE DES TRANSPORTS. *L'art du cyclisme – Guide à l'usage des cyclistes adolescents et adultes*, [en ligne], <http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/cyclingskills.htm>, (janvier 2004).

[Entretien d'une bicyclette et sécurité sur la route]

SERVICE VIE FORME. *Sécurité à bicyclette : ce qu'il faut apprendre à vos enfants*, [en ligne], 2003, <http://www.servicevie.com/03Forme/Securite/securite07042003/securite07042003b.html>, (janvier 2004).

[Comportements à risque et suggestions d'action à prendre pour les éviter]

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Sécurité routière – sécurité en patins à roues alignées*, [en ligne], http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_kidsafe/fr_rollerblading_safety.html, (janvier 2004). [Conseils sur la pratique du patin à roues alignées et autres]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.B.1 L'élève sera apte à :

Évaluer l'efficacité des lois et des politiques destinées à assurer la sécurité publique (p. ex. âge minimal pour l'obtention d'un permis de conduire, législation sur la conduite en état d'ébriété et sur la conduite des embarcations de plaisance, mécanismes de protection contre la violence familiale, syndrome du nourrisson secoué, dispositions contre le vandalisme).

Suggestions pour l'enseignement

Les 5 aspects de la loi

- Demander aux élèves d'appliquer la stratégie *Jigsaw* (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 5.11) pour faire une recherche sur une loi ou une politique destinée à assurer la sécurité publique (âge minimal pour l'obtention du permis de conduire, législation sur la conduite avec facultés affaiblies et sur la conduite des embarcations de plaisance, mécanismes de protection contre la violence familiale, l'incidence du syndrome du nourrisson secoué, dispositions contre le vandalisme). Remplir un graphique des 5 aspects (stratégie 101 du programme d'anglais 5-8) :
 - À qui s'adresse la loi ou la politique?
 - Que vise la loi ou la politique?
 - Quand a-t-elle été élaborée?
 - Pourquoi a-t-elle été élaborée?
 - Où la loi ou la politique a-t-elle été élaborée?
- Indiquer des avantages et des désavantages de la loi. Décrire des forces ou des limitations de cette loi ou politique. Encourager l'élève à trouver des exemples de loi ou de politique que l'on a adoptée (p. ex. dans les reportages, dans Internet). Encourager aussi les élèves à trouver des statistiques qui montrent la nécessité et l'efficacité de la loi en question. Organiser un « Tour d'horizon » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.84) afin de partager l'information recueillie.



Voir l'annexe 28 : Aspects et efficacité de la loi – Feuille modèle.

Voir « Mes droits et responsabilités », p. 159 dans *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*.

Voir « La législation et la prévention du crime », p. 171 dans *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*.

Voir « Éducation civique : Une loi qui me protège, une loi qui me responsabilise », p. 149 dans *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*.

C'est le sujet d'un débat

- Demander aux élèves, groupés par 4, de développer et d'exécuter un débat portant sur une loi ou une politique sur la sécurité. Exemples de sujets :
 - La législation sur la conduite en état d'ébriété est trop stricte.
 - Les jeunes de moins de 12 ans doivent suivre un cours de sécurité pour conduire une embarcation.
 - Les casques protecteurs devraient être obligatoires pour les cyclistes.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Un permis de conduire est obligatoire pour opérer un véhicule tout-terrain.
- Toute personne coupable de vandalisme devrait être contrainte de faire des activités réparatrices.

Note :

Pour une revue des consignes d'un débat, voir la section 2.5.5 de la trousse *Aimer la vie : tout le monde y gagne*.

Quelle est la loi ?

- Présenter aux élèves une variété de cas ou scénarios typiques et leur demander de trouver la loi ou la politique qui s'applique à chaque cas. Évaluer l'efficacité de cette loi ou politique pour la promotion de la sécurité personnelle ou communautaire. Exemples de scénarios :

<i>Un élève de 14 ans conduit la voiture de sa mère à l'école.</i>
<i>À la suite d'une célébration de fin d'études secondaires, un élève âgé de 18 ans rentre chez lui au volant d'une automobile après avoir consommé quatre bouteilles de bière.</i>
<i>Une fille de 15 ans retourne seule au chalet au volant d'une embarcation à 23 h.</i>
<i>Un homme frappe sa sœur parce qu'elle refuse de faire la garde de ses enfants pour une soirée.</i>
<i>Une maison a été cambriolée lors d'une longue fin de semaine où les propriétaires étaient absents. Plusieurs articles ont été volés et des meubles ont été endommagés.</i>
<i>Un jeune père perd son sang-froid et secoue son enfant violemment pour l'empêcher de pleurer.</i>
<i>Un soir, un groupe d'adolescents se procurent de la peinture et s'affairent à barioler les murs d'école et les clôtures dans le voisinage.</i>
<i>Un employé de la cafétéria refuse de porter un filet à cheveux.</i>
<i>Un chirurgien néglige de porter des gants en latex et un masque-filtre dans la salle d'opération.</i>
<i>Un membre d'une équipe de hockey oublie son protège-gorge à la maison.</i>

Suggestions pour l'évaluation

Les 5 aspects de la loi

- L'enseignant demande à chaque groupe de présenter la loi ou la politique de son choix à la classe à l'aide des renseignements sur l'annexe 28, Aspects et efficacité de la loi – Feuille modèle.

Barème d'évaluation	
Critères	Résultat
Recherche insuffisante dans 3 catégories ou plus.	1
Les élèves manquent de renseignements dans deux catégories ou plus.	2
Les élèves ont fait une recherche et ont présenté de façon adéquate les renseignements en suivant le format de l'annexe.	3

Suggestions pour l'évaluation (suite)

C'est le sujet d'un débat

- L'enseignant remplit une échelle d'appréciation pour chaque groupe d'élèves.

Barème d'évaluation				
Les élèves ont fourni :	1 inadéquat	2 satisfaisant	3 très bien	4 supérieur
une recherche poussée sur le sujet				
des renseignements de faits d'ordre juridique vérifiables				
une présentation persuasive et bien construite				
des réponses appropriées aux questions des opposants				
des questions appropriées durant le contre-interrogatoire				

Quelle est la loi?

- Demander aux élèves de choisir un cas ou scénario et de présenter leurs observations à la classe. Utiliser une présentation multimédia si possible.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève reconnaît le domaine et la loi ou la politique observée dans le scénario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut réciter ou énoncer la loi ou la politique qui s'applique au scénario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut évaluer l'efficacité de la loi ou de la politique dans la société.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

S'assurer que les élèves consultent des sources d'information fiables. Les personnes ou services suivants peuvent aider les élèves à se diriger vers les sources d'information dont ils ont besoin :

- Gendarmerie royale du Canada/agence de police locale
- Service aux enfants et à la famille
- Garde côtière
- Société de la Croix-Rouge
- Service de santé publique
- Service de sécurité publique
- Service d'appui aux victimes
- Clergé
- Aînés

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne!, production du comité de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (Addictions Foundation of Manitoba), 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Centre d'information sur la prévention de la violence dans la famille – Violence à l'égard des enfants*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/violencefamiliale/nfntsnegl_f.html, (janvier 2004). [Site qui inclut un catalogue de vidéocassettes canadiennes sur la violence familiale]

CANADA. TRANSPORTS CANADA. *Transport maritime*, [en ligne], 2003, <http://www.tc.gc.ca/maritime/menu.htm#plaisance>, (janvier 2004). [Voir la section Embarcations de plaisance]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *La Croix-Rouge lance une campagne d'éducation pour aider à protéger les enfants contre la violence sexuelle*, [en ligne], 1999-2003, <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=760>, (janvier 2004). [Notions sur le programme de prévention de la violence]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Grades 5 to 8 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, le Ministère, 1998, coll. « Renewing Education : New Directions ». (DREF P.D. 428 F771 5^e-8^e)*

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

MANITOBA. IMPRIMEUR DE LA REINE. *Loi sur la violence familiale et la protection, la prévention et l'indemnisation en matière de harcèlement criminel*, [en ligne], 2003, <http://web2.gov.mb.ca/laws/statutes/ccsm/d093f.php>, (janvier 2004). [Loi concernant la violence familiale au Manitoba]

MANITOBA. IMPRIMEUR DE LA REINE. *Règlement sur les normes et les exemptions relatives aux casques de protection*, [en ligne], 2000, <http://web2.gov.mb.ca/laws/regs/pdf/h060-167.00.pdf>, (janvier 2004). [Règlement concernant le port de casques de protection au Manitoba]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. JUSTICE. *Lighthouses – Idées de projets menés par les jeunes*, [en ligne], <http://www.gov.mb.ca/justice/lighthouses/projectideas.fr.html>, (janvier 2004). [« Les projets contre le vandalisme et pour la propreté des espaces », « La sécurité et prévention du crime », etc.]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Enfants*, [en ligne], <http://www.reseau-canadien-sante.ca/2enfants.html>, (janvier 2004). [Divers aspects des droits de l'enfant]

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Sécurité routière – Trois grands facteurs : Conduite avec facultés affaiblies*, [en ligne], 2003, http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_bigthree/fr_id_impairment_sources.html (janvier 2004). [Décrit les effets de l'alcool, de la fatigue et des drogues sur la conduite d'une automobile]

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.B.3 *L'élève sera apte à :*

Indiquer les sources courantes de blessures ou de troubles médicaux (c.-à-d. entorses, étirements, fractures, saignements, crampes, état de choc) **et les règles élémentaires à suivre pour les premiers soins** (c.-à-d. obtenir l'aide d'un adulte, laisser la victime se reposer, appliquer de la glace et de la pression, élever le membre blessé, éviter de toucher les fluides corporels).

Suggestions pour l'enseignement

Sources courantes de blessures ou de troubles médicaux

- Remettre aux élèves, groupés par deux, une fiche à trois colonnes indiquant un emplacement ou un endroit (p. ex. cuisine, terrain de jeux, atelier de menuiserie, escalier, couloir, parc, gymnase et autres). Leur demander d'indiquer les blessures qui peuvent se produire dans la deuxième colonne. Après avoir effectué une recherche ou avoir assisté à une présentation par un invité qui travaille dans le domaine, noter l'aide qu'ils peuvent apporter dans la troisième colonne.

Exemple de tableau :

Endroit ou emplacement	Ce qui peut se produire	Aide que je peux apporter
Cuisine		
Terrain de jeux		

Vaut mieux prévenir

- Il est difficile de dire à quel point une blessure est grave à moins d'en prendre une radiographie. Mais même là, cela peut être difficile de déterminer l'étendue de la blessure. Il est important de toujours traiter la blessure avec autant de soin que possible pour ne pas l'aggraver ou incommoder la victime. Demander aux élèves, groupés par deux, d'indiquer les règles élémentaires à suivre pour les premiers soins dans le cas de blessures ou de troubles médicaux courants (c.-à-d. entorses, étirements, fractures, saignements, crampes, état de choc). Partager les résultats avec la classe. Discuter de ce qu'il faut faire et de ce qu'il ne faut pas faire pour des blessures particulières. Utiliser un tableau à quatre colonnes tel que le suivant :

Identification de la blessure ou du trouble	Éléments à considérer	Règles à suivre pour traiter la blessure ou le trouble	Articles de premiers soins
Fracture possible du tibia			

Se préparer

- Discuter des articles qui devraient faire partie d'une trousse de premiers soins. Demander à chaque élève d'apporter un article pour le placer dans la trousse. Discuter des articles qui pourraient manquer à la trousse. Rassembler les articles et organiser une trousse de premiers soins que l'on pourrait apporter au cours de randonnées, d'événements sportifs ou conserver en classe pour traiter les blessures.

Lien curriculaire :

Voir le RAS C.3.8.A.2 (activités contre-indiquées et de rechange).

Suggestions pour l'évaluation

Sources courantes de blessures ou de troubles médicaux

- L'élève est capable de nommer au moins trois blessures courantes et de dire comment appliquer les règles élémentaires à suivre pour les premiers soins dans chaque cas.

Barème d'évaluation				
L'élève :	1 avec aide	2 avec un peu de temps	3 aisément	4 dépasse les attentes
L'élève nomme 3 blessures courantes.				
L'élève peut énumérer des règles à suivre pour les premiers soins.				
L'élève nomme des personnes ou des services qui peuvent l'aider.				
Autre				

- Vaut mieux prévenir

Barème d'évaluation				
L'élève :	1 rarement	2 peu souvent	3 parfois	4 toujours
L'élève reconnaît les blessures.				
L'élève peut évaluer la situation et prendre les précautions qui s'imposent.				
L'élève traite les blessures convenablement.				
L'élève connaît le traitement pour limiter l'état de choc.				
L'élève exécute le traitement calmement et avec efficacité.				
Autre				

Se préparer

- L'enseignant demande aux élèves de monter une trousse de premiers soins qu'ils utiliseront à la maison. Utiliser une liste de contrôle pour assurer que tous les articles nécessaires sont inclus. Demander aux élèves de préciser les procédures de premiers soins pour lesquels chaque article serait utilisé.
- Pour les articles de la trousse de premiers soins adaptés du Manuel de la Croix-Rouge, voir *Le maillon vital*.

Remarques pour l'enseignant

Définition :

L'état de **choc** est l'incapacité de l'organisme à alimenter de sang les organes vitaux. Comme il accompagne tous les types d'accidents et de blessures, il est important de traiter l'état de choc afin que la situation ne s'aggrave pas. Voici des signes précurseurs de l'état de choc :

- couleur pâle de la peau
- soif excessive
- regard vacant
- faiblesse
- respiration accélérée
- anxiété ou agitation
- confusion
- peau moite et froide
- pouls faible et rapide
- somnolence ou perte de connaissance

Premiers soins à prodiguer à une personne en état de choc :

Repos : Laisser la personne se détendre. La personne s'étend d'elle-même. Ne pas déplacer la victime, sauf s'il faut le faire. (S'assurer que les lieux ne présentent aucun danger.)

Encouragement : Encourager la victime à dire ce qui est arrivé et comment elle se sent.

Chaleur : Garder la victime au chaud à l'aide de vêtements, de serviettes ou d'une couverture. Maintenir le dégagement des voies aériennes, la respiration et la circulation (points ARC).

Rassurer : Calmer la victime et la rassurer.

Conduire : Appeler les services de mesures d'urgence si possible pour conduire la victime à l'hôpital.

Traitement des blessures musculo-squelettiques :

Repos : Demander à la victime de se détendre.

Immobiliser : Conserver la victime dans la position où vous l'avez trouvée, ne jamais déplacer un os fracturé.

Froid : Appliquer de la glace sur la blessure pour réduire l'enflure.

Élever : Si possible, garder la partie blessée en position élevée pour réduire l'enflure.

Premiers soins pour les saignements :

Repos : Demander à la victime de s'asseoir ou de s'étendre.

Élever : Garder la partie blessée en position élevée pour arrêter le saignement.

Pression directe : Utiliser un pansement stérile et un dispositif de protection (gants) et appliquer une pression directe sur la blessure. Si possible, demander à la victime de tenir le pansement.

Inviter un représentant de la Croix-Rouge ou de l'Ambulance Saint-Jean à venir en classe parler des premiers soins.

Rappeler aux élèves d'éviter les contacts avec les fluides corporels des autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <http://www.sja.ca/french>, (novembre 2003).
[Formation en santé et conseils en sécurité]

ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA. *L'asthme à l'école*, [en ligne], 2003,
<http://www.poumon.ca/asthme/school/firstaid.html>, (january 2004). [Premiers soins à administrer en cas de
difficultés respiratoires]

BELGACOM. *Règles essentielles d'intervention et mesures de sécurité*, [en ligne],
<http://users.skynet.be/sky56302/premierssoins.htm#react%20infar>, (january 2004). [Premiers soins à administrer
en cas de difficultés respiratoires]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *Bienvenue à la Croix-Rouge canadienne*, [en ligne], 1999-2003,
<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>, (january 2004).
[Services offerts par la Croix-Rouge canadienne]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *Cours de secourisme d'urgence*, [en ligne], 1999-2003,
<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000638&tid=001>, (janvier 2004).
[Renseignements sur le cours de secourisme *Le maillon vital*]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *Secourisme Le maillon vital, 2^e édition*, StayWell, 2001.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.8.B.4 *L'élève sera apte à :*

Obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que les produits et les services qui sont offerts dans son milieu et qui sont destinés à favoriser la santé (p. ex. médecins; infirmières hygiénistes; organismes et associations de lutte contre le cancer, les maladies coronariennes, les maladies du rein ou l'alcoolisme; organismes de défense des droits des jeunes; lignes téléphoniques d'assistance, programmes d'orientation et de consultation offerts en milieu scolaire ou ailleurs, éducation sexuelle; centres de l'amitié, protecteur du citoyen, Internet).

Suggestions pour l'enseignement

Chasse aux ressources

- Demander aux élèves, groupés par deux, de trouver le plus grand nombre possible de produits et de services qui sont destinés à favoriser la santé dans leur communauté. Les élèves devront écrire les coordonnées au recto d'une fiche et une brève description du service au verso. Défier les élèves de trouver autant de ressources que possible. Les encourager à apporter un dépliant ou une carte professionnelle pour les conserver dans un classeur auquel tous auront accès. Faire la mise en commun de l'information avec toute la classe.

Entrevue d'une personne-ressource

- Demander à chaque élève de faire une entrevue d'un représentant d'un service communautaire ou d'une personne-ressource qui favorise la santé. Produire une liste de questions que tous les élèves utiliseront. Demander aux élèves de présenter les résultats de leurs recherches à la classe ou d'inviter l'individu à faire une présentation à la classe. En l'occurrence, dresser ensemble une liste de questions à poser au visiteur sur des thèmes tels que le lieu de travail, la santé et les préoccupations relatives à la sécurité.

Suggestions pour l'évaluation

Chasse aux ressources

- Demander aux élèves de produire un nombre de fiches déterminé à l'avance de produits et de services qui sont destinés à favoriser la santé dans leur communauté.

Critères suggérés :

- le nom et les coordonnées
 - l'information au verso (produit ou service offert)
 - l'information à l'appui (dépliants, cartes)
- Tenir compte de l'exactitude de l'information pour déterminer les points à attribuer.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Entrevue d'une personne-ressource

- L'enseignant assigne au hasard à des groupes de 3 à 5 élèves la tâche d'évaluer la présentation d'un élève, et leur demande de tenir compte de la légende suivante :

Barème d'évaluation	
L'élève :	Résultat
<ul style="list-style-type: none">• Omet des services fournis par le service communautaire, la personne-ressource ou l'organisme.• Omet des renseignements pertinents.• Présente l'information d'une manière vague et désorganisée.	1
<ul style="list-style-type: none">• Peut décrire passablement le service fourni par le service communautaire, la personne-ressource ou l'organisme.• Fournit certaines des coordonnées et sait comment accéder aux services.• Présente l'information d'une manière passablement structurée.	2
<ul style="list-style-type: none">• Peut bien décrire le service fourni par le service communautaire, la personne-ressource ou l'organisme.• Fournit les coordonnées précises et sait comment accéder aux services.• Présente l'information d'une manière structurée.	3

Remarques pour l'enseignant

Conserver l'information sur les ressources dans un classeur par ordre alphabétique. Cela peut comprendre toutes les ressources à l'appui que les élèves réunissent durant l'année. Inviter les élèves à préparer leur carnet personnel de produits et services favorisant la santé dans leur communauté.

Il se peut que dans les petites communautés il y ait très peu de produits et services. Suggérer aux élèves d'inclure les communautés environnantes et le centre auquel ils auraient à s'adresser pour un cas sérieux.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.3.8.B.1 (Lois et politiques pour la sécurité publique) et C.3.8.B.3 (source et traitement de blessures et troubles médicaux).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACTION CANADA POUR LA POPULATION ET LE DÉVELOPPEMENT. *Éducation sexuelle et services de santé de reproduction pour adolescents*, [en ligne], <http://www.acpd.ca/factsheets/sexedfr.pdf>, (janvier 2004). [Recommandations de l'ACPD sur les devoirs des gouvernements en matière d'éducation sexuelle]

CANADA. SANTÉ CANADA. [En ligne], 2003, <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/index.html>, (janvier 2004). [Renseignements généraux sur les services de santé au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (janvier 2004). [Liste de documents dans des domaines tels que l'activité physique, les drogues, les blessures].

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ÉCOLESSAINES.ORG. *Portail de l'éducation sexuelle*, [en ligne], 2003, <http://www.safehealthyschools.org/sexualite/gatewayfr.htm>, (janvier 2004). [Portail des plans de leçon et des activités d'apprentissage en matière d'éducation sexuelle]

MANITOBA. SANTÉ MANITOBA. [En ligne], <http://www.gov.mb.ca/health/index.fr.html>, (janvier 2004). [Éventail des services de santé offerts par la province du Manitoba]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], 2003, <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Services et produits pour adolescents]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Le tabagisme et les adolescents : Ce que tu devrais savoir*, [en ligne], 2001, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/adolescents/TabagismeAdolescents.htm> (janvier 2004). [Que faire si tu envisages d'arrêter de fumer]

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.3.8.A.1



Adhérer à des règles et des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, lors d'activités physiques spécifiques (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).

Suggestions pour l'enseignement

Lignes directrices sur la sécurité

- Faire un remue-méninges avec les élèves pour trouver des lignes directrices et des comportements sur la sécurité liés à des endroits, à des activités et à l'équipement.

Exemples :

- règles et procédures dans les vestiaires;
 - politiques de la division scolaire relatives à l'utilisation du gymnase et du terrain de l'école;
 - règles et lignes directrices relatives à l'équipement et aux installations portatives (p. ex. ballons, raquettes, bâtons, tapis);
 - règles et lignes directrices relatives à l'équipement et aux installations permanentes (p. ex. paniers de basketball, piquets de spirobole, structures, mur d'escalade, rideaux);
 - procédures de répartition et d'utilisation des terrains;
 - signalement des blessures ou des malaises, du bris d'équipement et des dangers connexes.
- Demander aux élèves de choisir une situation parmi les exemples discutés en classe et de préparer une affiche ou de faire le montage d'une installation de jeu ou autre qui démontre qu'ils ont acquis les principes liés à l'implantation de plans sécuritaires d'une activité physique donnée.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir les RAS C.1.8.C.4 (Esprit d'équipe et franc-jeu), C.1.8.C.1 (Règles), C.3.8.A.1 (Mesure de sécurité), C.3.8.A.2 (sécurité pendant l'effort), C.3.8.A.3 (Tenue vestimentaire), C.3.8.A.4 (Matériel et installations), C.3.8.A.5a (Activités déterminées – pratiquées hors du milieu habituel) et C.3.8.A.5b (Sécurité à bicyclette et sécurité aquatique).

Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS en est un de maintien (▮▮). Exceptionnellement, un barème d'évaluation tel que le suivant peut être intégré au contrôle régulier des activités physiques et servir à évaluer la performance des élèves en matière de participation sécuritaire :

Barème d'évaluation pour la sécurité	
L'élève :	
• suit rarement les procédures et règles de sécurité dans des situations données	1
• suit parfois les procédures et règles de sécurité dans des situations données	2
• suit habituellement les procédures et règles de sécurité dans des situations données	3
• suit constamment les procédures et règles de sécurité dans des situations données	4

Remarques pour l'enseignant

Présenter, utiliser, expliquer et renforcer le vocabulaire lié à la participation sécuritaire à une activité et à la manipulation sûre de l'équipement dans le gymnase.

Compte tenu de la portée et de la variété des résultats d'apprentissage en sécurité, des activités connexes seront organisées tout au long de l'année reliées à tous les résultats d'apprentissage généraux.

Établir des règles et des procédures visant la sécurité dès le début de l'année et les rappeler aux élèves tout au long de l'année.

Des renseignements importants sur la sécurité sont présentés dans les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*.

Créer un environnement d'apprentissage sécuritaire en s'assurant des points suivants :

- l'activité convient à l'âge de l'élève, ainsi qu'à sa condition physique et psychologique;
- l'enseignement se fait progressivement, étape par étape;
- l'enseignant explique précisément comment manipuler et utiliser l'équipement;
- l'équipement est en bon état et bien disposé;
- les élèves sont adéquatement supervisés;
- les dangers liés aux installations ou au terrain de jeu ont été déterminés ou éliminés;
- les règles pour les vestiaires sont expliquées aux élèves et affichées dans les vestiaires.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ. *Les sports et la vie active*, [en ligne], 2003, <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/sportsf.htm>, (janvier 2004). [Aspects de la sécurité dans diverses activités]

NOUVEAU-BRUNSWICK. *La sécurité en ÉDUCATION PHYSIQUE, Lignes directrices du Nouveau-Brunswick, secondaire*, [en ligne], 2002, <http://www.gnb.ca/0000/progs/servped/physiquesecondaire.pdf>, (janvier 2004). [Document exhaustif sur la sécurité dans les activités physiques à l'école et à l'extérieur]

ONTARIO. MINISTÈRE DES TRANSPORTS. *L'art du cyclisme – Guide à l'usage des cyclistes adolescents et adultes*, [en ligne], <http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/cyclingskills.htm>, (janvier 2004). [Entretien d'une bicyclette et sécurité sur la route]

SIEDENTOP, Daryl. *Apprendre à enseigner l'éducation physique*, Montréal, G. Morin, 1994, 469 p. (DREF 613.707 S571a)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Sécurité routière – sécurité en patins à roues alignées*, [en ligne], http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_kidsafe/fr_rollerblading_safety.html, (janvier 2004). [Conseils sur la pratique du patin à roues alignées et autres]

3. Sécurité





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

C.3.8.A.1

Déterminer des règles et des modalités de sécurité relatives à des formes déterminées d'activité physique, y compris des jeux qui se jouent avec un filet ou contre un mur et des jeux de précision (p. ex. ne pas entrer sur un terrain de sport de raquette pendant qu'une partie s'y déroule; aller chercher le poids ou le disque uniquement lorsque le signal est donné au groupe).

C.3.8.A.2

Décrire les risques relatifs aux activités contre-indiquées (p. ex. flexions complètes des genoux, redressements assis avec les jambes tendues, rotations complètes du cou) **et proposer des solutions de rechange sécuritaires.**

C.3.8.A.3

Donner les raisons (p. ex. liberté de mouvement; hygiène corporelle; prévention des blessures, des coups de soleil, des engelures, de l'hyperthermie et de l'hypothermie) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique.**

C.3.8.A.4

Cerner les facteurs liés aux installations et au matériel (p. ex. le port des lunettes protectrices pour les sports de raquette, l'installation de rampes pour les fauteuils roulants et l'inspection des terrains de sport) **qui garantissent la participation sécuritaire de tous, sans exclusion, à des formes déterminées d'activité physique.**

C.3.8.A.5a

Cerner les dangers inhérents à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel (p. ex. escalade sur un mur, patinage à roues alignées, ski alpin, activités sur glace).

C.3.8.A.5b

Déterminer les lieux et les occasions idéales pour faire de la bicyclette et pour pratiquer d'autres activités similaires hors du milieu scolaire (p. ex. patinage à roulettes, planche à roulettes, promenade à pied).

Connaissances (suite)

C.3.8.B.1

Évaluer l'efficacité des lois et des politiques destinées à assurer la sécurité publique (p. ex. âge minimal pour l'obtention d'un permis de conduire, législation sur la conduite en état d'ébriété et sur la conduite des embarcations de plaisance, mécanismes de protection contre la violence familiale, syndrome du nourrisson secoué, dispositions contre le vandalisme).

C.3.8.B.3

Indiquer les sources courantes de blessures ou de troubles médicaux (c.-à-d. entorses, étirements, fractures, saignements, crampes, état de choc) **et les règles élémentaires à suivre pour les premiers soins** (c.-à-d. obtenir l'aide d'un adulte, laisser la victime se reposer, appliquer de la glace et de la pression, élever le membre blessé, éviter de toucher les fluides corporels).

C.3.8.B.4

Obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que les produits et les services qui sont offerts dans son milieu et qui sont destinés à favoriser la santé (p. ex. médecins; infirmières hygiénistes; organismes et associations de lutte contre le cancer, les maladies coronariennes, les maladies du rein ou l'alcoolisme; organismes de défense des droits des jeunes; lignes téléphoniques d'assistance, programmes d'orientation et de consultation offerts en milieu scolaire ou ailleurs, éducation sexuelle; centres de l'amitié, protecteur du citoyen, Internet).

Habilités

H.3.8.A.1

Adhérer à des règles et des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, lors d'activités physiques spécifiques (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).

Indicateurs d'attitudes

3.1 Se montrer soucieux de sa sécurité et de celle des autres.

3.2 Faire preuve du sens des responsabilités quand vient le temps de respecter les règles assurant sa sécurité et celle des autres.



Résultat d'apprentissage général n° 4

GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES





Tableau synthèse de Gestion personnelle et relations humaines

L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
A	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conscience et estime de soi 2. Établissement d'objectifs 3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes 	<p><i>L'élève doit :</i></p> <p>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</p> <p>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</p> <p>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</p> <p>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de collaborer avec les autres.</p> <p>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</p> <p>4.6 Aimer participer et apprendre.</p>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilités sociales 2. Rapports 3. Résolution de conflits 4. Stratégies d'évitement et de refus 	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiments et émotions 2. Facteurs de stress 3. Effets du stress 4. Stratégies de gestion du stress 	
A	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Établissement d'objectifs et planification 2. Prise de décisions et résolution de problèmes 3. Habiletés interpersonnelles 4. Habiletés de résolution de conflits 5. Habiletés de gestion du stress 	



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		Sous-domaines										M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2		
Connaissances	Domaine A	1. Conscience et estime de soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		2. Établissement d'objectifs	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine B	1. Responsabilités sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Rapports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Résolution de conflits	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies d'évitement et de refus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine C	1. Sentiments et émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Facteurs de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Effets du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habiletés	Sous-domaines		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2										
Domaine A		1. Établissement d'objectifs et planification	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Prise de décisions et résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Habiletés interpersonnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Habiletés de résolution de conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5. Habiletés de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.1 L'élève sera apte à :

Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) **ainsi que des manières** (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) **de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.**

Suggestions pour l'enseignement

Définir stéréotype

- Présenter aux élèves des vidéos ou leur lire des textes où l'on peut identifier des stéréotypes et en reconnaître la source : sexe, âge, races, etc. Utiliser les connaissances antérieures pour répertorier d'autres stéréotypes possibles. Amener les élèves à définir le concept de stéréotypes. Faire un remue-méninges dans le but de nommer des sources de stéréotypes et des façons de les éliminer.

Recherche dans les médias

- Demander aux élèves de :
 - définir « stéréotype » et discuter des effets des stéréotypes;
 - chercher des exemples de stéréotypes provenant des journaux, des revues, d'Internet ou d'autres médias;
 - donner au moins trois exemples de stéréotypes et présenter les exemples en classe ou en petits groupes, et discuter de la façon dont on peut changer chaque stéréotype pour favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres.

Voir « La société : les stéréotypes », p. 241 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Pour de plus amples renseignements sur les stéréotypes à propos des autochtones, consulter le site : SCHOOLNET.CA.

Voir p. 296 dans *Médias à la une* pour des renseignements sur les stéréotypes sexuels.

Arrêter les stéréotypes

- Demander à des groupes d'élèves de produire une liste de stéréotypes et de manières de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres. Les élèves devront indiquer leurs idées dans le tracé d'un panneau d'arrêt. Faire un plan pour approfondir les idées au cours des prochains mois.



Suggestions pour l'évaluation

Recherche dans les médias

- Vérifier si l'élève est capable :
 - de définir le mot stéréotype oui non
 - d'examiner les effets des stéréotypes oui non
 - de trouver au moins 3 exemples de stéréotypes dans les médias oui non
 - de discuter des manières qui favorisent l'acceptation de soi et l'acceptation des autres oui non

Arrêter les stéréotypes

- Demander aux élèves de décrire dans leur journal un incident qu'ils ont observé et qui se rapporte aux stéréotypes. Ils pourront analyser la situation et ses effets ainsi que proposer des façons de prévenir ou d'empêcher la manifestation de stéréotypes liés à l'incident qu'ils ont décrit.

Remarques pour l'enseignant

Définition

Un **stéréotype** est une généralisation au sujet de l'apparence, des habitudes ou du comportement d'un groupe de personnes.

Exemples de stéréotypes :

- le personnel en sciences infirmières est entièrement féminin;
- seules les femmes nettoient la maison et font la cuisine;
- seuls les hommes font vivre leur famille;
- seuls les hommes peuvent être mécaniciens;
- les adolescents sont de mauvais conducteurs d'automobiles;
- les blondes sont moins intelligentes;
- les patineurs artistiques mâles sont homosexuels;
- il faut être mince pour être belle;
- il faut porter des vêtements de certaines marques pour être cool;
- les motocyclistes font tous partis de gangs;
- certaines races sont inférieures à d'autres;
- les enfants n'ont pas de droits.

Traiter de ce résultat d'apprentissage avec délicatesse. Éviter de citer des exemples personnels. Mettre plutôt l'accent sur des exemples tirés de sources génériques tels les romans et les films.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

CANADIAN MOTHERCRAFT SOCIETY. *Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants – Transition à l'adolescence*, [en ligne],

<http://www.growinghealthykids.com/francais/transitions/adolescence/home/index.html>, (janvier 2004).

[Thèmes qui se rapportent au passage positif de l'enfance à l'adulte]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une : guide d'enseignement*, Montréal, La Chenelière, 1995, 124 p. (DREF 302.23 D911m)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Outils pour la vie*, [en ligne], 2003, <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/myself/tools.asp>, (janvier 2004). [Divers thèmes incluant la violence, les mauvais traitements]

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Les filles et l'image corporelle*, [en ligne], 2003, <http://www.cwhn.ca/ressources/faq/image-corps.html>, (janvier 2004). [Importance de l'image corporelle saine]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. [En ligne], 2002, <http://www.media-awareness.ca/fre/minorite/pres/detecpre.htm>, (janvier 2004). [Diverses ressources sur les stéréotypes via les médias]

SCHOOLNET.CA. *Images of aboriginal people in contemporary media*, [en ligne], <http://www.schoolnet.ca/aboriginal/issues/media-e.html>, (janvier 2004). [Perceptions et préjugés visant les Autochtones de l'Amérique du Nord]*

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.2a L'élève sera apte à :

Élaborer des stratégies (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) **et des critères** (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) **d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.**

Suggestions pour l'enseignement

Élaborer des stratégies

- Définir avec les élèves le mot « stratégie ». Présenter aux élèves la question suivante : « Lorsque vous voulez réussir un projet, quelles stratégies utilisez-vous? » Réfléchir seul, partager ensuite avec un autre, et faire un remue-méninges. Dresser une liste de plusieurs stratégies utilisées pour atteindre ses objectifs.

La formule MORECA

- Présenter l'acronyme « MORECA ». Guider les élèves pour les aider à déterminer ou à nommer les critères représentés par chacune des lettres. Ajouter les critères au tableau ou sur une affiche.
 - Mesurable
 - Organisé
 - Réalisable
 - Échéance
 - Clair
 - Aide/soutien
- Demander aux élèves de donner des exemples d'objectifs collectifs et d'objectifs personnels. Chaque élève devra formuler un objectif pour lui-même et appliquer les critères suggérés. Il partagera cet objectif avec un partenaire à qui il demandera de faire une vérification à partir des critères.

Entre camarades

- Demander à chaque élève de se fixer un objectif personnel qu'il poursuivra durant un mois. Chaque élève devra choisir un compagnon qui l'aidera et qui fera un contrôle durant le mois. Les élèves, groupés par deux, indiqueront les stratégies d'autorégulation qu'ils pourraient utiliser (p. ex. mesures d'encouragement quotidiennes ou hebdomadaires, rédaction de journal, vérification du calendrier, consultation des agendas, vérification au téléphone, rappels par courriel) pour s'assurer qu'ils réalisent leur objectif. À la fin du mois, demander aux élèves de partager leurs expériences.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir un ou deux déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées à tous les déterminants de la condition physique.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir les RAS H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3b, C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.4.8.A.1, C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b (Se fixer des objectifs, déterminants de la condition physique), H.2.8.A.3b, H.2.8.A.3a (Évaluation des déterminants de la condition physique), H.2.8.A.1a, C.2.8.C.2 (Principe F.I.T.T. et objectifs).

Suggestions pour l'évaluation

La formule « MORECA »

- L'enseignant demande aux élèves d'appliquer la formule MORECA à chaque énoncé suivant :
 1. Je mangerai des aliments sains durant une semaine.
 2. Je ferai plus d'activité physique.
 3. Durant le mois, je serai plus compréhensif face aux autres.
 4. Je ne serai plus jamais impoli envers les autres.
 5. Je lirai plus de livres.
 6. Notre groupe terminera le projet.
 7. Notre groupe travaillera ensemble.

- Demander aux élèves d'inclure une liste de stratégies de contrôles et des critères pour atteindre un des objectifs. Leur demander d'élaborer un barème d'évaluation personnel pour suivre leur progrès.

Journal de conditionnement physique

Critères suggérés	Oui	Non	Commentaires
Mon objectif est clair, mesurable et réalisable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai un plan organisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai établi un échéancier réaliste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai identifié les obstacles et j'ai trouvé des façons de les surmonter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai déterminé des objectifs appropriés en cours de route.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai élaboré des stratégies de contrôle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai établi un barème d'évaluation personnel qui mesure mon progrès.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Suggestions pour l'évaluation (suite)

- Après la réévaluation des déterminants de la condition physique, amener les élèves à écrire dans leur journal leurs réflexions sur tout obstacle auquel ils ont dû faire face dans la réalisation de leur plan d'action.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève exploite le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Note :

« La démarche VASI » de résolution de problème, p. 182 dans *Le défi canadien Vie active*, s'applique bien à l'établissement de critères en vue de poursuivre un objectif.

Remarques pour l'enseignant

Critères pour l'établissement d'un objectif personnel ou collectif :

Mesurable – on devrait pouvoir mesurer l'objectif (p. ex. accomplir 10 pompes en 5 secondes).

Organisé – les étapes pour atteindre l'objectif sont bien développées.

Réalisable – les objectifs devraient être réalistes, et la personne ou le groupe devrait être capable d'atteindre les résultats escomptés. Un objectif devrait présenter un défi, mais il devrait également être réalisable.

Échéance – il faudrait déterminer le délai dans lequel l'objectif sera atteint. Les objectifs peuvent être à long ou à court terme. Il est préférable de décomposer des objectifs à long terme en plusieurs objectifs à court terme.

Clair – un objectif devrait être clair et concis pour toute personne engagée dans la démarche.

Aide/Soutien – indiquer les personnes, les endroits ou les choses qui aideront à atteindre l'objectif (p. ex. parent, aînés, entraîneur, club, centre d'accueil, centre d'entraînement).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans*. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Guide alimentaire et autres ressources en nutrition]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.2b *L'élève sera apte à :*

Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) **influent sur la planification et l'établissement d'objectifs.**

Suggestions pour l'enseignement

Étude de cas

- Préparer un exemple de scénario où certains facteurs ont de l'influence sur la planification et l'établissement d'un objectif. Lire l'exemple et demander aux élèves de remplir la fiche à l'annexe 29. Faire une mise en commun et ajouter d'autres facteurs qui n'étaient pas dans l'exemple. Revoir le texte dans le but d'assurer une bonne compréhension des facteurs. Les élèves pourront indiquer par ordre de priorité les facteurs les plus importants pour eux en plaçant le facteur le plus important en haut de la liste.



Dans le but d'améliorer mon vocabulaire français, j'ai décidé de lire un livre français par semaine pour 4 semaines. Mes parents m'encouragent parce qu'eux aussi pensent que je pourrais améliorer mon vocabulaire. Mon enseignant m'encourage aussi. Je sais qu'un bon vocabulaire pourrait m'être utile plus tard. Mes amis pensent que je suis un peu fou puisqu'il fait beau dehors et qu'ils font des randonnées à bicyclette pendant que je lis. L'autre soir, lorsque je lisais, j'entendais à la télé le reportage de la partie de hockey entre les Canadiens de Montréal et les Maple Leafs de Toronto. J'ai tout laissé là et j'ai rejoint ma famille devant la télé. À cause de la motivation d'atteindre mon objectif, je me suis levé le lendemain matin pour compléter la lecture des pages que je m'étais promis de lire la veille. J'en ai même lu en surplus pour m'avancer pour ce soir puisque j'ai ma leçon de musique. Je suis pas mal fier de ce que j'ai lu à date. Je suis en avance dans ma lecture. Peut-être que je vais lire plus de livres que ce que j'avais prévu ou lire des livres plus difficiles. En ce moment, je pense que je vais réussir.



Voir l'annexe 29 : Facteurs qui influencent l'établissement d'objectifs – Feuille de travail.

Note :

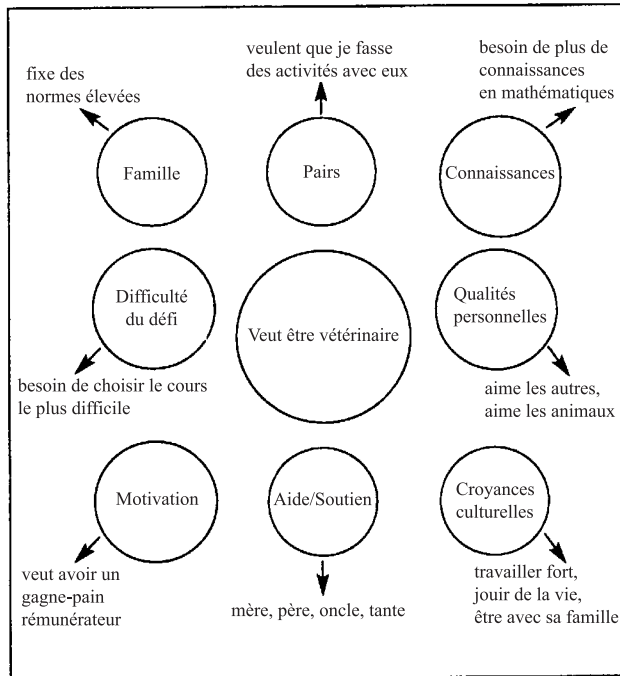
Pour des renseignements sur les stéréotypes et la façon dont ils influent sur notre façon d'agir ou de décider, voir les ressources du RAS C.4.8.A.1.

Plan de match

- Demander aux élèves d'indiquer un de leurs objectifs personnels au centre d'un cercle. Les élèves devront énumérer tous les facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leur objectif dans des cercles plus petits autour de l'objectif. Préciser l'influence du facteur près du cercle de chaque facteur.



Suggestions pour l'enseignement (suite)



Sondage à la course

- Former des équipes de trois ou quatre élèves pour une course à relais.
 - Le premier élève court à l'autre bout du gymnase et écrit sur la feuille qui s'y trouve un facteur qui, selon lui, influence la planification et l'établissement d'objectifs, puis revient vers son équipe.
 - Le deuxième y court à son tour, etc.
 - Une fois que chaque équipe a complété le relais deux fois, le premier élève doit aller chercher la feuille de son équipe.
 - Regrouper les élèves et lire les listes pour en faire une seule pour le groupe.
- À partir de cette liste, déterminer combien de fois certains facteurs ont été nommés. Illustrer les résultats par un graphique.
Variante :
Avant de commencer la course, décrire une situation concrète aux élèves et leur demander de faire le jeu d'après la situation énoncée.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir les RAS H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3b, C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.4.8.A.1, C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b (Se fixer des objectifs, déterminants de la condition physique), H.2.8.A.3b, H.2.8.A.3a (Évaluation des déterminants de la condition physique), H.2.8.A.1a, C.2.8.C.2 (Principe F.I.T.T. et objectifs).



Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer plusieurs facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leurs objectifs personnels et leur demande comment ceux-ci influencent le processus.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut indiquer plusieurs facteurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut expliquer leur influence sur la planification et l'établissement de ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'expliquer et d'analyser au moins 5 facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leurs objectifs personnels et de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Nomme 5 facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de tes objectifs?*
 - *Donne une raison pour laquelle chacun des facteurs a une influence?*
 - *Nomme le facteur le plus important dans ta décision et dis pourquoi il l'est?*
 - *Nomme un facteur auquel tu n'avais pas pensé avant cette activité?*
 - *Ce que tu as appris en faisant cette activité?*

Sondage à la course

- Demander aux élèves d'écrire leurs réflexions quant à leur participation à cette activité et d'y inclure les trois principaux facteurs qui ont une influence sur la planification ou l'établissement de leurs objectifs.

Remarques pour l'enseignant

Exemple d'un objectif personnel : Améliorer ma condition physique au point où je pourrai courir huit kilomètres aisément.

Les facteurs négatifs pourraient inclure :

- Responsabilités familiales (surveiller ses frères et sœurs);
- Petit ami ou petite amie (vouloir passer plus de temps ensemble);
- Manque de motivation ou d'intérêt;
- Responsabilités scolaires (devoirs et projets);
- Argent (ne peut pas se payer de bons souliers de course);
- Santé (atteint d'asthme).

Les facteurs positifs pourraient inclure :

- Réussir de petites étapes de l'objectif;
- Relations améliorées;
- Santé améliorée;
- Incidence de stress réduite;
- Meilleure estime de soi;
- Augmentation du niveau d'énergie;
- Meilleur tonus musculaire;
- Meilleur contrôle du poids-santé.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Note :

Les facteurs peuvent varier d'une personne à l'autre selon les circonstances (p. ex. différences culturelles, croyances, intérêts.)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALBERTA. ALBERTA LEARNING. *Santé et préparation pour la vie, Maternelle à la 9^e année*, [en ligne], 2002, <http://ednet.edc.gov.ab.ca/french/sante/sante.pdf>, (janvier 2004). [Programme d'études de l'Alberta]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADIAN MOTHERCRAFT SOCIETY. *Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants : Transition à l'adolescence*, [en ligne], <http://www.growinghealthykids.com/francais/transitions/adolescence/home/index.html>, (janvier 2004). [Thèmes qui se rapportent au passage positif de l'enfance à l'adulte]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

La crise d'adolescence, [enregistrement vidéo], réalisé par l'Association des services de réhabilitation sociale, Montréal, l'Association, 198?, 1 vidéocassette de 30 min, guide d'accompagnement. (DREF BSOE/V8074 + G)

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL. *Ça bouge après l'école : Pour attirer de nouveaux jeunes aux activités physiques et sportives*, [en ligne], 2003, <http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/jeune/pdf/cabouge2003.pdf>, (janvier 2004).
[Influences de la participation et de l'abandon de l'activité physique]

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

GAGNÉ, Pierre-Paul, Danielle NOREAU et Line AINSLEY. *Être attentif... une question de gestion! : un répertoire d'outils pour développer la gestion cognitive de l'attention, de la mémoire et de la planification*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c2001, coll. « Chenelière/Didactique Apprentissage », 1 livre de 173 pages, 1 CD-ROM, 1 affiche. (DREF 153.1532 G135e)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Outils pour la vie*, [en ligne], 2003, <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/myself/tools.asp>, (janvier 2004). [Divers thèmes incluant la violence, les mauvais traitements]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.3 L'élève sera apte à :

Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) **et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.**

Suggestions pour l'enseignement

Consensus du groupe

- Demander aux élèves, en deux groupes de nombre égal, de résoudre un problème ou de prendre une décision (p. ex. quel jeu jouer, comment faire une expérience scientifique, quel livre la classe devrait lire). Dès que la décision a été prise ou que le problème a été résolu, revenir au grand groupe et discuter des facteurs sociaux qui ont influencé leur processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes (p. ex. estime de soi, champs d'intérêts, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles).

Prise de décisions

- En petits groupes, demander aux élèves de planifier une sortie récréative. Leur demander de s'entendre sur l'emplacement choisi, l'activité et les plans pour mettre le tout en marche. Demander aux élèves de faire une liste des facteurs sociaux qui ont influencé leur décision et des problèmes qu'ils ont eus à résoudre.

Créer des liens sociaux

- Demander aux élèves de décrire les facteurs sociaux qui influent sur le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes lorsqu'on crée ou qu'on brise des liens avec des amis, ses parents, ses enseignants ou d'autres personnes dans différents scénarios. Demander aux élèves de jouer les rôles de tous les personnages inclus dans les scénarios qui suivent.

Exemples de scénarios :



Paulette veut que Nathalie l'accompagne dehors pour fumer. Nathalie ne fume pas et décide de ne pas l'accompagner. Paulette est visiblement irritée.

Paul et Marc sont de bons amis. Ils font partie de la même équipe de basketball. Marc passe beaucoup de temps sur le banc lors des parties. Paul ne choisit pas Marc comme partenaire lors des exercices d'entraînement, ce qui blesse Marc.

Plusieurs membres de la classe excluent Suzanne du groupe lors d'activités hors du contexte de l'école. Suzanne est ta voisine et ton amie mais, si tu tentes de l'inclure dans ces activités, tu risques également d'être exclue par les autres.

Variante :

Demander aux élèves d'inventer des scénarios où au moins deux personnes ont de la difficulté à s'entendre. Pour chaque exemple, discuter des facteurs sociaux qui influent sur la décision prise dans le scénario ainsi qu'une façon par laquelle on pourrait résoudre le problème.

Voir « Revaloriser moi-même », p. 149 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « La résolution de conflits », p. 208 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Voir « La démarche VASI », p. 182 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « Les valeurs », p. 225 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Suggestions pour l'évaluation

Consensus du groupe

- L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Quelles décisions as-tu de la difficulté à prendre lorsque tu fais partie d'un groupe? Explique pourquoi.*
 - *Quelle chose ou quelle personne a une grande influence sur les décisions que tu prends?*
 - *Que fais-tu lorsqu'une personne qui compte pour toi n'aime pas ta décision?*
 - *Que ressens-tu lorsqu'une personne qui compte pour toi n'aime pas ta décision?*
 - *Que fais-tu lorsque quelqu'un prends une décision qui te blesse ou te fâche?*
 - *Pour toi, quels sont les 5 facteurs sociaux qui influencent le plus ta prise de décisions?*

Note :

L'enseignant peut évaluer les réponses selon la qualité de la réflexion que l'élève aura portée sur chacune des questions.

Remarques pour l'enseignant

Même si nous prenons des décisions qui nous donnent une plus grande satisfaction de soi, nous prenons également des décisions qui nous aident à nous faire accepter par des personnes qui comptent pour nous, comme les copains, les membres de la famille et les membres de la communauté.

Parfois ce que nous recherchons, ce n'est pas la même chose que ce que les autres veulent pour nous. Lorsque cela se produit, il y a un certain conflit et c'est plus difficile de prendre une décision.

Certaines influences sont positives alors que d'autres sont négatives. Ultiment, nous devons prendre une décision. Il est tout aussi important de tenir compte de ce que l'on pense et de comment la décision nous affectera que de l'influence de la décision sur les autres.

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123 : « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »



Remarques pour l'enseignant (suite)

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir.

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.

Note:

Le terme « Église » sous la lettre C a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.



Voir l'annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE.

Autres exemples de problèmes à résoudre ou de décisions à prendre :

- La classe de 8^e année est responsable de préparer des activités pour les élèves lors de la journée d'accueil. Quelles activités ferons-nous?
- Un groupe d'amis veut aller au cinéma. Il y a 2 films qui semblent très populaires ces temps-ci. Comment décider quel film choisir?

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (janvier 2004).
[Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (janvier 2004).
[Programme de promotion de formation pour les pairs]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004).
[Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (janvier 2004). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.1a *L'élève sera apte à :*

Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité

(p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) **dans divers contextes** (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).

Suggestions pour l'enseignement

Ton paillason

- Inviter les élèves à nommer des personnes qui manifestent un sens de responsabilité et qui respectent la diversité. Expliquer le mot « diversité », en trouvant la racine du mot et sa définition. Diviser la classe en groupes et inviter les élèves à noter les comportements des personnes listées comme ayant un sens de responsabilité et qui font preuve de respect envers la diversité. Faire une mise en commun. Demander ensuite à des petits groupes d'élèves de faire un paillason à partir de papier pour cartes géographiques. Les élèves devront indiquer tous les comportements qui dénoteraient le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité. Ils écriront un slogan ou une devise qui figurera au centre de leur paillason (p. ex. égalité pour tous, respect de chacun). Afficher les paillasons à l'entrée du gymnase ou de la classe.

Voir « Les habiletés de communication PACTE », p. 75 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

R et R

- Demander aux élèves de trouver des exemples de comportements dénotant « la responsabilité et le respect » au cours des mois suivants. Lorsqu'on observe un comportement, écrire le comportement sur une pancarte. À certains temps prévus, demander aux élèves de présenter le comportement en expliquant comment il manifeste le sens de la responsabilité ou le respect de la diversité. Pour chaque comportement, la classe peut mériter un point. Lorsqu'elle s'est fait attribuer un certain nombre de points « R et R », la classe pourra célébrer en tenant une activité de « repos et de relaxation » (p. ex. marche dans la nature, jouer un jeu préféré).

Qui est mon coéquipier?

- Lorsqu'un partenaire ou une équipe est requis pour une activité, demander aux élèves de se choisir un coéquipier ou de former des équipes en se basant sur des critères tels que les suivants :
 - Couleur des cheveux;
 - Couleur des yeux;
 - Taille des souliers;
 - Grandeur des mains;
 - Taille;
 - Nom;
 - Date de naissance;
 - Âge;
 - Couleur de chandail;
 - Etc.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Cette stratégie peut encourager l'ouverture d'esprit et permettre à tous les membres de la classe de mieux se connaître et de mieux s'apprécier. Elle peut aussi avoir des répercussions importantes qui peuvent être le sujet d'une discussion de groupe, dirigée par l'enseignant.

Activités sportives

- Organiser un jeu ou un sport collectif en formant cinq équipes. Prévoir deux terrains de jeux. Deux équipes s'affrontent sur chaque terrain et la cinquième équipe s'occupe des tâches d'officiels (p. ex. entraîneurs, arbitres, pointeurs, chronométreurs). Effectuer une rotation périodique de façon à ce que chaque équipe ait la chance de jouer le rôle des officiels. Au cours de chaque jeu, les officiels notent les comportements qui sont responsables ou respectueux et les comportements qui ne le sont pas. Cette information est remise à l'enseignant pour qu'elle fasse l'objet d'une discussion ultérieure.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable de décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité dans différents contextes.

Barème d'évaluation				
Contexte	1 toujours	2 souvent	3 parfois	4 rarement
Sports				
Participation aux activités physiques				
En classe				
Travail de groupe ou en partenaires				
Dans la communauté				
Dans la famille				
Autre				

Qui est mon coéquipier?

- Animer une courte discussion après l'exercice pour en expliquer le processus. Demander aux élèves d'expliquer, dans une présentation orale ou dans un journal, si certains regroupements favorisaient ou défavorisaient certains groupes, si les regroupements étaient équitables et favorisaient le respect de toutes les personnes et ce qu'il faudrait faire pour rectifier certaines situations.

Remarques pour l'enseignant

Encourager les élèves à discuter des questions telles que le respect pour les officiels, l'esprit d'équipe, la coopération et la participation équitable.

Veiller à ce que les conversations entre les élèves soient positives.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SPORT CANADA. *Pour une éthique sportive*, [en ligne], 2003, http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.cfm, (janvier 2004). [Une déclaration adoptée par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux du Sport]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Règlements administratifs – Championnats provinciaux et des ligues collégiales*, [en ligne], 2002-2003, <http://www.fqse.qc.ca/file/ADM02-03.doc>, (janvier 2004). [Section importante sur l'éthique sportive]

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PLANÈTE AUTOCHTONE. *Jeunes autochtones*, [en ligne], 2003, http://www.dfait-maeci.gc.ca/foreign_policy/aboriginal/750/international/in youth-fr.asp, (janvier 2004). [Programmes pour les jeunes Canadiens autochtones]

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.1b *L'élève sera apte à :*

Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.

Suggestions pour l'enseignement

Journée culturelle

- Activer les connaissances antérieures des élèves dans le but de relever des exemples d'activités dans leur famille, école, communauté, province ou pays qui favorisent l'intégration de tous et la diversité culturelle (p. ex. Folklorama, Festival des nations, Festival du Voyageur). Tenir une journée culturelle en classe ou au gymnase pendant laquelle les élèves, organisés en petits groupes, partagent une activité physique ou un événement social qui favorise l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés (p. ex. danse folklorique, bricolage artisanal, jeu, cérémonie traditionnelle). Chaque groupe démontrera l'activité à la classe ou parlera d'un événement social se rapportant à une culture précise. S'assurer que chaque activité intègre tout le monde. Demander à chacun des élèves de déterminer son rôle et ses responsabilités dans l'organisation et la tenue de la journée.
- Consulter les ressources de RAS C.4.8.A.1 sur les stéréotypes et les préjugés pour plus de renseignements sur l'intégration de tous et le respect de la diversité culturelle.
- Voir les rubriques « Personnes handicapées », « Personnes âgées », « Groupes ethniques » et « Autochtones » sur le site Web Réseau canadien de la santé.

Réflexion et partage

- Après une classe d'éducation physique ou un événement spécial (p. ex. activité intra-murale, assemblée, sortie pédagogique), demander aux élèves de noter individuellement comment ils ont participé et comment ils ont contribué à inclure ou à accepter les autres pour promouvoir l'intégration et la diversité culturelle. Par la suite, leur demander de partager leurs réflexions avec un partenaire. Enfin, demander à certains élèves de présenter leurs réactions à la classe.

Maire un jour

- Demander à chaque élève de planifier un « événement communautaire fictif » qui favoriserait l'inclusion de tous et la diversité culturelle. Par exemple, un élève pourrait planifier une journée du drapeau où chacun dans la communauté produirait un drapeau pour représenter sa culture. Les élèves de la classe joueraient le rôle des membres de la communauté, et l'élève coordonnant l'événement prétendrait être le maire ou le député de l'endroit.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Demander aux élèves de réfléchir et de noter dans leur journal les façons par lesquelles ils peuvent personnellement favoriser l'intégration et la diversité culturelle dans leur communauté.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LES NATIONS UNIES. *Forums jeunesse contre le racisme*, [en ligne], http://www.unac.org/yfar/resource_f.htm#ressources, (janvier 2004). [Ressources éducatives et liens Internet dans le domaine de la lutte contre le racisme au Canada]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

HOWDEN, Jim, et Huguette MARTIN. *La coopération au fil des jours : des outils pour apprendre à coopérer*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 264 p. (DREF 371.36 M381c)

MANITOBA. IMMIGRATION ET MULTICULTURALISME. *Le multiculturalisme au Manitoba*, [en ligne], <http://www.gov.mb.ca/labour/immigrate/multiculturalism/1.fr.html>, (janvier 2004). [Thèmes liés aux droits et activités de multiculturalisme au Manitoba]

MUSÉE VIRTUEL CANADA. *Traditions vivantes des musées saluent les jeux Autochtones de l'Amérique du Nord*. [En ligne], 2003, <http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/index.html>, (janvier 2004). [Divers jeux autochtones et leur historique]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Autochtones*, [en ligne], <http://www.reseau-canadien-sante.ca/2autochtones.html>, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les Autochtones]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Groupes ethniques*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2groupes_ethniques.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les groupes ethniques]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Personnes âgées*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2personnes_agees.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les personnes âgées]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Personnes handicapées*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2personnes_handicapees.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les personnes handicapées]

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.2a L'élève sera apte à :

Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**

Suggestions pour l'enseignement

Se retirer

- Discuter des stratégies qu'utilisent les personnes qui veulent persuader quelqu'un et des stratégies qu'utilisent les personnes qui ne veulent pas se laisser influencer. Donner des exemples où les élèves devraient résister aux pressions négatives exercées par les pairs (p. ex. refuser ce qui le met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres). Demander à la moitié des élèves de jouer le rôle de ceux qui persuadent et à l'autre moitié, le rôle de ceux qui résistent. La personne qui persuade doit tenter d'amener un membre de ceux qui résistent à faire quelque chose de négatif (p. ex. voler, être désagréable envers quelqu'un, exclure une personne, fumer, mentir). Arrêter et inverser les rôles. En grand groupe, discuter de l'expérience des élèves lorsqu'ils ont résisté et lorsqu'ils ont persuadé ainsi que leur expérience lorsqu'ils se sont laissé influencer.

Inscrire les différentes réponses à l'aide d'un tableau à 3 colonnes.

Ceux qui résistent	Ceux qui persuadent	Ceux qui sont influencés

Variante :

Former trois groupes et demander à un groupe de jouer le rôle d'observateur et de prendre des notes durant l'activité.

Voir « Les relations », p. 229 et 234 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « Identité personnelle », p. 21 - 23 dans *Prendre sa vie en main*.

Voir « Estime de soi », p. 31 dans *Prendre sa vie en main*.

Voir « Gestion de soi », p. 49 dans *Prendre sa vie en main*.

Formulaire de prédiction personnelle

- Demander aux élèves de réagir à un texte qu'ils ont lu, vu ou entendu au sujet d'adolescents qui résistent à la pression des pairs. Utiliser un formulaire de prédictions tel le suivant pour réfléchir et développer des prédictions, des opinions, des conclusions, et une nouvelle compréhension d'une question.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Formulaire de prédiction				
Nom _____		Date _____		
Texte lu, vu ou entendu	Noter idées, observations, expériences, réflexions	Élaborer des prédictions	Exprimer des opinions	Arriver à des conclusions ou des nouvelles compréhensions
J'ai lu :	J'ai observé :	Je prédis :	Je crois :	Maintenant je sais :
J'ai vu :	J'ai pensé :		Selon moi :	Maintenant je pense :
J'ai entendu :				

Adapté du programme d'études *English Language Arts*, niveaux 5 à 8.



Voir l'annexe 31 : Résister aux influences négatives – Formulaire de prédiction.

Suggestions pour l'évaluation

Se retirer

- L'enseignant demande aux élèves de donner des exemples de comportement marquant l'affirmation de soi face à un pair. Cocher les réponses qui sont mentionnées :
 - Refuser;
 - Démontrer de la confiance;
 - Utiliser des messages « je »;
 - Inclure les autres qui sont laissés de côté;
 - Donner son opinion;
 - Agir à part du groupe;
 - Quitter la situation;
 - Inventer une raison pour quitter la situation;
 - Autres.

Remarques pour l'enseignant

Discuter de comportements physiques qui manifestent de la confiance :

- Se tenir droit;
- Fixer le regard devant soi;
- Parler clairement et calmement;
- Marcher normalement, sans hésitation;
- Regarder l'interlocuteur dans les yeux (si cela est culturellement approprié);
- Autre.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

Apprendre à dire non, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 23 min, guide du professeur. (DREF JLHB/V4249)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

Bonne répétition, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTJ/V8558 + G)

CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL. *L'estime de soi et l'intervention*, [en ligne], 2003, http://www.mtl.centresjeunesse.qc.ca/cmulti/Defi_jeunesse_9712/L'estime_de_soi.htm, (janvier 2004) [Aspects théoriques de l'estime de soi]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – La violence faite aux enfants – Les pairs*, [en ligne], 2002, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ca_pee_fr.htm, (janvier 2004). [Aide que peuvent apporter les pairs dans la violence familiale]

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître, 2^e édition*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p. (DREF 370.11 B858p M)

ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>, (janvier 2004). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PANDA. *L'estime de soi – comment aider votre enfant à l'acquérir*, [en ligne], <http://panda.cyberquebec.com/estime.html>, (janvier 2004). [Définition et suggestions pour favoriser l'estime de soi]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

Qui suis-je?, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTE/V8554 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.2b L'élève sera apte à :

Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).

Suggestions pour l'enseignement

Entrevues

- Nommer des personnes (p. ex. de la classe, de l'école, de la communauté) qui ont des liens positifs avec les autres. Demander aux élèves d'interviewer ces personnes pour connaître les rôles et les obligations de tisser des liens positifs avec les autres. Préparer, avec les élèves, des questions d'interview ou utiliser les questions à l'annexe 32. Une fois l'interview complétée, faire la mise en commun en classe.



Voir l'annexe 32 : Interview – Rôles et obligations.

Jeter les fondations

- Demander aux élèves d'indiquer les rôles et les obligations de chacun qui favorisent des liens positifs avec les autres. Indiquer les mots et les phrases sur un morceau de papier rectangulaire (de la forme d'une brique). Mettre toutes les briques l'une à la suite de l'autre pour encercler la classe ou le gymnase afin de symboliser la fondation d'un édifice. Expliquer que les rôles et les obligations sur les briques forment la base de liens positifs. Les liens positifs reposent sur une base solide constituée des rôles et des obligations.

Membre d'une équipe sportive					
juste	honnête	responsable	respectueux	travaillant	loyal
attentif	engagé	encourageant	obligeant	coopératif	

Voir « Des interactions multiples », p. 142 dans *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*.

Voir « La nature et le rôle des valeurs sociales », et « Mes droits et mes responsabilités », p. 142 et 159 dans *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*.

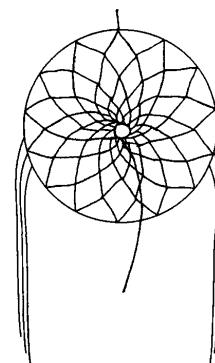
Voir « La société », p. 241 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

L'attrape-rêves de l'amitié (Friendship catcher)

- Demander à chaque élève de concevoir un attrape-rêves de l'amitié sur papier ou d'entourer de ficelle un cerceau. Les élèves devront indiquer trois symboles différents qui représenteraient les principaux rôles et les principales obligations qui favorisent des liens positifs. Par exemple, si un élève croit qu'un ami devrait être capable de bien communiquer, il pourrait placer l'illustration d'un appareil téléphonique dans l'attrape-rêves.

Variante :

Inviter une personne à venir en classe pour montrer aux élèves comment faire un vrai attrape-rêves. Demander à un aîné de venir parler aux élèves de



Suggestions pour l'enseignement (suite)

la signification culturelle de l'attrape-rêves. Pour encourager l'écoute active, demander aux élèves de compléter un cadre ÉPIER (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.57).

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer des rôles et des obligations qu'ils doivent cultiver pour tisser des liens positifs avec les autres.

Chercher des caractéristiques telles que :

- loyauté
- honnêteté
- dévouement
- appui
- respect
- considération
- bienveillance
- optimisme
- coopération
- fidélité
- justesse
- capacité de pardonner
- capacité d'écouter
- compréhension
- compassion
- patience
- politesse
- encouragement
- autre

Remarques pour l'enseignant

Définition

Un **attrape-rêves** est un cerceau dans lequel passe un tressage, à la manière d'une toile d'araignée et qui, une fois suspendu au-dessus du lit d'un enfant, agira comme un filtre, ne laissant pénétrer que les rêves empreints de douceur. Les cauchemars y seront retenus prisonniers pour disparaître au moment du réveil comme l'insecte dans la toile lorsque revient l'araignée.

Souligner que, pour jeter la base de liens solides, il faut procéder une brique à la fois. La plupart des gens ont de la difficulté à entreprendre une relation d'amitié, car c'est quelque chose de nouveau et d'inconnu. Jeter une base solide pour une relation, cela prend du temps, des efforts, de la pratique et de la patience. Lorsque de bonnes bases sont jetées, la relation peut durer toute une vie.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbsc_04ch4_f.pdf, (décembre 2003). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Règlements administratifs – Championnats provinciaux et des ligues collégiales*, [en ligne], 2002-2003, <http://www.fqse.qc.ca/file/ADM02-03.doc>, (janvier 2004). [Section importante sur l'éthique sportive]

HÉBERT, Jean-François, et Janick AUDET. *La résolution de conflits et la médiation par les pairs au secondaire : guide d'animation et trousse du médiateur*, Montréal, Centre Mariebourg, c1998, (302 p.), guide, (57 p.), trousse, coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>, (janvier 2004). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.1a *L'élève sera apte à :*

Indiquer comment lui (p. ex. en acceptant ses sentiments), **ses pairs** (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) **et sa communauté** (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) **peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.**

Suggestions pour l'enseignement

Cercles de soutien

- Présenter aux élèves un Jet de mots à l'aide de l'annexe 33. Tracer trois cercles au tableau, c'est-à-dire « Soi », « Pairs » et « Communauté ». Inviter les élèves à déterminer seul, ensuite avec un partenaire, le sujet à l'étude. En profiter pour développer et expliquer certains mots de vocabulaire. Faire une mise en commun pour faire le partage des prédictions. Demander aux élèves d'indiquer tous les facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être des gens dans chaque catégorie.



Voir l'annexe 33 : Jet de mots – Rôles et obligations.

Note :

Pour des exemples de bénévolat, consulter des sites Web tels que ceux qui sont en liste sous la rubrique Ressources suggérées. Consulter les ressources du RAS C.4.B.A.1 pour d'autres suggestions en vue de prévenir la discrimination raciale dans sa communauté.

Recherche dans la communauté

- Demander aux élèves de faire une carte de leur communauté et d'indiquer les personnes et les choses qui contribuent à la santé et au bien-être des gens (p. ex. école, gymnase local, centres d'accueil, centres de bien-être, services infirmiers, organismes sociaux, travailleurs sociaux, garderies, centres d'amitié, conseillers).

Liens curriculaires :

Programme d'études des sciences humaines – Production de cartes.

Dépliant

- Demander aux élèves de concevoir un dépliant à l'aide d'un programme d'édition, si celui-ci est disponible, ou à la main. Les élèves devront diviser le dépliant en trois parties égales (soi, copains et communauté) et indiquer comment chacune contribue à la santé et au bien-être des gens.



Suggestions pour l'évaluation

Recherche dans la communauté

- L'enseignant demande aux élèves d'apporter leur carte à la maison et de la faire évaluer par un parent ou un tuteur à l'aide de la légende appropriée pour l'évaluation.

Barème d'évaluation	
Résultat :	
1	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué peu de personnes, d'endroits ou de choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information n'est pas structurée.• L'élève n'a pas tenu compte des catégories.
2	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué quelques personnes, endroits ou choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information pourrait être mieux structurée.• L'élève a bien rempli 2 des catégories.
3	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué plusieurs personnes, endroits ou choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information est présentée de manière structurée et logique.• L'élève a bien équilibré les contributions dans les 3 catégories.

Remarques pour l'enseignant

Exemples de facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être des gens :

- Soi – confiance en soi, objectifs personnels réalisables, partager, faire de son mieux, maintenir une bonne condition physique
- Pairs – partage, acceptation des autres, encourager les autres
- Communauté – participer à des activités communes, faire partie de clubs ou d'associations à buts méritoires, bénévolat

Pour exploiter l'annexe 33, placer les mots sur acétate. Faire lire les mots aux élèves et leur faire prédire le sujet à l'étude.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <http://www.sja.ca/french>, (novembre 2003).
[Formation en santé et conseils en sécurité]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉNÉVOLES CANADA. [En ligne], <http://www.benevoles.ca/benevolescanada/>, (janvier 2004).
[Voir la rubrique « Programmes » pour consulter une variété de programmes de bénévolat au Canada]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003, <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>, (janvier 2004). [Services offerts par la Croix-Rouge canadienne]

LE BÉNÉVOLAT ÇA MARCHE. [En ligne], <http://www.volunteer.ca/camarche/index.htm>, (janvier 2004). [Profil et expériences de bénévoles]

NONPROFITSCAN.CA. [En ligne], <http://www.nonprofitscan.ca/fr/home.asp>, (janvier 2004). [Nouvelles, recherches et programmes en bénévolat]

PATRIMOINE CANADIEN. *Le bénévolat en famille : des liens qui unissent*, [en ligne], 1995, <http://www.pch.gc.ca/progs/pc-cp/pubs/f/Famille.htm#Exemples>, (janvier 2004). [Ce qu'est le bénévolat dans la famille canadienne aujourd'hui et idées de projets de bénévolat]





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.1b *L'élève sera apte à :*

Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) **de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.**

Suggestions pour l'enseignement

Les 10 principales actions

- Traiter des sentiments et des émotions que l'on éprouve à la suite de la perte d'un être cher. Voir avec les élèves les étapes usuelles du deuil. Demander aux élèves d'indiquer dix actions qu'ils pourraient entreprendre pour s'aider soi-même et soutenir les autres qui ont vécu une perte ou un décès (p. ex. apporter les devoirs pour un ami, inviter un ami à prendre une marche ou aller dîner ensemble). Dresser la liste dans un dossier personnel ou un journal.

Lecture d'une situation réelle

- Lire aux élèves une histoire, une nouvelle ou un livre où un des personnages a subi une perte et où des sentiments et des émotions sont éprouvés. Recenser les sentiments et les émotions et les comparer aux étapes usuelles du deuil. Identifier les choses faites par le personnage ou les autres personnes de son entourage pour se soutenir durant ce temps de perte ou de deuil. Indiquer les étapes que traversent les personnes lors d'un deuil ou d'une perte. Préparer une liste de stratégies que l'on peut utiliser pour s'aider soi-même ou pour soutenir les autres.

Appui

- Lorsqu'une personne de la classe éprouve un deuil, il est bon d'en discuter en classe et d'identifier des gestes qui aident à la soutenir. S'assurer que les gestes posés ne sont pas inappropriés à l'égard des particularités culturelles de la personne en question et qu'ils respectent les étapes que vivent habituellement les personnes en deuil.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable d'indiquer les six étapes usuelles que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable d'identifier des actions qui peuvent être faites pour une personne en deuil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Traiter de ce sujet avec délicatesse surtout si un membre de la classe à récemment subi une perte.

Définition

Le **deuil** est une période de tristesse qui suit la perte d'un être cher.

Il est important d'être sensible aux personnes en deuil. Dans le processus du deuil, chaque émotion est normale. Chaque personne traverse les étapes et progresse à sa façon. Les étapes ne se présentent pas dans un ordre déterminé et elles reviennent parfois plus d'une fois. Il n'y a pas de mauvaise façon de traverser les étapes à la suite de la perte d'un être cher.

Généralement, les étapes du deuil sont les suivantes. L'ordre n'est pas nécessairement linéaire et certaines étapes peuvent être traversées à différents niveaux d'intensité et peuvent revenir plus d'une fois :

- Nier : refus de croire ce qui est advenu;
- Colère : facilement agité, provocant, reproches;
- Négociation : tentative de faire un échange pour récupérer la perte;
- Tristesse : sentiments de mal à l'aise, de chagrin et de morosité, difficulté à se motiver;
- Dépression : perte de la joie de vivre, périodes de culpabilité et de mélancolie;
- Acceptation : réalisation que la vie continue et qu'il est possible de tolérer la perte.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



DUBÉ, Jasmine, et Sylvie DAIGLE. *L'horloge s'est arrêtée*, Montréal, P. Tesseyre, c1990, coll. « Coccinelle ». (DREF 306.9 D814h)

INFOPSY. *Deuils et séparations*, [en ligne], 1999, <http://redpsy.com/infopsy/deuil.html>, (janvier 2004).
[Descriptions des éléments émotifs liés au deuil ou à la séparation]

KALDHOL, Marie, Wenche OWEN et Jean-Henri POTIER. *Adieu Valentin*, Paris, L'École des loisirs, c1990, coll. « Pastel ». (DREF 306.9 K14a)

LA GENTIANE, *Deuil – Entraide*, [En ligne], 2003, <http://lagentiane.org>, (janvier 2004).
[Site offrant conseils, ressources et témoignages sur le deuil]

LES SOINS DE NOS ENFANTS. *Comment aider les enfants à affronter la séparation de leurs parents*, [en ligne], 2000, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/ParentsSepares.htm>, (janvier 2004).
[Conseil au moment et après la séparation des parents]

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La mort*, traduit par Jacques Canezza, Bonneauil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, c2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 306.9 S215m)

SANDERS, Pete, Marcel FORTIN et Jeannie HENNO. *La mort*, Tournai, Gamma, Montréal, École active, 1992, 32 p., coll. « Parlons-en... ». (DREF 306.9 S215m)

WWW.PREVENTION.CH. *L'épreuve du deuil*, [en ligne], <http://www.prevention.ch/lepreuvedudeuil.htm>, (janvier 2004). [Définition et effet du deuil sur les personnes]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.2 L'élève sera apte à :

Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).

Suggestions pour l'enseignement

Les effets positifs et négatifs du stress

- Faire deux grandes flèches sur du papier pour cartes géographiques, une vers le haut et l'autre vers le bas. Demander aux élèves de donner sur papier adhésif des exemples d'effets positifs et d'effets négatifs du stress. Les élèves devront placer leur papillon adhésif sur la flèche qui convient (vers le haut ou vers le bas). Examiner la façon dont le stress peut aider ou nuire, et en discuter. Par exemple, le stress peut nous aider à exceller dans une course ou il peut nous rendre trop nerveux et entraîner des blessures.

Variante :

Utiliser un diagramme de Venn pour indiquer si le stress a des effets positifs, négatifs ou les deux.

Graphique des niveaux de stress de la semaine

- Demander aux élèves d'inscrire leur niveau de stress à trois différents moments de la journée pendant une semaine. Les élèves devront indiquer l'incident en question et représenter leur résultat à l'aide d'un graphique sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le niveau de stress le plus élevé). Expliquer pourquoi ils étaient au niveau indiqué et s'ils percevaient le stress comme positif ou négatif.

Variante :

Demander aux élèves de réfléchir et de noter dans leur journal les causes de leurs plus grands stress. Discuter de méthodes de faire face au stress.

Discussion debout

- Après avoir eu l'occasion de se rappeler une réaction personnelle à une situation stressante, demander aux élèves de se lever et de discuter de leur réaction avec un partenaire pour 2 ou 3 minutes (lien curriculaire avec les langues). Leur rappeler d'utiliser le langage verbal et non verbal pour accroître la communication.

Suggestions pour l'évaluation

Les effets positifs et négatifs du stress

- L'enseignant demande aux élèves de donner cinq exemples de stress positif et cinq exemples de stress négatif.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de nommer 5 effets positifs du stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable de nommer 5 effets négatifs du stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de décrire dans leur journal une situation (vraie ou imaginée) où le stress les a aidés à exécuter ou à accomplir quelque chose.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant observe si l'élève est capable d'expliquer comment le stress l'a aidé à exécuter ou accomplir quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Définition

Le **stress** est perçu comme toute action (virus, froid, hémorragie, effort, émotion agréable ou désagréable) s'exerçant sur l'organisme.

Conséquences du stress :

Les conséquences positives peuvent inclure :

- performance augmentée
- motivation
- accroissement d'énergie
- développement de l'habileté de composer de façon constructive avec le stress
- sentiment d'accomplissement personnel
- socialisation accrue (pour solliciter de l'appui)

Les conséquences négatives du stress peuvent inclure :

- incapacité de livrer une performance (trac)
- incapacité de concentrer
- hypertension nerveuse ou musculaire
- anxiété
- maladie (due au stress à long terme)
- colère
- dépression
- évitement
- manque de motivation

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004).
[Définition et caractéristiques du stress]

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]

Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2004). [Définitions et effets du stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress]





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.3 L'élève sera apte à :

Décrire les effets du stress (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) **et de la relaxation** (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).

Suggestions pour l'enseignement

État d'alerte de tous les systèmes

- Assigner à chaque groupe d'élèves un système du corps humain sur lequel ils doivent faire une recherche. Les élèves devront présenter et rédiger un rapport sur les effets du stress et de la relaxation sur un système du corps humain (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien, respiratoire, musculaire). Les élèves doivent apporter des modèles, des aides visuelles et des expériences pour les partager avec les autres élèves.

Lien curriculaire :

Sciences de la nature (cellules et systèmes)

Le stress et le rythme cardiaque

- Demander aux élèves de prendre 10 minutes pour faire une liste de toutes les causes de stress qu'ils connaissent. Leur demander de considérer les sources de stress émotive, sociale, physique et environnementale. Partager les résultats. Demander aux élèves de prédire comment le stress affecterait leur rythme cardiaque.

Suggestions pour l'évaluation

État d'alerte de tous les systèmes

- L'enseignant offre l'occasion à chaque groupe d'évaluer une des présentations.

État d'alerte de tous les systèmes				
Nom des membres du groupe _____				
Date _____ Classe _____				
Système présenté _____				
BARÈME D'ÉVALUATION				
Présentation du groupe	1 inadéquat	2 satisfaisant	3 recherché	4 exceptionnel
Définition des termes				
Causes du stress				
Effets sur le système choisi				
Aides visuelles à l'appui				
Qualité de la recherche				
Intérêt				
Créativité				
Autre				

 Voir l'annexe 34 : Formulaire de présentation de groupe – État d'alerte de tous les systèmes.



Remarques pour l'enseignant

Définition

Le **stress** est perçu comme toute action (virus, froid, hémorragie, effort, émotion agréable ou désagréable) s'exerçant sur l'organisme.

Chacun vit le stress à un degré différent. Le stress n'est pas toujours négatif. La façon par laquelle une personne réagit au stress détermine si le stress a un effet positif ou néfaste sur le corps.

Exemples de stress :

SOURCE DE STRESS			
Environnementale	Sociale	Émotive	Physique
Surpopulation	Nouvelle école ou foyer	Décès	Sports
Bruit	Fréquentations	Divorce des parents	Exercice
Pollution de l'air	Pressions des pairs	Reconstitution de la famille	Maladie ou blessures
Climat chaud ou froid	Solitude	Échec scolaire	Chirurgie

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004). [Définition et caractéristiques du stress]

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

FRANCE PRATIQUE. *Les signes du stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a03.htm>, (janvier 2004). [Effets du stress sur le corps humain]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998, <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2004). [Nombre de définitions et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004).

[Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.4a L'élève sera apte à :

Énumérer des stratégies saines (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) **et malsaines** (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) **pour supporter le stress ou l'anxiété.**

Suggestions pour l'enseignement

Période de questions

- Inviter un conseiller ou une personne-ressource de la communauté à venir en classe pour parler de stratégies pour supporter le stress ou l'anxiété. Demander à chaque élève de remplir un billet d'entrée comportant une question pour le conférencier. (Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.64.) Suite à la présentation, les élèves feront une liste des stratégies, saines ou malsaines, pour supporter le stress et l'anxiété.

Journée du bien-être

- Demander aux élèves, groupés par deux, de développer une activité de bien-être qu'ils partagent avec la classe visant à réduire le stress ou l'anxiété. Voici des exemples d'activités :
 - faire jouer de la musique propice à la détente
 - prendre une marche dans la nature
 - un exercice pour réduire le stress (p. ex. étirement)
 - respiration de relaxation
 - faire quelque chose en argile

Défi de la vitesse

- Demander aux élèves d'indiquer le plus grand nombre possible de stratégies positives pour supporter le stress dans un délai donné. Déterminer qui peut nommer le plus grand nombre de stratégies en moins de temps. Après l'activité, faire une liste des stratégies et discuter du niveau de stress éprouvé pendant l'activité.

Balle antistress

- Apporter du sable, des ballons gonflables et un entonnoir en classe. Demander aux élèves de faire une balle anti-stress en remplissant de sable un ballon à l'aide de l'entonnoir. Faire un nœud à l'extrémité du ballon et s'assurer qu'il n'y a pas trop de sable afin d'éviter des fuites. Les élèves peuvent ensuite décorer l'extérieur du ballon et expliquer pourquoi leur ballon tend à réduire le stress.

Variante :

Demander aux élèves de tenir une balle de tennis ou une balle plus petite en la serrant. Ils peuvent s'asseoir ou s'étendre sur un tapis d'exercices pour serrer leur main autour de la balle, et la détendre en alternance.

Composer avec le stress

- Demander aux élèves de recenser les sources de stress dans leur vie personnelle. Utiliser le reproductible « Plan de réduction du stress » en l'annexe 35.



Voir l'annexe 35 : Plan de réduction du stress.



Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Décris une stratégie saine que tu appliquerais pour supporter le stress ou l'anxiété à l'avenir?*
 - *Qu'as-tu appris pour t'aider à supporter le stress ou l'anxiété?*
 - *Que faudrait-il éviter pour ne pas augmenter le stress ou l'anxiété?*

Journée du bien-être

- L'enseignant demande à chaque élève de remplir l'échelle d'appréciation suivante après la présentation.

BAREME D'ÉVALUATION				
Autoévaluation de l'activité ou présentation	1 Faible	2 Adéquat	3 Très bien	4 Exceptionnel
J'ai donné une explication complète de l'activité.				
J'ai présenté l'information d'une manière claire et logique.				
L'auditoire a compris l'activité.				
J'ai expliqué comment utiliser l'activité pour supporter le stress ou l'anxiété.				
J'ai bien répondu aux questions de l'auditoire.				

Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves comment utiliser la balle antistress. Lorsqu'on se sent tendu, on tient la balle en la serrant pendant 10 secondes et on relâche lentement sa main. On se concentre sur la main qui se relâche et on sent chaque doigt qui se détend. On répète l'exercice plusieurs fois. Cette technique est utile, mais ne fonctionne pas pour certaines personnes. Si cela ne leur convient pas, les élèves pourraient proposer une autre activité ou un autre exercice.

Encourager les élèves à utiliser les stratégies pour combattre le stress négatif quotidiennement. La capacité de gérer ses réactions aux causes du stress permet de prévenir des réactions physiologiques néfastes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004).
[Définition et caractéristiques du stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

FRANCE PRATIQUE. *Les signes du stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a03.htm>, (janvier 2004). [Effets du stress sur le corps humain]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]

LES SOINS DE NOS ENFANTS. *Le tabagisme et les adolescents : Ce que tu devrais savoir*, [en ligne], 2001, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/adolescents/TabagismeAdolescents.htm>, (janvier 2004). [Que faire si tu es fumeur ou que tu envisages fumer]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2003). [Nombres de définitions et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004). [Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Rapport sur la Santé dans le Monde 1998 : Résumé d'orientation*, [en ligne], 2001, <http://www.who.int/whr2001/2001/archives/1998/exsum98f.htm>, (janvier 2004). [Traité exhaustif de l'état de la santé dans le monde et prévisions des points de stress du futur]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.1 L'élève sera apte à :

Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).

Suggestions pour l'enseignement

Prévoir du temps pour ses objectifs

- Demander aux élèves d'évaluer et de réviser continuellement leurs objectifs personnels dans le domaine scolaire et du bien-être tout au long de l'année. Pour plus d'information, se référer aux activités dans le RAS C.4.8.A.2a (Gestion personnelle et relations humaines, connaissances). Demander aux élèves de tenir un agenda et de consigner tous leurs objectifs à long et à court terme. Prévoir du temps au début de chaque semaine pour donner l'occasion aux élèves de fixer de nouveaux objectifs et de réviser les objectifs continus.


Voir « Pour une meilleure planification de son temps », p. 65 dans *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trois mois, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal ou registre, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de représenter de façon graphique, soit sur une échelle, une courbe ou un diagramme, les résultats des tests de condition physique notés dans leur journal ou registre;
 - d'inscrire les effets de leur régime d'activité physique dans leur journal ou registre.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique..

 Voir les annexes 22 et 25: Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique, Conditionnement physique – Registre personnel.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b)



Suggestions pour l'évaluation

Prévoir du temps pour ses objectifs

- L'enseignant demande aux élèves de compléter le travail suivant en incluant des objectifs personnels dans les domaines de la scolarité et de la santé :

Indique trois objectifs qui pourraient servir à améliorer ton bien-être.

1. _____
2. _____
3. _____

Nomme trois moyens par lesquels tu pourrais réviser tes objectifs pour les rendre plus faciles ou plus difficiles à atteindre.

1. _____
2. _____
3. _____

Indique trois moyens d'évaluer tes objectifs.

1. _____
2. _____
3. _____

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de se fixer des objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable de réviser ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable d'évaluer ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Journal de conditionnement physique

- Après la réévaluation des déterminants de leur condition physique, amener les élèves à écrire dans leur journal leurs réflexions sur ce qui leur a permis d'atteindre leur objectif.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Remarques pour l'enseignant

Les domaines liés au bien-être incluent :

- la nutrition;
- la condition physique;
- la participation sociale (famille et amis);
- les responsabilités scolaires.

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou leur tuteur.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.2 *L'élève sera apte à :*

Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).

Suggestions pour l'enseignement

À vous de décider

- Expliquer ou revoir les étapes de chacune des composantes de **DÉCIDE**. Demander aux élèves d'appliquer le modèle de prise de décisions ou de résolution de problèmes **DÉCIDE** durant une activité pour prendre des décisions collectives et personnelles.

Exemples de situations types :

- planifier une activité pour la classe;
- résoudre un problème d'ordre social;
- prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme;
- prendre une décision personnelle sur le plan de la santé.

Note :

La prise de décisions ou la résolution de problèmes devrait s'effectuer durant l'année entière.



Voir l'annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE.

Concevoir un jeu

- Demander aux élèves de travailler en petites équipes pour concevoir un jeu se pratiquant avec un filet ou contre un mur, ou un jeu de précision. Demander aux élèves de faire un remue-méninges et de prendre une décision en groupe relatif au choix du jeu et au choix des responsables de chaque partie du projet. Leur demander d'inclure les éléments suivants dans la conception de leur jeu :
 - l'équipement;
 - le but;
 - les règlements;
 - les règles de sécurité;
 - le nombre de joueurs;
 - l'espace requis;
 - autre.



Suggestions pour l'évaluation

À vous de décider

- L'enseignant demande aux élèves de remplir le formulaire d'évaluation du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes ci-dessous basé sur le modèle **DÉCIDE**.

Tu décides de ta note					
Nom _____					
Classe _____					
Date _____					
Attribue-toi un numéro de 1 à 5 pour évaluer dans quelle mesure les membres de ton groupe et toi pouvez appliquer le modèle DÉCIDE de prise de décisions ou de résolution de problèmes.					
Dans quelle mesure ton groupe et toi avez réussi à :	1 Inadéquat	2 Incomplet	3 Satisfaisant	4 Très bon	5 Excellent
<i>Définir</i> la problématique.					
<i>Explorer</i> le sujet en quête de solutions.					
<i>Contrôler</i> les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.					
<i>Isoler</i> les meilleures solutions.					
<i>Décider</i> et agir (carte de pointage des objectifs).					
<i>Évaluer</i> la décision et faire les adaptations nécessaires.					



Voir l'annexe 36 : Modèle DÉCIDE – Tu décides de ta note.

Concevoir un jeu

- Demander aux élèves d'enseigner leur jeu aux autres et de leur remettre une copie expliquant l'équipement nécessaire, sa disposition dans le gymnase, les règles et ainsi de suite, puis demander à quelques élèves d'évaluer le jeu et le travail d'équipe.



Voir l'annexe 37 : Créer un jeu – Plan.



Remarques pour l'enseignant

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123. « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir (carte de pointage des objectifs)

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.

Note:

Le terme « Église » sous la lettre C a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.

Rappeler aux élèves que pour chaque solution de groupe, ils devraient considérer les sentiments des intervenants, la sécurité, l'efficacité, l'équité et la participation de tous.

Lien curriculaire :

Programme d'études *English Language Arts, niveaux 5 à 8, Strategies, p. 73 à 93.*

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ABRAMI, Philip C. *L'apprentissage coopératif; théories, méthodes, activités*, traduction de *Classroom Connections*, Montréal, La Chenelière, c1996, 233 p. (DREF 371.395 A161a)

ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (janvier 2004). [Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



HÉBERT, Jean-François, et Janick AUDET. *La résolution de conflits et la médiation par les pairs au secondaire : guide d'animation et trousse du médiateur*, Montréal, Centre Mariebourg, c1998, 302 p. (guide), 57 p. (trousse), coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Grades 5 to 8 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, le Ministère, 1998, coll. « Renewing Education : New Directions ». (DREF P.D. 428 F771 5^e-8^e)*

LYCÉE CONDORCET. *Vivre ensemble : créer les règles d'un jeu sportif et l'animer*, [en ligne], <http://www.condorcet.com.au/projects/secondaire/IDD/grillejeu.htm>, (janvier 2004).
[Facteurs à considérer lorsqu'on crée un jeu]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.3 L'élève sera apte à :

Employer les habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.**

Suggestions pour l'enseignement

De quoi ça a l'air?

- Faire un remue-méninges en classe pour recenser les actions et les comportements qui favorisent les habiletés interpersonnelles positives (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités, se montrer encourageant, jouer franc, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs et résister aux influences négatives). Inscrire des actions ou des comportements (p. ex. sur une liste au tableau) en donnant des exemples et expliquer comment on se ressent quand on les met en pratique.

Variante :

Utiliser cette information pour développer un barème d'évaluation pour l'autoévaluation relative aux habiletés interpersonnelles positives.

Habiletés interpersonnelles

- À l'aide d'activités physiques ou sportives et d'activités de groupe en classe, demander aux élèves d'exécuter certaines habiletés interpersonnelles, de les pratiquer entre eux (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités, se montrer encourageant, jouer franc, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs et résister aux influences négatives) et de les reconnaître lorsqu'elles sont mises en évidence.

Le défi du tapis

- Donner un tapis à chaque équipe de cinq ou six élèves. Debout sur leur tapis, les élèves doivent se diriger vers l'autre bout du gymnase. Les membres de l'équipe doivent toujours rester sur le tapis. Demander aux élèves quelles habiletés interpersonnelles ils ont pratiquées pour arriver à leur but.

L'île artificielle

- Observer la dynamique de chaque groupe, en notant le comportement convenable et les habiletés interpersonnelles désirées lorsqu'il solutionne les défis suivants :
 - Former des équipes de trois et fournir trois pièces d'équipement à chaque joueur (bâtons de hockey de salle, sacs de fèves, cordes à sauter, ballons dégonflés, etc.) et les mêmes pièces d'équipement à chaque groupe.
 - Tous les joueurs doivent se tenir en équilibre sur leurs pièces d'équipement.
 - Enlever une pièce d'équipement, la même à toutes les équipes, puis demander à tous les joueurs de se tenir en équilibre sur l'équipement.
 - Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs se tiennent en équilibre sur une seule pièce d'équipement.
- Demander aux élèves quelles habiletés interpersonnelles ils ont pratiquées pour arriver à leur but.

Lien curriculaire :

Voir le RAS H.1.8.A.3 (Équilibre).



Suggestions pour l'évaluation

Habiletés interpersonnelles

- Tout au long de l'année, durant les activités de groupe ou les projets, demander aux élèves d'autoévaluer leurs habiletés interpersonnelles. Utiliser le tableau suivant pour qu'ils puissent s'autoévaluer.

Autoévaluation des habiletés interpersonnelles				
Nom _____		Classe _____		Date _____
Évalue tes habiletés interpersonnelles en répondant aux questions suivantes. Si la réponse est « oui », en donner un exemple. Si la réponse est « non », décrire ce qu'on peut faire pour améliorer l'habileté.				
Habiletés	Est-ce que...	Oui	Non	Commentaire
1.	J'ai écouté attentivement?			
2.	J'ai résumé l'information?			
3.	J'ai précisé mes opinions?			
4.	J'ai évité d'abaisser les autres?			
5.	Je me suis montré encourageant?			
6.	J'ai coopéré?			
7.	J'ai cherché à intégrer tout le monde?			
8.	J'ai évité les comportements agressifs?			
9.	J'ai résisté aux influences négatives?			
10.	J'ai communiqué avec efficacité?			
11.	J'ai montré du respect?			
12.	J'ai été responsable?			
Une habileté interpersonnelle que je maîtrise _____ Une habileté interpersonnelle que je peux améliorer _____ Je planifie de faire ce changement en _____ _____				



Voir l'annexe 38 : Autoévaluation des habiletés interpersonnelles – Tableau.

Toutes activités

- Pendant que les équipes relèvent le défi, se promener parmi les élèves et écouter leurs discussions; observer comment ils peuvent collaborer pour arriver à leurs fins.

Critères suggérés :

- Acceptation de toutes les idées du groupe;
- Collaboration, coopération entre les membres du groupe;
- Intégration (inclusion) de tous les membres du groupe;
- Organisation au sein du groupe;
- Aboutissement de la tâche avec succès.



Remarques pour l'enseignant

Définition

Interpersonnel est un terme générique désignant les relations entre deux ou plus de deux personnes.

Lors d'activités axées sur le développement d'une équipe (p. ex. Le défi du tapis et L'île artificielle), rappeler aux élèves les habiletés interpersonnelles qui favorisent l'esprit d'équipe, le franc-jeu et l'inclusion.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ABRAMI, Philip C. *L'apprentissage coopératif; théories, méthodes, activités*, traduction de *Classroom Connections*, Montréal, La Chenelière, c1996, 233 p. (DREF 371.395 A161a)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habiletés sociales*, [en ligne], 2002, http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletés_sociales.html, (janvier 2004). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE-DES-MILLES-ÎLES. *Éthique de l'entraîneur*, [en ligne], http://www.cssmi.qc.ca/sportell/downloads/Reglements/Ethique_entraîneur.pdf, (janvier 2004). [Conseils sur la conduite personnelle de tout leader]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)





Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.5 L'élève sera apte à :

Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

Suggestions pour l'enseignement

Mettre le stress à l'épreuve

- Tout au long de l'année, mettre en pratique les stratégies de gestion du stress apprises au RAS C.4.6.C.4a (Gestion personnelle et relations humaines : connaissances). Voici des exemples de situations permettant de mettre en pratique les stratégies de gestion du stress :
 - avant une compétition;
 - quand on éprouve de la colère;
 - avant, durant ou après un test;
 - avant, durant ou après une présentation;
 - lorsque les élèves sont en conflit;
 - lorsqu'on doit faire face au changement;
 - lorsqu'on subit une perte;
 - lors de la destruction causée par une catastrophe environnementale;
 - lorsqu'on est malade;
 - quand on doit faire face à un échec;
 - quand on doit faire face au rejet.

Variante :

Demander aux élèves de choisir une situation telle que celles énumérées plus haut, de construire un scénario et de trouver des solutions pour gérer le stress causé par les événements de la situation.

Retour au calme

- Faire participer les élèves à une variété d'activités de relaxation lors de la période de retour au calme (p. ex. à la fin de la classe d'éducation physique). Une séance typique pourrait comporter : baisser les lumières, faire jouer de la musique douce et faire des exercices de relaxation progressive pour que les élèves puissent prendre conscience de la différence entre un état de relaxation et un état de tension.

Autoverbalisation (autopersuasion, autosuggestion) positive

- Discuter de l'importance d'utiliser l'autoverbalisation positive comme stratégie de gestion du stress. Faire pratiquer les élèves entre eux en leur donnant des situations et des suggestions de phrases qui pourraient aider à réduire le stress. Les encourager à découvrir des phrases qui pourraient être douces et calmantes.



Voir l'annexe 39 : Autoverbalisation – Feuille de travail.

Liens curriculaires :

Voir les RAS liés au stress : C.4.8.C.2, C.4.8.C.3 et C.4.8.C.4a.



Suggestions pour l'évaluation

Mettre le stress à l'épreuve

- L'enseignant demande aux élèves de remplir un formulaire d'évaluation suite à l'application de stratégies de gestion du stress.

Évaluation post-stress		
Feuille d'activités		
Nom _____	Date _____	
Classe _____	Heure _____	
La situation : _____		
La stratégie de gestion du stress que j'ai employée : _____		
Pourquoi j'ai dû l'employer : _____		
Comment je l'ai employée : _____		
Les résultats que j'ai obtenus : _____		
Est-ce que je l'utiliserais à nouveau ? _____		
Mon niveau de stress après l'application de la stratégie (cochez une réponse)		
<input type="checkbox"/> a augmenté	<input type="checkbox"/> a diminué	<input type="checkbox"/> est demeuré le même
Autres observations : _____		



Voir l'annexe 40 : Évaluation post-stress – Feuille d'activités

Remarques pour l'enseignant

Stratégies de gestion du stress suggérées :

- pratiquer l'autoverbalisation positive
- tenir un inventaire de la colère
- participer à une activité physique
- garder son sens de l'humour
- compter sur un réseau de soutien
- manger des aliments nutritifs
- gérer son temps
- dormir le nombre d'heures appropriées
- communiquer avec efficacité
- établir un plan de gestion du stress
- contrôler les pensées irrationnelles
- examiner les situations d'un œil différent
- respirer lentement et de façon contrôlée
- se donner un moment de répit
- jouer ou écouter de la musique



Remarques pour l'enseignant (suite)

- recourir aux images visuelles
- pratiquer des exercices de diminution de la tension musculaire
- compter lentement jusqu'à dix
- écrire de la poésie ou des histoires
- créer artistiquement (peinture, argile, autre)

Veiller à ce que les élèves sachent que chacun gère le stress différemment. Une personne pourrait trouver une activité assez utile, alors que la même activité ne donnerait absolument aucun résultat pour d'autres. Il est important de trouver ce qui leur convient le mieux et de l'employer avec efficacité.

Consulter les programmes de formation à la gestion du stress pour obtenir plus de renseignements sur les stratégies de gestion du stress.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRES DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004)

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (décembre 2003). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (décembre 2003). [Définition et gestion du stress]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Rire et guérir (Enjeux), [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude LeFloch, 14 m 15 s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. Définition du stress, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (décembre 2003). [Définition et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004).

[Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

Trop c'est trop, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTG/V8555 + G)

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com>, (décembre 2003). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.4.8.A.1
Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) **ainsi que des manières** (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) **de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.**
- C.4.8.A.2a
Élaborer des stratégies (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) **et des critères** (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) **d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.**
- C.4.8.A.2b
Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) **influencent sur la planification et l'établissement d'objectifs.**
- C.4.8.A.3
Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) **et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.**
- C.4.8.B.1a
Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité (p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) **dans divers contextes** (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).
- C.4.8.B.1b
Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.
- C.4.8.B.2a
Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- C.4.8.B.2b
Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).
- C.4.8.C.1a
Indiquer comment lui (p. ex. en acceptant ses sentiments), **ses pairs** (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) **et sa communauté** (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) **peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.**

Connaissances (suite)

- C.4.8.C.1b
Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) **de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.**
- C.4.8.C.2
Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).
- C.4.8.C.3
Décrire les effets du stress (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) **et de la relaxation** (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).
- C.4.8.C.4a
Énumérer des stratégies saines (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) **et malsaines** (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) **pour supporter le stress ou l'anxiété.**

Habiletés

- H.4.8.A.1
Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).
- H.4.8.A.2
Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).
- H.4.8.A.3
Employer les habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.**
- H.4.8.A.5
Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

Indicateurs d'attitudes

- 4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.
- 4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.
- 4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.
- 4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.
- 4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.
- 4.6 Aimer participer et apprendre.



Résultat d'apprentissage général n° 5

HABITUDES DE VIE SAINES



5. Habitudes de vie saines

Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Habitudes personnelles liées à la santé	L'élève doit : 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent de saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique. 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé. 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.
	B	Activité physique	
	C	Nutrition	
	D	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	E	Sexualité	
Habiletés	A	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	

5. Habitudes de vie saines



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Sous-domaines											
	Domaine A	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine B	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine C	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine D	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine E	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine J	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habiletés	Sous-domaines										
Domaine A		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domaine B		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domaine C		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domaine D		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.A.1 L'élève sera apte à :

Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui et pour les autres (p. ex. faire de l'activité physique régulièrement, prendre soin de sa peau, suivre les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène, se reposer, prendre soin des autres, manipuler et partager la nourriture avec précaution, faire usage du tabac).

Suggestions pour l'enseignement

C'est ton choix

- Inviter les élèves à faire une liste d'habitudes qu'ils ont (p. ex. faire de l'activité physique régulièrement, prendre soin de sa peau, suivre les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène, se reposer, prendre soin des autres, manipuler et partager la nourriture avec précaution, faire usage du tabac). Partager la liste avec un partenaire ou en groupe. Faire une mise en commun dans le but de préparer une liste maîtresse pour la classe. Sur la liste maîtresse affichée par l'enseignant, demander aux élèves d'indiquer si leur habitude est positive ou négative pour sa propre santé, pour celle des autres, et les répercussions de cette habitude.

Transformer les négatifs en positifs

- Demander aux élèves de noter des habitudes positives et négatives qu'ils ont pratiquées au cours de la journée (ou de la semaine) sur le plan de la santé. Demander aux élèves d'examiner leurs habitudes dans le but de changer d'habitudes en perdant une habitude négative et en prenant une habitude positive.

Au-delà des frontières

- Donner des exemples de journaux et de revues qui comprennent des photos et des articles au sujet d'autres pays (p. ex. le *National Geographic*). Demander aux élèves de rechercher des exemples montrant l'influence de différents environnements et de différents niveaux socioéconomiques sur la santé personnelle. Discuter de la façon dont ces facteurs influencent la santé des personnes qui vivent dans différentes situations (p. ex. la qualité de l'eau potable, des services médicaux et des aliments). Demander aux élèves de déterminer quels facteurs environnementaux et socioéconomiques exercent la plus grande influence sur la santé personnelle.

Lien curriculaire :
Sciences humaines

Suggestions pour l'évaluation

C'est ton choix

- Demander aux élèves de remplir l'annexe 41 en ce qui concerne leurs habitudes positives et négatives sur le plan de la santé et d'indiquer quelles pourraient être les conséquences de ces habitudes à long terme. Les élèves peuvent se référer aux habitudes qu'ils ont pratiquées au cours de la journée ou de la semaine ou qu'ils ont observées chez d'autres personnes.



Voir l'annexe 41 : Habitudes positives et négatives sur le plan de la santé – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Transformer les négatifs en positifs

- Demander aux élèves d'énumérer, sur une feuille de papier en 2 colonnes, des habitudes négatives qu'ils pratiquent et comment ils pourraient prendre de meilleures habitudes positives sur le plan de la santé.

Au-delà des frontières

- L'enseignant demande aux élèves de décrire les habitudes des autres sur le plan de la santé en fonction des environnements et niveaux socioéconomiques.

Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves que d'adopter un mode de vie sain ou malsain est une question de choix personnel et que ce choix comporte des répercussions à court et à long terme.

Avertissement : Il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. des réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. des réactions aux protéines de certains aliments) dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'enfant allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée). Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

Divers sites Web, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

L'association d'information sur l'allergie et l'asthme
30, av. Eglinton Ouest
Bureau 750
Mississauga (Ontario) L5R 3E7
Téléphone : (905) 712-2242
Télécopieur : (905) 712-2245

La fondation canadienne Medic Alert
250, promenade Ferrand
Bureau 301
Don Mills (Ontario) M3C 2T9
Téléphone : (416) 696-0267
Télécopieur : (416) 696-0156

Food Allergy Network, qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles seulement en anglais) à l'intention des écoles sur le soin des élèves souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie
4744, avenue Holly
Fairfax VA 22030-5647
Téléphone : (703) 691-3179
Télécopieur : (703) 691-2713



Remarques pour l'enseignant (suite)

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- Être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie;
- Lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires);
- Signaler toute allergie alimentaire;
- Être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave;
- Apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête;
- S'abstenir de toucher les aliments des autres ou d'y goûter;
- Se laver les mains;
- Veiller à ne pas toucher par des mains contaminées (beurre d'arachide) l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture ou les objets qu'il peut toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte);
- Être conscient des risques de contamination;
- Éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination;
- Informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple);
- S'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire mousser);
- Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires.

Consulter les suggestions d'activités éducatives de la trousse *Programme pédiatrique d'enseignement sur l'asthme*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Carrefour jeunesse*, [en ligne], 2003, http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/index_f.html, (janvier 2004). [Feuillets d'information sur les habitudes autochtones, spécialement en alimentation]

Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2003, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

L'alimentation : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Montréal, Productions S.D.A., 1990, coll. « Les débrouillards », 1 vidéocassette de 28 minutes. (DREF 40111/V7468)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétane. *Aujourd'hui... pour demain! Économie familiale, 2^e secondaire : guide d'enseignement*, Montréal, Lidec, 1994, 476 p. (DREF 640.76 A923 G)

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



CALGARY ALLERGY NETWORK. *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants*, [en ligne], <http://www.calgaryallergy.ca/French/anaphylecol.html>. (février 2004).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant les bonnes habitudes en nutrition et le combat des abus]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CARON, André. *Allergie alimentaire et digestive*. [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/allalimetdig.htm>, (février 2004).

CARON, André. *L'anaphylaxie : prévention et traitement*, [en ligne], <http://www.allerg.qc.ca/anaphylacaron.htm>, (février 2004).

CHAGNON, Josée, et autres. *Programme pédiatrique d'enseignement sur l'asthme*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 1998. (DREF 616.238 C433)

Changement d'air, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTN/V8562 + G)

CLOUTIER-MARCHAND, Francine. *L'allergie alimentaire et ses imitateurs*, [En ligne], <http://www.allerg.qc.ca/allalimmdque.htm>, (décembre 2002).

La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

Les fruits et les légumes : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHIF/V5184)

Hygiène dentaire : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par l'Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Multimedia audiovisuel et le Centre de matériel d'éducation visuelle, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1985, 1 vidéocassette de 8 min. (DREF BMRV/V5809)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

La nutrition : 3^e ex., [enregistrement vidéo], réalisé par TVOntario, Toronto, TVOntario, 1995, coll. « SSSSuperscience », 1 vidéocassette de 10 min. (DREF 55587/V8420)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la santé dans le monde 2002 : Réduire les risques et promouvoir une vie saine*, [en ligne], http://www.who.int/whr/2002/Overview_F.pdf, (janvier 2004). [Résumé des grandes causes des risques et recommandations sur la santé dans le monde]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Le pain et les céréales : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHE/V5196)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des informations-santé dignes de confiance*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1038611684536&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FHomePageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé]

Savoir décider, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMML/V8560 + G)

Les styles de vie : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHM/V5182)

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.A.2 L'élève sera apte à :

Décrire les effets de certaines habitudes (p. ex. le degré d'activité physique, les habitudes alimentaires, le tabagisme, la consommation d'alcool, le repos, l'hygiène personnelle, la gestion du stress) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. favoriser ou prévenir les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression).

Suggestions pour l'enseignement

Effets sur le corps humain

- Utiliser la liste maîtresse d'habitudes dressée au RAS C.5.8.A.1. Seul, avec un partenaire ou en groupe, écrire pour chacune des habitudes les effets possibles sur le corps humain. Inviter les élèves à faire des recherches pour s'assurer de la véracité de l'information. Faire une mise en commun.

Variante :

Faire venir en classe un invité qui peut parler du tabagisme ou de mauvaises habitudes alimentaires et leurs effets sur le corps humain.

Plus tard

- Demander aux élèves d'examiner différentes habitudes et de discuter de leurs effets sur les systèmes du corps humain. Les élèves devront envisager ce qui se passera plus tard (dans 20 ans) s'ils ont une habitude positive ou négative. Voici des suggestions d'habitudes qu'ils peuvent utiliser :

- degré d'activité physique;
- habitudes alimentaires;
- tabagisme et consommation d'alcool;
- habitudes de repos;
- hygiène personnelle;
- gestion du stress.

Effets possibles sur les systèmes du corps humain :

- la bonne santé;
- favoriser ou prévenir les maladies coronariennes;
- le diabète;
- l'hypertension;
- le cancer;
- l'ostéoporose;
- l'obésité;
- la dépression;
- les blessures.

État d'alerte des systèmes

- Demander aux élèves de faire un collage d'habitudes qui préviennent les maladies ou les troubles médicaux.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Se coller à la prévention

- Afficher une feuille de papier pour cartes géographiques portant le titre « Prévention ». Demander aux élèves d'écrire les habitudes qui préviennent les effets négatifs sur les systèmes du corps humain (p. ex. les maladies et les troubles médicaux). Les élèves écrivent les suggestions sur des papillons adhésifs qu'ils poseront sur la feuille de papier.

Dépliants

- Apporter des dépliants d'information ou de courts articles provenant d'Internet qui portent sur un éventail de maladies ou de troubles médicaux. Demander aux élèves de parcourir l'information et de déterminer comment prévenir la maladie ou les troubles médicaux. Les élèves devront éviter les facteurs de risque (p. ex. tabagisme, consommation d'alcool et stress) et prendre une habitude positive.

Projet de recherche

- Demander aux élèves, en groupes, d'amasser des informations (p. ex. vidéos, dépliants, Internet, textes, interviews) relatives aux habitudes de vie et à leurs effets sur les systèmes du corps humain. Se concentrer sur la prévention des maladies et des troubles médicaux. Demander aux élèves de faire une courte présentation devant la classe. La présentation devrait comporter un élément visuel tel un court film, des photos, une présentation multimédia ou des dépliants.

Liens curriculaires :

Sciences de la nature : regroupement *Des cellules aux systèmes*

Sciences de la nature : 5^e année, regroupement 1 *Le maintien d'un corps en bonne santé*

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer 10 habitudes et leurs effets sur les systèmes du corps humain.

Barème d'évaluation	
L'élève a présenté :	
une ou deux habitudes, et il a une connaissance limitée des effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	1
quelques habitudes, et il a une certaine connaissance des effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	2
plusieurs habitudes et bien expliqué les effets de chacune sur les systèmes du corps humain.	3

Projet de recherche

- Évaluer les présentations des élèves en utilisant les annexes 42 et 43.



Voir les annexes 42 et 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation, Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs.

Remarques pour l'enseignant

Exemples d'habitudes de vie et leurs effets sur les systèmes du corps humain :

- Tabagisme : accroît l'incidence du cancer;
- Inactivité : augmente le risque de maladies coronariennes, d'obésité et de diabète;
- Niveau élevé de stress : augmente la possibilité d'hypertension et de dépression;
- Bonnes habitudes d'alimentation : diminue le risque de maladies coronariennes, d'obésité et d'ostéoporose;
- Bonne hygiène dentaire : maintient les gencives et prévient les caries;
- Surentraînement : peut entraîner des blessures.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2003, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant les bonnes habitudes en nutrition et le combat des abus]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hppb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique et la santé]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des informations-santé dignes de confiance*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1038611684536&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FHomePageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé]

SANTÉSPORT.GOUV.FR. *Règles de bonnes pratiques sportives*, [en ligne], http://www.santesport.gouv.fr/contenu/sport_sante/pratique_sportive.asp, (janvier 2004). [Conseils relatifs à de bonnes pratiques de santé pour les sportifs]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.1 L'élève sera apte à :

Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité (c.-à-d. vigoureuse, modérée et légère) **et leurs bienfaits éventuels** (c.-à-d. santé, condition physique, divertissement, performance sportive).

Suggestions pour l'enseignement

Déterminer l'intensité d'activité

- Amener les élèves à faire une activité (p. ex. le saut à la corde) pour déterminer l'intensité physique vécue pendant l'exercice (p. ex. début : légère; mi-chemin : modérée; vers la fin : vigoureuse). Demander aux élèves de décrire les réactions corporelles à chacun des stades d'activité (p. ex. respiration, rythme cardiaque, transpiration). Inviter les élèves à faire une liste d'activités physiques de toutes sortes. Préparer la liste d'activités physiques comme dans l'annexe 44 pour ensuite demander aux élèves de classer les activités selon le degré d'intensité. Reprendre la liste d'activités avec les indicateurs d'intensité et remplir la troisième partie de la fiche.

Variante :

Après avoir essayé des activités d'intensité variée, fournir une liste d'activités physiques aux élèves et leur demander de les catégoriser selon leur intensité utilisant un Cadre de tri et de prédiction (Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, page 6.35). De plus, demander aux élèves de trier et de prédire quelles activités offrent les meilleurs bienfaits pour la santé (p. ex. marcher), pour la condition physique (p. ex. la course) pour le loisir (p. ex. la danse) et pour la performance sportive (p. ex. le hockey).

Note :

Amener les élèves à se rendre compte que le degré d'intensité peut varier selon les personnes mais en même temps peut donner le même bienfait. Discuter du fait qu'en général certaines activités sont d'intensité vigoureuse, modérée ou légère. Revoir la définition des mots intensité et bienfait avec les élèves. Amener les élèves à comprendre que les bienfaits ne sont pas seulement immédiats mais qu'ils ont une portée à long terme (p. ex. le conditionnement physique réduit les risques de diabète).



Voir l'annexe 44 : Activité physique : intensité et bienfaits – Feuille de travail.

Indicateur d'intensité et bulles des bienfaits

- Demander aux élèves de faire une liste d'activités qui représentent l'intensité indiquée dans le tableau à l'annexe 45. Les élèves devront aussi représenter les bienfaits possibles de chaque activité dans les « bulles des bénéfiques ».



Voir l'annexe 45 : Activité physique : intensité et bienfaits – Bulles des bénéfiques.

Indicateur d'intensité

- Concevoir un jeu avec une aiguille qui tourne. À trois endroits différents sur le jeu, marquer « vigoureuse, modérée et légère ». Demander à un volontaire de venir faire tourner l'aiguille. Là où l'aiguille s'arrête, l'élève doit démontrer une activité selon le degré d'intensité indiqué. Par exemple, si l'aiguille s'arrête sur « légère », l'élève peut marcher. Si elle s'arrête sur « modérée », il peut marcher rapidement ou courir lentement. Si elle s'arrête sur « vigoureuse », il pourrait faire une course de vitesse. On peut déterminer à l'avance les différentes formes d'activité physique ou choisir une activité après que l'élève a fait tourner l'aiguille. Lorsque l'élève a exécuté l'activité demandée, discuter des bienfaits possibles.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

L'enseignant observe les élèves pour déterminer s'ils peuvent nommer les différentes intensités d'activité physique (vigoureuse, modérée, légère) et leurs bienfaits possibles. oui non

Remarques pour l'enseignant

Les élèves peuvent estimer l'intensité d'une activité physique selon leur propre niveau de santé et de condition physique en utilisant des méthodes telles la capacité de parler en mouvement, le calcul des zones de rythme cardiaque, l'effort perçu ou l'équivalent métabolique.

Exemples d'activités à différentes intensités :

- **Vigoureuse** : sprint et aérobic (les bénéfices possibles incluent l'entraînement cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaire et une amélioration de la performance des habiletés spécifiques)
- **Modérée** : le jogging, le patinage à roues alignées (les bénéfices possibles incluent l'entraînement cardiovasculaire, l'amélioration du tonus musculaire et la réduction du stress)
- **Légère** : la marche, le golf (les bénéfices incluent la relaxation, un rythme cardiaque plus lent, l'amélioration du tonus musculaire.)

Il se peut qu'une activité ou un sport puisse contribuer à plus d'un bénéfice selon le niveau d'intensité auquel on participe.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

LA FIRME. *Les bienfaits de l'activité physique*[en ligne], 1997, <http://www.aps.lafirme.com/>, (janvier 2004). [Bienfaits de l'activité physique sur le plan intellectuel, social, physique, moral et affectif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Combien faut-il faire d'activité physique*, [en ligne], 2002, http://testeditchn.globalx.net/faq-faq/active_living-vie_active/9f.html, (janvier 2004). [Effets de l'exercice léger à l'exercice intense]

UNIVERSITÉ DE MONCTON. *Faites-vous trop d'activité physique?*, [en ligne], <http://www2.umoncton.ca/cfdocs/saee/psychologie/pdf/physique.pdf>, (janvier 2004). [Dangers associés à l'activité physique excessive]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.2 L'élève sera apte à :

Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable (p. ex. emprunter les escaliers ou se rendre à l'école à pied ou à bicyclette, ce qui ménage l'environnement et favorise la santé de tous).

Suggestions pour l'enseignement

Effort minime

- Inviter les élèves à faire un remue-méninges dans le but de dresser une liste d'activités physiques de la vie quotidienne. Revoir la liste avec les élèves afin de déterminer quelles activités pourraient être faites assez facilement tout en favorisant la santé et en ménageant l'environnement.

Représentations de plans

- Demander aux élèves d'indiquer des moyens par lesquels ils peuvent augmenter leur activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable. Les élèves devront faire un dessin, utiliser des images produites à l'ordinateur ou découper des illustrations pour indiquer ce qu'ils prévoient faire. Faire un montage et afficher les illustrations.

Un plan pour aider la planète

- Demander aux élèves de travailler ensemble pour planifier, promouvoir et implanter une campagne pour augmenter l'activité physique et aider à préserver la nature (p. ex. encourager le monde à marcher au lieu de prendre une voiture). Encourager les élèves à lancer le défi aux autres élèves ou aux membres du personnel de se joindre à leur campagne pour aider la planète à survivre. Par exemple, si la campagne vise à réduire la pollution atmosphérique, les élèves pourraient demander au personnel de se rendre à l'école par covoiturage, à bicyclette, à la marche, en autobus, sur une planche à roulettes ou en patins à roulettes. On pourrait encourager les élèves à se rendre à pied ou à bicyclette à autant d'endroits que possibles au lieu de s'y faire conduire.

Variante :

Demander aux élèves d'encourager les membres de leur famille, leurs amis et les membres de la communauté à se joindre à la campagne.

Liens curriculaires :

RAS : C.5.8.B.3, Sciences humaines, Sciences de la nature

Suggestions pour l'évaluation

Représentations de plans

- L'enseignant demande aux élèves (évaluation par les pairs) d'évaluer les montages et d'observer si on représente des moyens d'augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant à sauvegarder l'environnement (le développement durable).

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
Le montage représente différents moyens d'augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant à sauvegarder l'environnement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Le développement durable est une approche à l'égard des décisions quotidiennes qui considère l'effet de nos gestes sur l'environnement, l'économie et sur le bien-être et la santé humaine. C'est une façon de prendre des décisions qui pèsent les besoins immédiats contre la capacité de voir aux besoins futurs.

Par un effort minime, une personne peut accroître sensiblement son activité physique dans la vie quotidienne (p. ex. emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, se rendre à l'école à pied au lieu de prendre l'autobus, aller faire une marche à la pause au lieu de demeurer assis).

Pour obtenir de plus amples renseignements à cet effet, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*. Voir aussi *L'éducation pour un avenir viable*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

COVOITURAGE – HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE. *Se déplacer de manière écomobile, c'est se déplacer à pied, en vélo, en transport public*, [en ligne], <http://www.covoiturage.span.ch/images/hug/Ecomobilit%E92003-1.pdf>, (janvier 2004). [Pourquoi et comment encourager le transport écomobile]

EDUC-ENVIR.ORG. *Définitions*, [en ligne], <http://www.educ-envir.org/~gdd/presentation/ressources/Definition%20DD/accueil.htm>, (janvier 2004). [Plusieurs définitions du développement durable]

MANITOBA, ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *L'éducation Pour un avenir viable : Guide pour la conception d'études, l'enseignement et l'administration*, Winnipeg, la Division, 2001, 71 p. (DREF P.D. 333.715 E24)

VERS L'ACTION. *Programme sur la vie active et l'environnement*, [en ligne], 2003, http://www.vertlaction.ca/home_f.html, (janvier 2004). [Programmes de promotion de la vie active et la protection de l'environnement]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.B.3 L'élève sera apte à :

Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (p. ex. évolution des appareils et des instruments de mesure pour le conditionnement physique personnel, réduction du degré d'activité physique en raison de l'utilisation prolongée d'instruments technologiques et de machines, effet des messages diffusés par les médias sur l'image qu'ont les gens de leur corps).

Suggestions pour l'enseignement

Images de l'impact

- Demander aux élèves de réunir et d'afficher différentes illustrations montrant l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (p. ex. évolution des appareils et des instruments de mesure pour le conditionnement physique personnel, réduction du degré d'activité physique en raison de l'utilisation prolongée d'instruments technologiques et de machines, effet des messages diffusés par les médias sur l'image qu'ont les gens de leur corps). Inviter les élèves à expliquer l'impact des technologies sur la santé des gens. Demander aux élèves de placer leurs illustrations dans une enveloppe et de partager leur collection avec cinq autres élèves. Rassembler toutes les images et créer un montage (composé) de toutes les illustrations.

Confrontation avec la réalité

- Apporter en classe cinq exemples d'annonces utilisant des modèles d'adolescents. Demander aux élèves de déterminer quel message la photo transmet au sujet de l'image du corps. Discuter des différents trucs technologiques pour donner au modèle une allure parfaite (p. ex. manipulation numérique de l'image réelle). Demander aux élèves d'utiliser un programme de photo numérique pour créer une image « réelle » d'un adolescent (p. ex. poids réaliste, imperfections normales de la peau). Transformer l'un des modèles d'adolescents en un adolescent type ou faire un dessin d'un adolescent type.

Liens curriculaires :

RAS C.5.8.B.2 et C.5.8.C.1a, Langues, Sciences de la nature

Suggestions pour l'évaluation

Images de l'impact

- Les élèves discutent entre eux et avec l'enseignant de l'impact que les technologies de l'information ont eu et ont encore sur leur santé personnelle, par des entrevues ou des discussions en petits groupes.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de nommer des incidents par lesquelles les technologies de l'information ont eu et continuent d'avoir un impact sur sa santé personnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- Demander aux élèves de décrire dans leur journal l'importance que la technologie a eue et continue d'avoir dans ce qu'ils font dans leur journée.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut reconnaître l'incidence positive ou négative de la technologie dans sa vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Faire un remue-méninges pour trouver des types de technologies qui peuvent avoir une incidence sur la vie et qui n'ont pas été mentionnées dans le journal des élèves.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACSEPLD. *Le Défi canadien Vie active*, [en ligne], <http://www.cahperd.ca/defi/>, (février 2004).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004).
[Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ : Des informations-santé dignes de confiance. *Adolescents*, [en ligne], <http://testeditchn.globalx.net/2adolescents.html>, (janvier 2004). [Renseignements divers sur la promotion de la santé des adolescents]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.1a L'élève sera apte à :

Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.

Suggestions pour l'enseignement

Faits et mythes

- Demander aux élèves de faire une liste de faits et de mythes au regard du poids corporel, de la perte de poids et de l'image du corps.

Faits :

- le poids corporel peut varier durant la journée;
- l'obésité peut mener à une maladie cardiovasculaire;
- les muscles pèsent plus que le gras;
- ce n'est pas bon pour la santé de perdre plus d'un kilogramme par semaine.

Mythes :

- une personne peut perdre 14 kg en 30 jours;
- plus on est mince, mieux on se sent dans sa peau;
- suivre un régime, c'est se priver de nourriture;
- plus on est mince, plus on est beau.

Faire un inventaire

- Demander aux élèves de faire une liste de dix caractéristiques personnelles qu'ils peuvent apprendre à accepter (p. ex. cheveux, taille, yeux, bras). Les élèves devront faire une autre liste de 3 choses qu'ils aimeraient changer le plus et expliquer pourquoi. Ils devront indiquer comment leur vie changerait s'ils pouvaient réussir par un coup de baguette magique à changer toutes les caractéristiques.

Demander à un expert

- Inviter un médecin, une nutritionniste ou une infirmière à venir parler du poids corporel et de l'image du corps. Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants* (page 6.57) pour une description du Cadre ÉPIER, une stratégie pour encourager l'écoute.

Ligne d'opinions

- Demander aux élèves de former une ligne au centre de la pièce. Désigner un côté (gauche ou droit) comme le côté « d'accord » et l'autre côté comme le côté « pas d'accord ». Lire des énoncés et demander aux élèves de réagir en se déplaçant d'un côté ou de l'autre selon leur opinion. Si un élève est incertain, il peut rester au centre. Discuter des raisons de l'opinion des élèves.

Exemples d'énoncés :

- Faire de l'embonpoint est une préoccupation relative à la santé;
- Les muscles sont plus lourds que le gras;
- Les gens minces sont des gens heureux;
- On n'a pas besoin de s'occuper de sa santé si on a beaucoup d'argent.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :
RAS C.5.8.B.3
Programme de français

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de discuter de l'information qui est diffusée au sujet du poids corporel et de l'image du corps, et d'évaluer cette information.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de discuter de l'information qui est diffusée au sujet du poids corporel et de l'image du corps par rapport à lui-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- Demander aux élèves de choisir un fait ou un mythe et d'écrire un article (une histoire, un script ou un poème) à ce sujet pour un journal actuel ou fictif à l'intention des adolescents. Utiliser un barème d'évaluation dressé par l'enseignant ou par les élèves pour évaluer le contenu et la présentation.

Remarques pour l'enseignant

Ce résultat d'apprentissage doit être traité avec délicatesse, surtout du fait que les adolescents sont en plein développement et éprouvent de grands changements physiques et psychologiques. Le rôle de l'enseignant est plutôt d'encourager les élèves à faire des choix de vie qui auront une influence positive à long terme.

Même si le poids doit se situer dans une limite acceptable compte tenu de la taille, il est plus important de souligner que les élèves devraient accepter leur poids et leur taille et éprouver de la satisfaction au sujet de la personne qu'ils sont en leur for intérieur. Si les élèves jugent qu'ils ont un problème de poids et qu'ils ont besoin d'aide, ils devraient consulter un médecin ou un nutritionniste. Se comparer à un tableau des poids n'est pas un moyen efficace de mesurer sa santé, ce que font souvent à tort les adolescents et les adultes.

Demander à un expert de venir parler de l'indice de masse corporelle et de la façon de mesurer correctement la proportion de gras et la proportion de muscles dans le poids corporel.

Les enseignants doivent aider les adolescents à apprendre à accepter leur corps à mesure que celui-ci change et se développe. Il est de toute première importance d'aider les élèves à connaître les choix de mode de vie positifs et leurs effets sur leur santé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004).

[Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagenome=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

UNIVERSITÉ LAVAL. *À propos de l'obésité chez l'enfant et les adolescents*, [en ligne], 2003, <http://www.obesite.chaire.ulaval.ca/enfants.html>, (janvier 2004). [Variété de thèmes liés à l'évaluation et au traitement de l'obésité]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.1b *L'élève sera apte à :*

Expliquer l'incidence de certains facteurs (c.-à-d. alimentation, activité physique, influence des médias, image du corps) **sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.**

Suggestions pour l'enseignement

Manège de remue-méninges

- Former quatre équipes et préparer quatre affiches à divers endroits de la salle. Sur chaque affiche, inscrire un des titres suivants :
 - choix sains en alimentation;
 - choix sains d'activité physique;
 - influence des médias (p. ex. revues, publicité, films);
 - image saine du corps.

- Demander à chaque groupe d'élèves de se diriger vers une des affiches. Leur demander de commencer à inscrire leurs idées relativement à l'influence du facteur, précisé par le titre de l'affiche sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. S'assurer que chaque groupe visite les quatre affiches.

Variante :

Faire jouer de la musique enregistrée et demander aux élèves de courir dans le gymnase. Lorsque la musique s'arrête, les élèves se dirigent à une des affiches pour faire un remue-méninges. Lors du retour au calme, les élèves se rendent à chaque affiche pour lire les réponses.

Ligne des influences

- Inviter une personne-ressource à venir parler aux élèves des facteurs qui ont de l'influence sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. Suite à la présentation, faire une liste de ces facteurs. Inviter les élèves à construire une ligne temporelle visuelle ou textuelle représentant les différentes influences durant l'adolescence (de 11 à 17 ans). Inviter les élèves à vérifier et à recueillir des renseignements dans Internet, dans des revues et encyclopédies, etc.

Variante :

Discuter des différentes influences sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence. Demander aux élèves réunis en petits groupes de construire une ligne temporelle visuelle ou textuelle représentant les différentes influences durant l'adolescence (de 11 à 17 ans). Les élèves recueilleront des renseignements dans Internet, de la bibliothèque et de ressources qu'ils ont en classe et à la maison.

Informons-nous

- Demander aux élèves de faire un projet de recherche pour déterminer les influences sur la croissance et le développement. Des facteurs tels que trop manger, se priver de nourriture, ingérer de trop grandes quantités de protéines, de glucides ou de calcium, l'inactivité physique, la publicité dans les médias et une mauvaise image de son corps peuvent faire partie des éléments du projet de recherche. Les élèves peuvent produire des dépliants, créer des affiches, ou participer à l'élaboration d'une présentation multimédia pour partager l'information sur ces influences.

Variante :

Demander aux élèves de préparer leurs projets pour qu'ils portent sur d'autres cultures ou d'autres époques.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable d'indiquer différentes influences sur le développement et la croissance comme l'alimentation saine, l'activité régulière, les médias et une image du corps positive. Oui Non

Informons-nous

- Utiliser un barème d'évaluation développé par l'enseignant ou les élèves pour évaluer le contenu et la présentation du projet de recherche.



Voir l'annexe 42 et 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation, Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs.

Remarques pour l'enseignant

Ce résultat d'apprentissage doit être traité avec délicatesse, surtout du fait que les adolescents sont en plein développement et éprouvent de grands changements physiques et psychologiques. Le rôle de l'enseignant est plutôt d'encourager les élèves à faire des choix de vie qui auront une influence positive à long terme.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



L'alimentation : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Montréal, Productions S.D.A., 1990, coll. « Les débrouillards », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF 40111/V7468)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

Les fruits et les légumes : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHIF/V5184)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

La nutrition : 3^e ex., [enregistrement vidéo], réalisé par TVOntario, Toronto, TVOntario, 1995, coll. « SSSSuperscience », 1 vidéocassette de 10 min. (DREF 55587/V8420)

Le pain et les céréales : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHE/V5196)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : les principes de diagnostic et de traitement*, [en ligne], 2002, <http://www.cps.ca/francais/enonces/AM/am96-04.htm>, (janvier 2004). [Explication de troubles d'alimentation possibles et suggestions de traitement]

Les styles de vie : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], réalisé par la Société Radio-Canada et Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1978, coll. « Bonjour, comment mangez-vous? », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JHHM/V5182)

UNIVERSITÉ LAVAL. *À propos de l'obésité chez l'enfant et les adolescents*, [en ligne], 2003, <http://www.obesite.chaire.ulaval.ca/enfants.html>, (janvier 2004). [Variété de thèmes liés à l'évaluation et au traitement de l'obésité]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.8.C.2 L'élève sera apte à :

Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Les glucides

- Distribuer aux élèves une copie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Leur demander de trouver dans ce dernier et dans d'autres sources des images d'aliments qui fournissent l'énergie nécessaire pour s'adonner à une variété d'activités physiques (p. ex. glucides, fluides, protéines, calcium). Utiliser une grande feuille de papier pour cartes géographiques, découper une légende liée à un thème sportif (p. ex. terrain de basketball, parcours de marathon) et coller les images sur la feuille pour en faire un collage portant sur le sport.

En consommer plus

- Lorsqu'on est actif, il est préférable de consommer plus d'aliments et de fluides. Sans cette énergie, le corps est incapable de fonctionner au degré d'intensité nécessaire pour prendre part aux activités physiques. Demander aux élèves de faire une liste d'activités et d'indiquer la durée pendant laquelle ils voudraient les exercer. Les élèves devront deviner ce qu'ils devraient manger et boire pour un rendement maximal.

Idées princi-balles de la nutrition

- Former des cercles composés de quatre à six élèves. Fournir une balle ou un ballon à chaque groupe. Le chef tient la balle, décrit un principe de la nutrition sportive et lance la balle à un autre membre du groupe qui doit nommer un sport auquel le principe s'applique et expliquer le lien. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres aient eu leur tour. Si un élève éprouve de la difficulté à répondre, il peut demander de l'aide d'un autre membre en lui lançant temporairement la balle.

Suggestions pour l'évaluation

Les glucides

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer cinq aliments qui les aideraient à prendre part à des activités physiques et d'expliquer comment ces aliments pourraient améliorer leur performance.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant note si l'élève est capable d'appliquer les principes généraux de la nutrition sportive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est le point de départ pour bien s'alimenter afin de se livrer à des activités physiques.

Suggestions de principes de la nutrition sportive :

- consommer au moins une portion par jour de chaque groupe d'aliments;
- les produits céréaliers fournissent l'apport en glucides dont les muscles ont besoin pour puiser l'énergie et le fer qui permettra aux hémoglobines de transporter l'oxygène;
- les légumes et les fruits fournissent l'apport en glucides dont les muscles ont besoin pour puiser l'énergie et ils peuvent également être une source de fluides;
- les produits laitiers fournissent les protéines pour maintenir, bâtir et réparer les muscles;
- le calcium est essentiel à la contraction des muscles;
- les glucides et les protéines dans le lait aident les athlètes à récupérer après des séances d'exercice épuisantes;
- les viandes et les substituts fournissent les protéines pour maintenir, bâtir et réparer les muscles;
- une bonne absorption de fer est essentielle au maintien des hémoglobines qui assurent le transport de l'oxygène aux muscles;
- les femmes athlètes durant les années où elles ont leurs menstruations peuvent avoir besoin d'augmenter leur apport en fer.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

DOCTISSIMO. *Nutrition du sportif : Les 10 conseils Doctissimo*, [en ligne], 2004, http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2000/mag0922/nu_2340_sport_conseils.htm, ((janvier 2004). [Mythes et faits concernant la nutrition du sportif]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Les bienfaits de l'activité physique*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food36/food361.htm>, (janvier 2004). [Réduction des risques de maladies chroniques par l'activité physique]

NUTRA NEWS. *La nutrition du sportif (2^e partie): Améliorer la performance*, [en ligne], 1999, <http://www.nutranews.org/fra/index.php?articleid=1598>, (janvier 2004). [Traité exhaustif des éléments qui favorisent la nutrition des sportifs]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.1 L'élève sera apte à :

Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) **dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle** (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).

Suggestions pour l'enseignement

Fixe un objectif et passe à l'action!

- Tout au long de l'année, demander aux élèves de se fixer des objectifs pour améliorer leur alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement. Utiliser le modèle DÉCIDE comme stratégie de prise de décisions. Développer une carte de pointage des objectifs pour faire le suivi de chaque objectif selon les étapes suivantes :
 - Objectif;
 - Mesures à prendre;
 - Information, ressources ou soutien dont j'ai besoin;
 - Comment je saurai que j'ai atteint mon objectif;
 - Moyens par lesquels je peux me récompenser;
 - Les résultats que j'ai obtenus.



Voir l'annexe 30 : Prise de décision – Modèle DÉCIDE.

Plan d'action

- Demander aux élèves de tenir un registre continu de tous leurs plans d'action durant l'année. Les encourager à écrire des réflexions sur leurs progrès et à continuellement évaluer leurs objectifs et leurs plans personnels. L'élève peut utiliser le plan d'ACTION suivant :

A : activité

C : catégorie (activité physique, hygiène, affectivité, alimentation)

T : temps (moment et durée)

I : identification des progrès

O : observations (sentiments, comportements, idées)

N : nouvelles mesures



Voir l'annexe 46 : Activité physique quotidienne – Plan d'action personnel.

C'est ton choix!

- Demander aux élèves, en petits groupes, de concevoir une saynète traitant d'une habitude de vie saine, comme l'hygiène personnelle, la consommation de lunchs nutritifs à l'école, et ainsi de suite. La saynète devrait comprendre les éléments suivants :
 - le problème;
 - les répercussions de cette habitude;
 - les solutions possibles;
 - la meilleure solution.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.2, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Fixe un objectif et passe à l'action!

- À différents moments durant l'année, l'enseignant demande aux élèves de remplir une autoévaluation dans leur journal en vue d'améliorer leurs habitudes alimentaires et de revoir leurs plans pour faire de l'activité physique quotidiennement.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

C'est ton choix!

- Demander aux élèves de présenter leur saynète à la classe et de remplir une liste de vérification pendant la saynète. La liste comportera les étapes suivantes :
 - Problèmes;
 - Répercussions;
 - Solutions possibles;
 - Meilleure solution.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Remarques pour l'enseignant

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123. « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir (carte de pointage des objectifs)

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Note:

Le terme « Église » sous la lettre C a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.



Voir l'annexe 30 : Prise de décision – Modèle DÉCIDE.

Pour de plus amples renseignements, consulter la trousse du responsable du *Défi canadien Vie active*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (décembre 2003). [Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (décembre 2003). [Programme de promotion de formation pour les pairs]

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/ressources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (décembre 2003).

[Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.2 L'élève sera apte à :

Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec le RAS H.5.8.A.1

- Demander aux élèves de revoir leur plan d'action personnel. Demander aux élèves d'indiquer tous les facteurs qui leur ont permis, ou non, de suivre leur plan d'action. Les élèves doivent représenter dans un tableau à 2 colonnes ce qui les a aidés et ce qui leur a nui dans l'atteinte de leurs objectifs personnels.

Et si ...

- Former de petits groupes d'élèves et leur demander de créer une liste de questions ou de problèmes qui commencent par « Et si ». Leur demander :
 - d'énumérer autant d'événements, de circonstances ou de défis qui peuvent les empêcher de faire de l'activité physique chaque jour;
 - d'échanger leur liste pour que chaque groupe ait une liste « Et si » d'un autre groupe;
 - de choisir trois questions « Et si » par groupe et d'appliquer une stratégie de résolution de problèmes afin de résoudre le problème pour que la personne continue d'être active.

Exemples de questions ou de problèmes « Et si » :


- Et si tu n'as pas le temps
- Et si tu as trop de devoirs
- Et si tu tombes malade
- Et si tes copains ne sont pas actifs et que tu veux passer du temps avec eux
- Et si tu n'as pas les moyens de te procurer l'équipement sportif
- Et si tu n'es pas en forme et que tu te sens mal à l'aise de participer
- Et si tu es très conscient(e) de ton corps
- Et si tu n'as pas accès à l'équipement ou aux locaux nécessaires
- Et si ça ne te tente pas de faire de l'exercice

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport aux déterminants;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de repérer des obstacles qui empêchent le progrès et le succès.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.

 Voir l'annexe 22 et 25 : Principe F.I.T.T. – Registre personnel de condition physique, Conditionnement physique – Registre personnel.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Liens avec le RAS H.5.8.A.1

- L'enseignant demande aux élèves de décrire dans leur journal des obstacles personnels qui peuvent les empêcher d'être actifs et d'expliquer comment ils pourraient appliquer une stratégie de résolution de problèmes efficace pour éliminer ces obstacles.

Critères d'évaluations	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant observe si l'élève est capable d'appliquer la stratégie de résolution de problèmes à différentes situations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Et si ...

- L'enseignant demande aux membres des groupes de vérifier trois des solutions aux questions ou problèmes « Et si » d'un autre groupe pour déterminer si ce dernier a bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.



Voir les annexes 48 et 47 : Résolution de problèmes – Évaluation de groupe, Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Journal de conditionnement physique

- Une fois la réévaluation des déterminants de la condition physique terminée, demander aux élèves d'écrire dans leur journal les obstacles qu'ils ont dû surmonter pour respecter leur plan d'action.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Remarques pour l'enseignant

Suggestions pour devenir et rester actif :

- Se fixer un minimum d'activité personnelle;
- Découvrir ses obstacles personnels et travailler à les surmonter;
- Établir un objectif personnel d'activité et faire de son mieux pour l'atteindre;
- Éviter d'en faire trop et trop vite;
- Prendre les précautions nécessaires à l'égard de la sécurité lors de l'activité physique;
- Former un groupe de personnes actives afin de rendre les activités plus motivantes;
- Varier les activités pour maintenir la motivation;
- Organiser son environnement pour qu'il favorise le succès;
- Choisir des activités agréables et amusantes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (décembre 2003). [Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE. *Être un corps ou avoir un corps*, [en ligne], <http://www.abacom.com/~csfemmes/pages/imacorp.html>, (janvier 2004). [Renseignements favorisant une image du corps saine]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (décembre 2003). [Programme de promotion de formation pour les pairs]

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004). [Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>, (janvier 2004). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *La santé des garçons : l'image du corps et l'image de soi*, [en ligne], http://jeunesse.sympatico.ca/fr/resources/sub_guimage.asp, (janvier 2004). [Définition et conseils liés à l'image positive de la personne]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (décembre 2003). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, (janvier 2004). [Renseignements sur l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, l'ostéoporose]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.3a L'élève sera apte à :

Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) **en vue de se maintenir en santé.**

Suggestions pour l'enseignement

Il est toujours possible de s'améliorer

- Tout au long de l'année, demander aux élèves de se fixer des objectifs pour améliorer leur alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement. Utiliser le modèle DÉCIDE comme stratégie de prise de décisions et la carte de pointage des objectifs pour faire le suivi. Demander aux élèves d'utiliser les étapes suivantes au regard de l'établissement d'un objectif :
 - Objectif;
 - Mesures à prendre;
 - Information, ressources ou soutien dont j'ai besoin;
 - Comment je saurai que j'ai atteint mon objectif;
 - Moyens par lesquels je peux me récompenser;
 - Les résultats que j'ai obtenus.

Manger, penser et agir

- Demander aux élèves d'établir un plan personnel qu'ils suivront pendant les deux prochaines semaines. Le plan doit comprendre les trois catégories suivantes :
 - Manger – Que mangeront-ils? Quels aliments sains choisiront-ils?
 - Penser – Comment s'exerceront-ils à garder un esprit positif?
 - Agir – À quelles activités physiques participeront-ils?
- Consigner l'information sur une fiche en utilisant les trois rubriques : Manger, Penser et Agir.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport aux déterminants;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de repérer des obstacles qui empêchent le progrès et le succès.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique.



Voir l'annexe 22, 23 et 25 : Principe F.I.T.T. – Registre personnel de condition physique, Calendrier de vie active
Conditionnement physique – Registre personnel.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3b)

Suggestions pour l'évaluation

Il est toujours possible de s'améliorer

- À différents moments durant l'année, demander aux élèves de remplir une autoévaluation en vue d'améliorer leur alimentation personnelle et de faire de l'activité physique quotidiennement.



Voir l'annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.

Manger, penser et agir

- Demander aux élèves :
 - d'évaluer leurs habitudes alimentaires pour la semaine en comparant leur journal au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*;
 - de faire des observations liées à leurs habitudes alimentaires dans leur journal;
 - de se fixer un objectif pour les améliorer.

Variante :

Demander aux élèves de faire le même type d'exercice pour les thèmes Penser et Agir.

Journal de conditionnement physique

- Une fois la réévaluation des déterminants de la condition physique terminée, demander aux élèves d'écrire dans leur journal les obstacles qu'ils ont dû surmonter pour respecter leur plan d'action.

Critères d'évaluations	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.			
L'élève peut tenir un journal de contrôle de la condition physique tous les jours.			



Remarques pour l'enseignant

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou leur tuteur. Voir le RAG 2. Encourager les élèves à :

- Consommer une variété d'aliments;
- Consommer des aliments de chaque groupe alimentaire à chaque jour;
- Savoir quels aliments sont pour tous les jours et lesquels sont de la catégorie « occasionnelle »;
- Choisir des aliments qui sont faibles en gras;
- Consommer beaucoup de fruits et de légumes;
- Limiter la consommation de sucre;
- Consommer le sel en modération;
- Équilibrer la consommation et l'activité physique;
- Respecter les limites relatives aux conditions médicales, y compris les allergies.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque* - 1998, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagenome=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.8.A.3b *L'élève sera apte à :*

Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Portfolio de plans personnels

- Durant l'année, rencontrer chaque élève pour s'assurer qu'il a implanté un plan personnel visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique. Les élèves devront conserver tous leurs plans de résolution de problèmes et de prise de décisions, d'établissement d'objectifs et d'action dans un portfolio qu'ils apporteront pour le partager durant une entrevue avec l'enseignant. Demander aux élèves de réunir des exemples de travail, d'illustrations de journaux, d'agendas, de plans quotidiens, de registres mensuels et de tout autre source montrant qu'ils implantent et évaluent leurs plans personnels.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.1, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a)

Suggestions pour l'évaluation

Portfolio de plans personnels

- Avoir un entretien avec chaque élève durant l'année pour déterminer dans quelle mesure chacun implante et évalue son plan personnel visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique. Évaluer les élèves ou leur demander de s'évaluer eux-mêmes à l'aide d'une légende semblable à celle qui est présentée ci-dessous.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève a mis en œuvre un plan personnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a évalué son progrès personnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a inclus un volet visant à s'alimenter sainement et à faire de l'activité physique régulièrement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Traiter de ce résultat d'apprentissage avec délicatesse en tenant compte de facteurs tels que la culture, la religion, le coût des aliments, l'accessibilité d'aliments convenables et la morphologie des élèves.

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Recommandations pour une bonne santé alimentaire au Canada]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vitalité*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html, (janvier 2004). [Programmes qui encouragent les bonnes habitudes de vie]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Stratégies de résolution de problèmes*, [en ligne], 1998, <http://www.rcmp-learning.org/french/docs/ppcd0004.htm>, (janvier 2004). [Suggestions et stratégies pour résoudre des problèmes]

INSTITUT FÉDÉRATIF DE RECHERCHE EN ÉPIDÉMIOLOGIE, SCIENCES SOCIALES ET SANTÉ PUBLIQUE. *Équipe santé de l'adolescent : Jeunes, Sports, Conduites à risque - 1998*, [en ligne], 1998, <http://ifr69.vjf.inserm.fr/~ado472/ENQUETES/SPORT/sport.html>, (janvier 2004). [Ensemble de causes et effets entre l'activité physique, la motivation et la santé]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

LE CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION (EUFIC). *Aliments pour les sportifs et les très actifs*, [en ligne], 2004, <http://www.eufic.org/fr/food/pag/food18/food183.htm>, (janvier 2004). [Conseils sur la quantité de glucides nécessaires au sportif]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.5.8.A.1
Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui et pour les autres (p. ex. faire de l'activité physique régulièrement, prendre soin de sa peau, suivre les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène, se reposer, prendre soin des autres, manipuler et partager la nourriture avec précaution, faire usage du tabac).
- C.5.8.A.2
Décrire les effets de certaines habitudes (p. ex. le degré d'activité physique, les habitudes alimentaires, le tabagisme, la consommation d'alcool, le repos, l'hygiène personnelle, la gestion du stress) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. favoriser ou prévenir les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression).
- C.5.8.B.1
Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité (c.-à-d. vigoureuse, modérée et légère) **et leurs bienfaits éventuels** (c.-à-d. santé, condition physique, divertissement, performance sportive).
- C.5.8.B.2
Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable (p. ex. emprunter les escaliers ou se rendre à l'école à pied ou à bicyclette, ce qui ménage l'environnement et favorise la santé de tous).
- C.5.8.B.3
Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens (p. ex. évolution des appareils et des instruments de mesure pour le conditionnement physique personnel, réduction du degré d'activité physique en raison de l'utilisation prolongée d'instruments technologiques et de machines, effet des messages diffusés par les médias sur l'image qu'ont les gens de leur corps).
- C.5.8.C.1a
Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.

Connaissances (suite)

- C.5.8.C.1b
Expliquer l'incidence de certains facteurs (c.-à-d. alimentation, activité physique, influence des médias, image du corps) **sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.**
- C.5.8.C.2
Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.

Habilités

- H.5.8.A.1
Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) **dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle** (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).
- H.5.8.A.2
Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.
- H.5.8.A.3a
Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) **en vue de se maintenir en santé.**
- H.5.8.A.3b
Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.

Indicateurs d'attitudes

- 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent de saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique.
- 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé.
- 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.



5. Habitudes de vie saines

ANNEXES

LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 : Catégories de sports et de jeux – Feuille de renseignements
- Annexe 2 : Vérification des caractéristiques d'une habileté – Position d'attente
- Annexe 3 : Circuit formation polyvalente – Circuit d'entraînement
- Annexe 4 : Soulever et porter – Évaluation par les pairs
- Annexe 5 : Catégories de jeux et concepts relatifs à la motricité – Espace, force et temps
- Annexe 6 : Énigme – Indices pour jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur
- Annexe 7 : Énigme – Feuille de réponse
- Annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation
- Annexe 9 : Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation
- Annexe 10 : Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements
- Annexe 11 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau
- Annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 13 : Liste de vérification d'une habileté – Badminton
- Annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles
- Annexe 15 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 16 : Développement d'une habileté – Liste de vérification – Volleyball
- Annexe 17 : Développement d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel – Barème d'évaluation
- Annexe 19 : Aérobic sur banc (step) – Cartes de circuit
- Annexe 20 : Les grands muscles – Diagramme non étiqueté
- Annexe 21 : Les grands muscles – Diagramme étiqueté
- Annexe 22 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique.
- Annexe 23 : Calendrier de vie active.
- Annexe 24 : Journal de vie active – Fiche
- Annexe 25 : Conditionnement physique – Registre personnel
- Annexe 26 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion
- Annexe 27 : Exercices contre-indiqués et exercices de remplacement
- Annexe 28 : Aspect et efficacité de la loi – Feuille modèle
- Annexe 29 : Facteurs qui influencent l'établissement d'objectifs – Feuille de travail
- Annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE
- Annexe 31 : Résister aux influences négatives – Formulaire de prédiction
- Annexe 32 : Interview – Rôles et obligations
- Annexe 33 : Jet de mots – Rôles et obligations
- Annexe 34 : Formulaire de présentation de groupe – État d'alerte de tous les systèmes
- Annexe 35 : Plan de réduction du stress
- Annexe 36 : Modèle DÉCIDE – Tu décides de ta note
- Annexe 37 : Créer un jeu – Plan



LISTE DES ANNEXES (suite)

- Annexe 38 : Autoévaluation des habiletés interpersonnelles – Tableau
- Annexe 39 : Autoverbalisation – Feuille de travail
- Annexe 40 : Évaluation poststress – Feuille d'activités
- Annexe 41 : Habitudes positives et négatives sur le plan de la santé – Feuille de travail
- Annexe 42 : Projet de recherche – Barème d'évaluation
- Annexe 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs
- Annexe 44 : Activité physique : intensité et bienfaits – Feuille de travail
- Annexe 45 : Activité physique : intensité et bienfaits – Bulles des bénéfices
- Annexe 46 : Activité physique quotidienne – Plan d'action personnel
- Annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle.
- Annexe 48 : Résolution de problèmes – Évaluation de groupe



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Catégorie	<i>Buts et règlements fonciers</i>	<i>Principes de jeu</i>	Exemples
Jeux et sports de précision (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant plus d'objets près de la cible que son adversaire Éviter les obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> Viser la cible Placement en relation avec la cible et d'autres obstacles Action de rétro ou effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Curling Quilles Golf
Jeux et sports avec un filet ou contre un mur (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le terrain adverse plus souvent que l'adversaire peut le faire 	<ul style="list-style-type: none"> Régularité/continuité/constance Placement et positionnement Effet de rotation/puissance 	<ul style="list-style-type: none"> Tennis Volleyball Squash Racquetball
Jeux et sports au champ et au bâton (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en frappant l'objet et en courant entre des lieux sûrs Empêcher de compter : attraper la balle au volant, la rendre en lieux sûrs avant le frappeur/coureur et faire en sorte que la balle soit difficile à frapper par l'adversaire 	<p>Au bâton :</p> <ul style="list-style-type: none"> Compter (circuits) Frapper pour la distance et la précision Lancer pour que la balle soit difficile à frapper <p>Au champ :</p> <ul style="list-style-type: none"> Empêcher les points ou le progrès du frappeur Rendre la balle difficile à frapper 	<ul style="list-style-type: none"> Baseball Balle molle Cricket Ultime Touch-football Kinball
Jeux et sports collectifs à surface de jeu commune (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le but adverse Défendre en empêchant le but 	<ul style="list-style-type: none"> Compter/empêcher le but Prendre du terrain/empêcher l'attaque Prendre possession/maintenir la possession 	<ul style="list-style-type: none"> Soccer Basketball Hockey Rugby Football

Adapté avec la permission de Timothy F. Hopper, University of Victoria.



Position d'attente

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

L'élève qui agit comme « entraîneur » complète le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui occupe la position de « passeur » en position d'attente.

L'élève...
<input type="checkbox"/> Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
<input type="checkbox"/> Un des pieds est placé légèrement devant l'autre.
<input type="checkbox"/> Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
<input type="checkbox"/> Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
<input type="checkbox"/> Les bras sont devant le corps.
<input type="checkbox"/> Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
<input type="checkbox"/> Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.
Signature de « l'entraîneur » _____
Signature du « passeur » _____



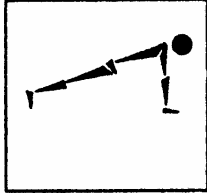




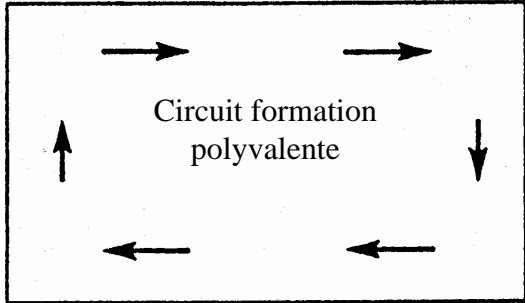


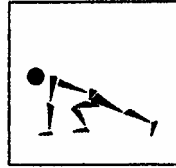
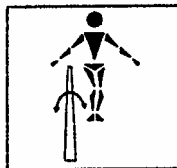

L'élève qui agit comme « entraîneur » complète le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui occupe la position de « passeur » en position d'attente.

L'élève...
<input type="checkbox"/> Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
<input type="checkbox"/> Un des pieds est placé légèrement devant l'autre.
<input type="checkbox"/> Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
<input type="checkbox"/> Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
<input type="checkbox"/> Les bras sont devant le corps.
<input type="checkbox"/> Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
<input type="checkbox"/> Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.
Signature de « l'entraîneur » _____
Signature du « passeur » _____



Circuit d'entraînement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

<p>Pompes</p> 	<p>Poussées accroupies</p> 	<p>Redressements obliques</p> 	<p>Sauts en extension</p> 
<p>Étirements des jambes</p> 			<p>Redressements</p> 
<p>Sauts-étoile</p> 	<p>Grimpe-montagnes</p> 	<p>Sauts latéraux par-dessus une ligne</p> 	<p>Course sur place</p> 



Évaluation par les pairs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Observez comment votre partenaire soulève et porte des objets. Cochez tous les aspects corrects et suggérez des améliorations. Utilisez la liste de vérification suivante :

L'élève :

- Écarte les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
- Fléchi les genoux.
- Tient le centre de gravité par-dessus la base de support.
- Tient le dos droit.
- Tient l'objet près du centre de son corps.
- Soulève l'objet graduellement sans mouvements brusques.
- Effectue le travail avec les muscles des jambes.
- Évite les torsions du dos. (Pivote plutôt sur la plante des pieds.)
- Tient la tête normalement.
- Coordonne ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



Observez comment votre partenaire soulève et porte des objets. Cochez tous les aspects corrects et suggérez des améliorations. Utilisez la liste de vérification suivante :

L'élève :

- Écarte les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
- Fléchi les genoux.
- Tient le centre de gravité par-dessus la base de support.
- Tient le dos droit.
- Tient l'objet près du centre de son corps.
- Soulève l'objet graduellement sans mouvements brusques.
- Effectue le travail avec les muscles des jambes.
- Évite les torsions du dos. (Pivote plutôt sur la plante des pieds.)
- Tient la tête normalement.
- Coordonne ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.

Espace, force et temps

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

CATÉGORIE	Composante espace	Composante force	Composante temps
Jeux ou sports de précision	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrer les objets autour de la cible • Placement devant et derrière • Utilisation de rotation (action de rétro) pour modifier la trajectoire de l'objet 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation contrôlée et régulière de la force pour frapper la cible • Varier pour déplacer ou enlever l'objet • Convertir la force en rotation (action de rétro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le temps qui reste à jouer, augmenter la défensive ou prendre plus de risques pour compter
Jeux ou sports avec un filet ou contre un mur	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces sûrs • Frapper vers les espaces libres (angles, force) • Protéger les espaces (cible pour l'adversaire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Force contrôlée et régulière pour diriger l'objet avec précision et en sécurité • Modifier la force pour dérouter l'adversaire • Contrôler la force avec l'effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer de façon à maximiser le temps requis pour retourner l'objet • Anticiper où l'objet sera retourné • Changer le genre de projection pour accroître le temps accessible pour retourner l'objet et réduire le temps accessible à l'adversaire pour retourner l'objet
Jeux ou sports au champ et au bâton	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces libres • Protéger les espaces pour empêcher les circuits (positionnement et support des receveurs) • Lancer aux espaces libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper puissamment loin des adversaires • Varier la force du frapper pour surprendre l'adversaire • Lancer la balle assez rapidement pour qu'elle soit difficile à frapper mais facile à attraper 	<ul style="list-style-type: none"> • Retourner la balle du champ dans les plus brefs délais
Jeux ou sports à surface commune	<ul style="list-style-type: none"> • Passer et se déplacer aux espaces libres • Anticiper les espaces attaqués pour intercepter • Pénétrer l'espace (écran, bloque, chevaucher) vers les espaces avantageux pour compter • Marquer/protéger les espaces prioritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître la force pour augmenter la vitesse ou la distance pour les passes ou pour éloigner l'objet de l'adversaire • Marquer/garder avec intensité • Attaquer le but/la zone avec force 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir possession pour que s'écoule le temps alloué • Attendre que l'adversaire compte • Contraindre l'espace rapidement pour réduire le temps accessible à l'adversaire pour compter



Indices pour jeux et sports qui se jouent avec
un filet ou contre un mur

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Jeu ou sport : BADMINTON	Jeu ou sport : VOLLEYBALL	Jeu ou sport : RACQUETBALL	Jeu ou sport : TIR A L'ARC
AMORTI	ANTENNES	BALLE TUÉE	CARQUOIS
LOB	UN ÉCRAN	TROIS BONDS	BRASSARD
DÉGAGÉ	FEINTE DE SMASH	FAIRE ÉCRAN	CENTRE DE LA CIBLE
VOLANT	LA LIGNE D'ATTAQUE	BALLE RATÉE	PLUME
SERVICE COURT	LA MANCHETTE	LUNETTES DE PROTECTION	DOIGTIER
REVERS	LA ZONE ARRIÈRE	APRÈS RETOUR SANS BOND	CHAMP DE TIR
LIGNE DE FOND	LE SERVICE FLOTTANT	OBSTRUCTION INTENTIONNELLE	TRAJECTOIRE
PRI SE de la raquette	LE SAUT D'APPEL	SERVICE RAPIDE EN « V »	TENSION
DOUBLES	LE PLONGEON	MUR AVANT	ZONE D'ATTENTE



Feuille de réponses

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Énigme	Énigme	Énigme	Énigme
Jeu ou sport : _____	Jeu ou sport : _____	Jeu ou sport : _____	Jeu ou sport : _____
Indices	Indices	Indices	Indices
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.



Formulaire d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

I NVENTAIRE : identifier une personne par groupe pour agir comme entraîneur et observateur du groupe. L'entraîneur fournit des rétroactions au groupe à partir des habiletés exécutées et de l'observation des règles.

Carte d'évaluation				
L'élève	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
Exécute l'habileté				
(Inscrire des éléments à rechercher.)				
Observation des règles				
Commentaires :				

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



HABILITÉ : _____ JEU : _____

Après avoir observé trois ou quatre répétitions de l'habileté à évaluer, évalue cinq répétitions de l'habileté en encerclant les chiffres qui correspondent le mieux à ce que tu observes.

- Échelle :
- 0 = très peu d'éléments sont présents
 - 1 = une partie des éléments sont présents
 - 2 = tous les éléments sont présents

RÉP.	PRÉPARATION			EXÉCUTION			SUIVI		
1	0	1	2	0	1	2	0	1	2
2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
3	0	1	2	0	1	2	0	1	2
4	0	1	2	0	1	2	0	1	2
5	0	1	2	0	1	2	0	1	2

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



I NDEX DE FRÉQUENCE : lorsque les élèves participent à un tournoi de badminton, l'observateur note les habiletés utilisées et la fréquence en indiquant un x quand l'habileté est réussie.

Habiletés au badminton						
Habileté	Essais					Total
Service						
Dégagé par-dessous l'épaule						
Dégagé par-dessus l'épaule						
Smash						
Coup amorti						
Lob						
Autre						

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



Grille d'évaluation

Nom : _____ Évalué par : _____ Date : _____

1 - Initiation

2 - En formation

3 - Étape finale

Phase de préparation :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Se déplacer vers le ballon
2.	_____	_____ Placer les mains ensemble l'une dans l'autre
3.	_____	_____ Genoux pliés, le corps vers l'avant
4.	_____	_____ Avant-bras plats
5.	_____	_____ Pouces parallèles
6.	_____	_____ Coudes en pleine extension
7.	_____	_____ Dos droit
8.	_____	_____ Yeux fixés sur le ballon

Phase d'exécution :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Recevoir le ballon devant le corps
2.	_____	_____ Étendre les jambes partiellement
3.	_____	_____ Transférer le poids vers l'avant
4.	_____	_____ Contacter le ballon sur les avant-bras
5.	_____	_____ Effectuer peu ou aucun relevé des bras éloignés du corps

Phase du suivi :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Garder les mains jointes et les coudes en extension
2.	_____	_____ Garder les avant-bras plats et diriger les bras vers la cible
3.	_____	_____ Garder les bras inférieurs aux épaules



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Les principes de biomécanique

La biomécanique, une discipline qui étudie la mécanique du geste sportif, est le meilleur guide pour analyser un geste dans le but de le corriger ou de l'améliorer. Voici certains principes fondamentaux de biomécanique.

Principe n° 1 : L'équilibre

Plus le *centre de gravité* est bas et plus la *base d'appui* est large, plus la *ligne de gravité* est près du centre de la base d'appui. Plus la masse de l'athlète est grande, plus la *stabilité* de l'athlète est grande.

Principe n° 2 : La force

Les gestes impliquant la force maximale exigent l'utilisation de toutes les articulations possibles.

Les athlètes peuvent fournir un effort maximal par la force maximale ou par la vitesse maximale. Lever un poids en haltérophilie constitue un exemple de geste impliquant la force maximale, mais lancer au baseball est un exemple de geste impliquant la vitesse maximale. La force est, au point de vue mécanique, ce qui permet de vaincre l'inertie d'un corps. Pour produire une force, tu dois contracter tes muscles afin d'engendrer un mouvement au niveau des articulations. Plus le nombre d'articulations sollicitées et le nombre de muscles contractés sont élevés, plus la force produite est grande.

L'observation d'athlètes élités peut s'avérer très utile, car elle permet de voir quelles articulations sont réellement utilisées. Par exemple, en observant des joueurs de hockey, on peut voir qu'ils utilisent leurs jambes, leurs hanches, leurs épaules et leurs bras lors des tirs frappés. S'ils oublièrent de faire appel à une articulation, la force du tir s'en trouverait diminuée.

Principe n° 3 : Vitesse maximale

Les gestes impliquant la vitesse maximale exigent l'utilisation des articulations dans le bon ordre, soit de la plus grosse à la plus petite.

Dans les gestes impliquant la vitesse maximale, le mouvement va de la plus grosse articulation à la plus petite ou de la plus lente à la plus rapide. Ainsi, les articulations rapides peuvent contribuer au mouvement quand l'articulation précédente a atteint sa vitesse optimale. L'athlète peut donc accélérer constamment le mouvement jusqu'à l'instant critique. Par exemple, lors d'un lancer du javelot, la vitesse maximale est atteinte au relâchement du javelot.

(suite)

Lors de ces gestes, la vitesse maximale se produit à l'extrémité d'un ensemble de segments corporels.

Principe n° 4 : L'impulsion et la propulsion

Plus l'impulsion ou la propulsion (ou les deux) sont grandes, plus l'augmentation de la vitesse est grande.

Les gestes nécessitant un saut exigent de l'athlète une projection du corps le plus éloigné possible du point de départ de l'impulsion (exemples : saut en longueur, triple saut, saut en hauteur, le smash au volleyball, etc.). Pour exécuter un geste impliquant un saut, l'athlète doit s'assurer que son corps a atteint une vitesse optimale lors de l'appel. Il doit transmettre suffisamment d'impulsion afin d'atteindre la vitesse optimale. L'impulsion produite est appelée une quantité de mouvement (momentum).

Les gestes nécessitant des déplacements et des transferts de poids exigent une propulsion de la part de l'athlète. Plus la propulsion est grande, plus le momentum est élevé.



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nommer une ou deux personnes par groupe pour agir comme entraîneurs et observateurs. L'entraîneur fournit des rétroactions à partir des habiletés exécutées.

Barème d'évaluation

Volleyball

Lors de l'activité, l'élève démontre qu'il peut :	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
○ Utiliser la manchette pour passer le ballon au passeur de la ligne avant offensive.				
○ Utiliser la passe-volée pour passer la balle à un coéquipier du côté offensif du terrain.				
○ Effectuer un service par-dessous l'épaule qui franchit le filet et atterrit dans le terrain adverse.				
○ Effectuer un service par-dessus l'épaule qui franchit le filet et atterrit dans le terrain adverse.				
○ Se placer convenablement et prendre la position d'attente lors de la réception de service.				
○ Adopter des positions correctes sur le terrain durant un jeu offensif ou défensif.				



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation						
L'élève répond aux attentes						
1 : rarement	2 : parfois	3 : souvent	4 : régulièrement			
Habilités évaluées :						
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						
L'élève :			résultat			
			date	date	date	date
<input type="radio"/> Démontre la maîtrise fonctionnelle des habiletés déterminées lors de sa participation à l'activité.						
<input type="radio"/> Démontre la coopération et le franc jeu (esprit sportif).						
<input type="radio"/> Doit améliorer les indicateurs de performance de l'habileté.						
<input type="radio"/> Autre :						



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation						
L'élève répond aux attentes						
1 : rarement	2 : parfois	3 : souvent	4 : régulièrement			
Habilités évaluées :						
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						
L'élève :			résultat			
			date	date	date	date
<input type="radio"/> Démontre la maîtrise fonctionnelle des habiletés déterminées lors de sa participation à l'activité.						
<input type="radio"/> Démontre la coopération et le franc jeu (esprit sportif).						
<input type="radio"/> Doit améliorer les indicateurs de performance de l'habileté.						
<input type="radio"/> Autre :						



Badminton

Nom : _____ Activité : _____

Demander aux élèves de s'observer l'un l'autre lors d'un jeu ou d'un exercice éducatif en utilisant la liste de vérification suivante :

Dégagé main haute, coup droit

- o Pieds écartés à la largeur des épaules
- o Un pied légèrement devant l'autre
- o Les deux bras élevés
- o Le poids du corps est transféré de l'arrière à l'avant
- o Le coude du bras du côté de la raquette mène le mouvement (se gratter le dos)
- o Extension haute du bras du côté de la raquette au moment du contact avec le volant
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du volant
- o Le joueur se déplace pour recevoir le prochain coup

Service (long)

- o Pieds écartés à la largeur des épaules
- o Un pied légèrement devant l'autre
- o Le bras de la main qui tient le volant est en extension
- o Le volant est tenu par la tête (les plumes vers le haut)
- o Le volant est tenu à la hauteur de la taille
- o Élan arrière de la raquette
- o Le poids du corps est transféré de l'arrière à l'avant
- o Le volant est propulsé haut et profondément dans le terrain adverse
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du volant
- o Le joueur se déplace pour recevoir le prochain coup



Grille d'évaluation - Quilles

Nom : _____ Évalué par : _____ Date : _____

Après avoir observé trois ou quatre répétitions de l'habileté à évaluer, **COCHER** chacun des indicateurs de performance sous le chiffre qui correspond le mieux à ce qui a été observé.

Module : Quilles

Habileté : Lancer à 4 pas

INDICATEURS DE PERFORMANCE	BARÈME D'ÉVALUATION		
	RAREMENT 1	PARFOIS 2	RÉGULIÈREMENT 3
A. Se PRÉPARE en se plaçant à la distance appropriée de la ligne de lancer (demeure immobile pour quelques instants) et FIXE son regard sur les quilles ou les flèches de direction.			
B. Au premier pas BALANCE le bras vers l'avant et ensuite vers l'arrière durant les deux prochains pas (en ligne avec la direction du lancer).			
C. Prend un dernier pas avec la jambe OPPOSÉE à la main qui AVANCE la boule vers les quilles en gardant les épaules perpendiculaires à la direction du lancer.			
D. PLIE les genoux et LÂCHE la boule PRÈS du plancher.			
E. ACCOMPAGNE la boule avec la paume ouverte EN DIRECTION de la cible, lâchant le pouce en premier.			
TOTAL DES POINTS			



Liste de vérification - Volleyball

Les élèves, en paires, s'observent l'un l'autre (évaluation par les pairs) ou choisissent un élève par groupe de trois ou quatre pour observer les autres lorsqu'ils exécutent le service au volleyball. Vérifier les indicateurs de performances suivants. Changer les rôles après quelques répétitions.

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Le service par-dessus l'épaule au volleyball

- o Les épaules sont perpendiculaires à la cible
- o Les pieds sont écartés à la largeur des épaules
- o Un pied est placé devant l'autre
- o Le ballon est lancé devant l'épaule de la main qui frappe
- o Le lancer est en ligne avec le corps
- o Il y a élan arrière du bras avec le coude haut
- o Le bras est en extension lors du contact avec le ballon
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du ballon
- o Le joueur fait un pas vers l'avant et se place stratégiquement par rapport au jeu



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Le service par-dessus l'épaule au volleyball

- o Les épaules sont perpendiculaires à la cible
- o Les pieds sont écartés à la largeur des épaules
- o Un pied est placé devant l'autre
- o Le ballon est lancé devant l'épaule de la main qui frappe
- o Le lancer est en ligne avec le corps
- o Il y a élan arrière du bras avec le coude haut
- o Le bras est en extension lors du contact avec le ballon
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du ballon
- o Le joueur fait un pas vers l'avant et se place stratégiquement par rapport au jeu



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Régulièrement
1 Initiation	2 Initiation - Formation	3 Formation	4 Formation - Étape finale	5 Étape finale

Nom	Habileté visée :	Habileté visée :	Habileté visée :
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
25.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



Annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel

Éducation physique et
Éducation à la santé
8^e année

Barème d'évaluation

Nom : _____ Activité : _____ Date : _____

L'élève	Barème				Rendement
	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement	
• Est prêt à participer, engagé et assidu à la tâche					
• Démontre les habiletés et les connaissances identifiées					
• Respecte les pratiques de sécurité pour soi et pour les autres					
• Respecte les autres et les idéaux du franc-jeu					
• Respecte l'équipement et l'environnement					
• Autre					
Total					



Nom : _____ Activité : _____ Date : _____

L'élève	Barème				Rendement
	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement	
• Est prêt à participer, engagé et assidu à la tâche					
• Démontre les habiletés et les connaissances identifiées					
• Respecte les pratiques de sécurité pour soi et pour les autres					
• Respecte les autres et les idéaux du franc-jeu					
• Respecte l'équipement et l'environnement					
• Autre					
Total					



Cartes de circuit

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

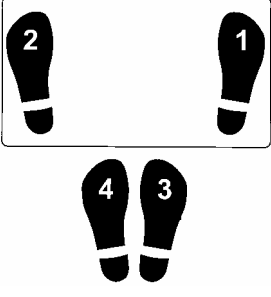
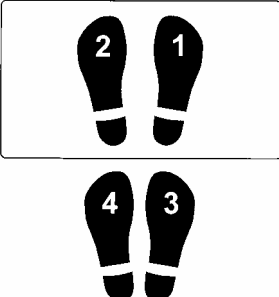
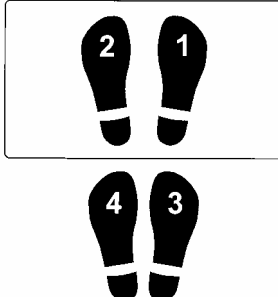
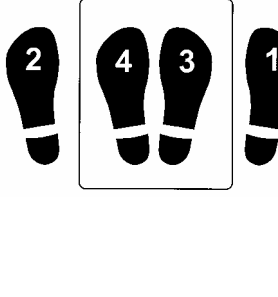
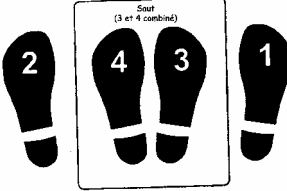
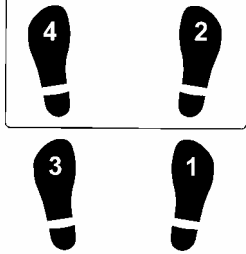
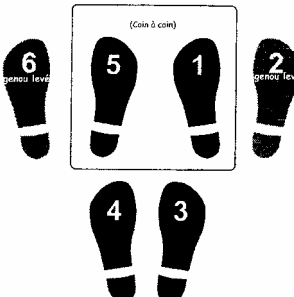
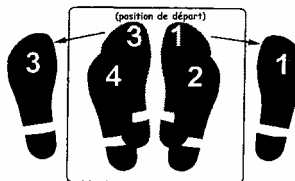
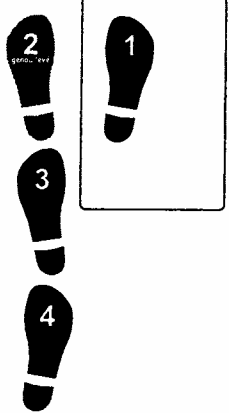
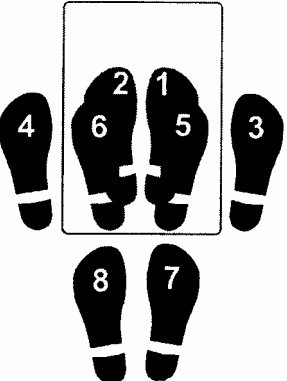
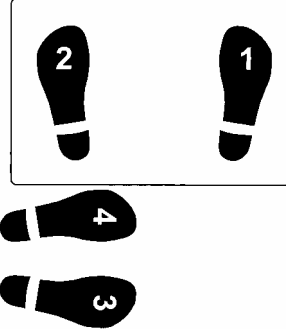
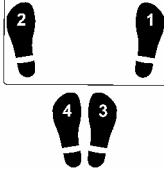

<p>Pas « V »</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas de base</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas de course</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas ouvert</p>  <p>D-G-D-G</p>
<p>Saut ouvert</p>  <p>D-G Saut</p>	<p>Fente</p>  <p>D-D-G-G</p>	<p>Lève-genoux</p>  <p>G-D-D-G-D-G-G</p>	<p>Accroupi de côté</p>  <p>D-D-G-G</p>
<p>Pas Charleston</p>  <p>D-G-G-D</p>	<p>Pas « T »</p>  <p>D-G-D-G-D-G-D-G</p>	<p>Pas tourné</p>  <p>D-G-D-G- G-D-G-D</p>	<p>Combinaison</p> <p>Pas « V » (trois fois)</p>  <p>Saut étoile (2 fois)</p> 

Diagramme non étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

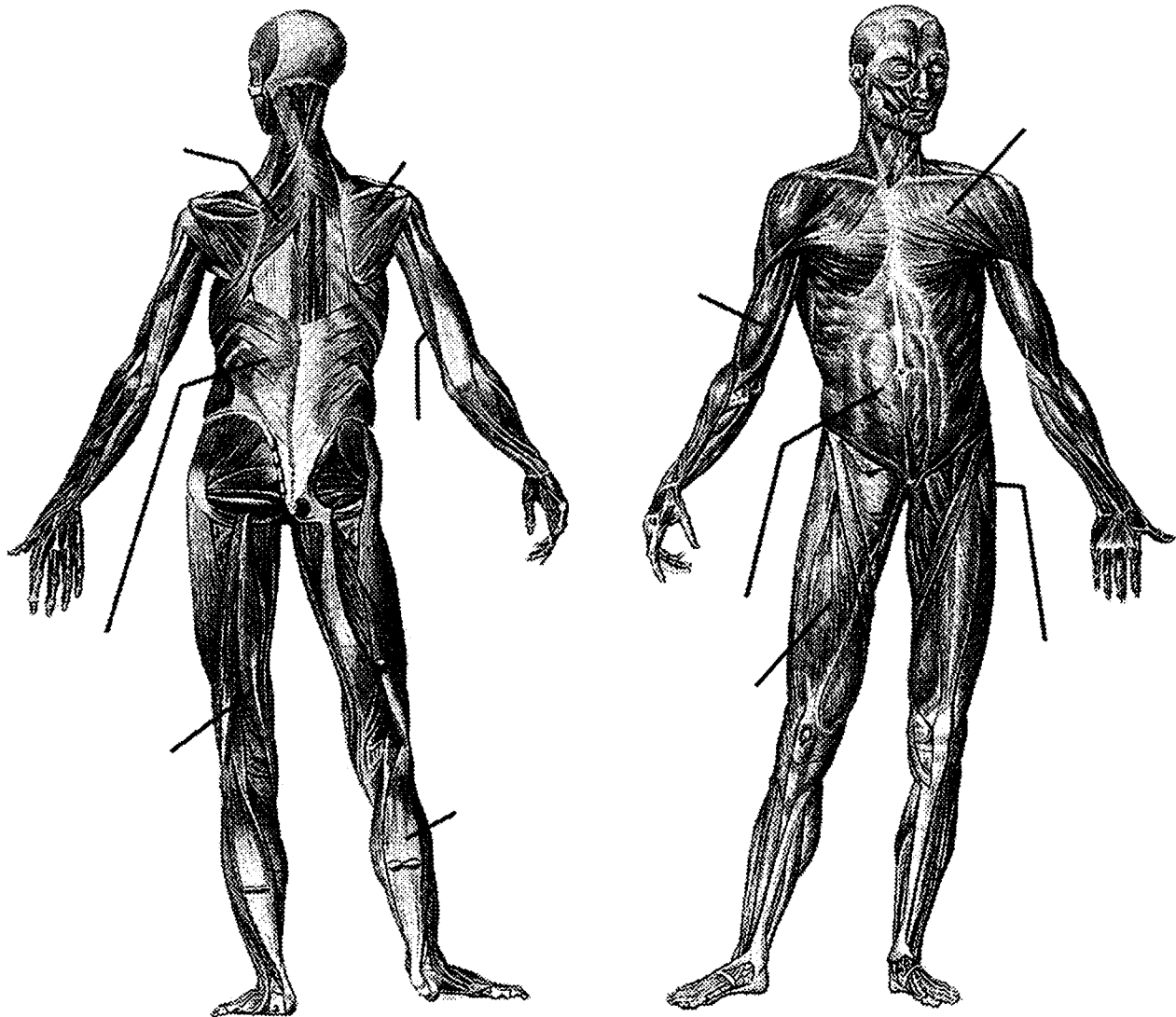
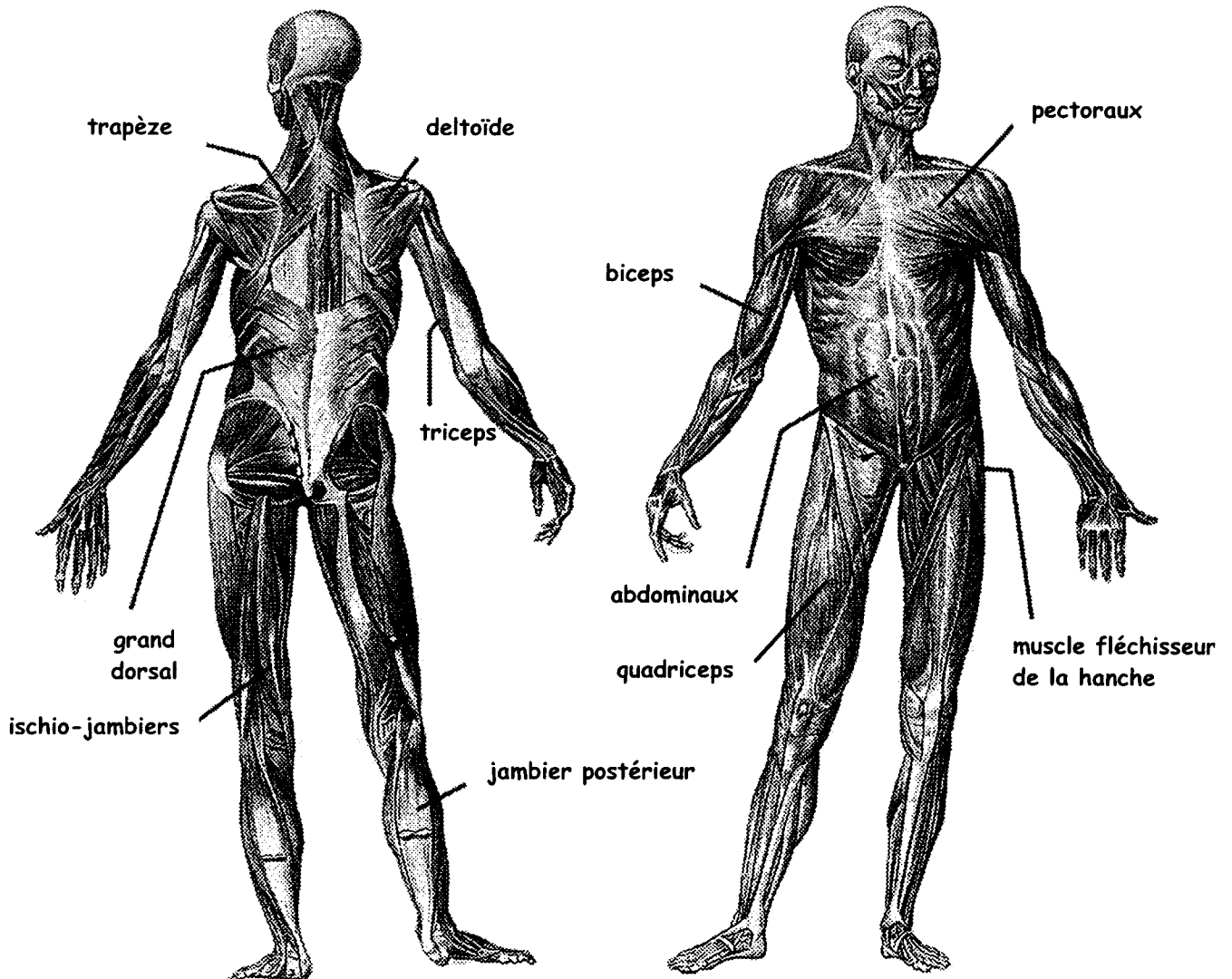


Diagramme étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Identifier les muscles.



Record personnel de condition physique

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Utilise le principe F.I.T.T. et les lignes directrices générales pour déterminer des objectifs et établir un plan d'action.

Principe F.I.T.T.	Lignes directrices
Fréquence : Combien de fois par semaine s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner pour l'endurance organique entre 4 et 7 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour l'endurance et la force musculaire entre 2 et 4 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour la flexibilité entre 4 et 7 fois par semaine.
Intensité : Comment fort s'entraîner? <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Niveaux d'intensité : S'entraîner aux niveaux d'intensité 2 ou 3 :</p> <p>1 - Chaleur corporelle modérément élevée. Rythme cardiaque modérément élevé.</p> <p>2 - Transpiration légère, respiration modérément accélérée.</p> <p>3 - Effort maximal, transpiration profuse, respiration accélérée.</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner dans sa zone cible pour un minimum de 20 minutes. Détermine ta zone cible* de rythme cardiaque selon la formule suivante : Limite minimale : $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____}$ (pourcentage minimal) = _____ divisé par 6 = _____ battement par 10 secondes. Limite maximale : $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____}$ (pourcentage maximal) = _____ divisé par 6 = _____ battement par 10 secondes. ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, s'entraîner avec une bonne technique jusqu'à une fatigue modérée. ▪ Pour développer la flexibilité, faire des étirements contrôlés et soutenus. ▪ Pour calculer la zone de rythme cardiaque cible, choisir un pourcentage convenable à l'âge et aux habiletés. En général, la zone de rythme cardiaque cible pour les activités vigoureuses se situe entre 70 % (.7) et 85 % (.85).
Temps (durée) : Comment longtemps s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner de 20 à 60 minutes. ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, faire 2 ou 3 séries de 8 répétitions. ▪ Pour développer la flexibilité, tenir chaque étirement de 10 à 20 secondes et répéter 3 fois. Il est recommandé de faire des étirements une fois que les muscles sont bien réchauffés.
Type : Quelles activités faire pour améliorer chaque déterminant de la condition physique?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les exercices d'endurance organique sont des activités qui sollicitent les grands groupes musculaires, et qui incitent une respiration plus profonde, un rythme cardiaque accéléré et la production de chaleur corporelle. ▪ Les exercices de force et d'endurance musculaire sont des activités telles que l'haltérophilie, qui développent les muscles. Choisir des exercices spécifiques pour chaque groupe musculaire. ▪ Les exercices de flexibilité comportent des exercices pour se plier, s'étirer et faire bouger les articulations. Choisir des étirements spécifiques pour chaque groupe musculaire.



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscris les activités auxquelles tu as participé pour rejoindre ton objectif dans le calendrier.

Mon objectif pour le mois est : _____ mois : _____

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Signature de l'élève : _____

Signature du parent ou tuteur : _____



Fiche

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Date	Activité	Intensité 1, 2, 3	Durée	Signature d'un des parents ou du tuteur

Intensité

1. Respiration un peu plus rapide que la normale
2. Rythme cardiaque et respiration plus rapides (environ 50 % du rythme cardiaque optimal)
3. Rythme cardiaque et respiration plus rapides, transpiration (près du rythme cardiaque optimal)



Registre personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Noter les résultats personnels pour chacun des déterminants de la condition physique dans la colonne du premier essai. Établir un objectif réaliste et se référer au principe F.I.T.T. et aux lignes directrices pour développer un plan d'action personnel pour chaque déterminant. Compléter le deuxième essai après un temps déterminé et évaluer son progrès.

1. Endurance organique

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

Évaluation: L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

2. Force et endurance musculaire

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

3. Flexibilité

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

Tableau de conversion

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____






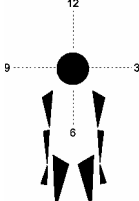
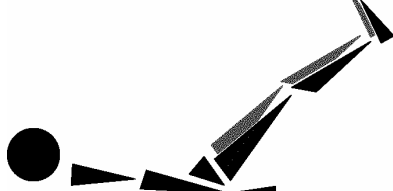
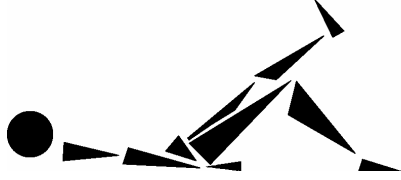
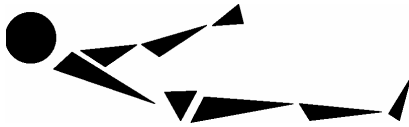
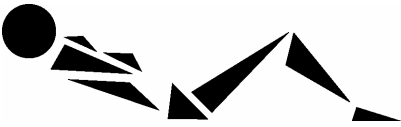
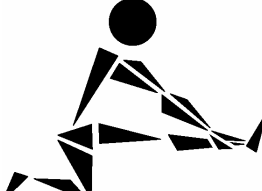
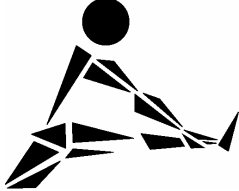
La colonne de gauche du tableau indique le nombre de battements par intervalle de 10 secondes. La colonne de droite donne l'équivalence pour une minute, c'est-à-dire le nombre de battements par minute (bpm).

(10 s)	bpm (60 s)
8	48
9	54
10	60
11	66
12	72
13	78
14	84
15	90
16	96
17	102
18	108
19	114
20	120

(10 s)	bpm (60 s)
21	126
22	132
23	138
24	144
25	150
26	156
27	162
28	168
29	174
30	180
31	186
32	192
33	198



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Exercices contre-indiqués		Exercices de remplacement
	<p>Éviter la flexion du genou à plus de 90°.</p>	
	<p>Éviter l'hyperextension du dos.</p>	
 <p>(vue de côté)</p>	<p>Éviter l'hyperextension et la rotation complète du cou.</p>	<p>Exécuter des flexions avant et latérales et des demi-flexions frontales.</p> 
	<p>Éviter les levées de jambes doubles (compression des disques du dos).</p>	
	<p>Éviter les redressements assis avec jambes droites.</p>	
	<p>Éviter l'hyperextension du genou.</p>	

Feuille modèle

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Loi ou politique choisie : _____

1. À qui s'adresse la loi ou la politique? _____

2. Que vise la loi ou la politique? _____

3. Quand a-t-elle été élaborée? _____

4. Pourquoi a-t-elle été élaborée? _____

5. Avantages	Inconvénients
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Statistiques qui montrent la nécessité de la loi ou de la politique :

7. Statistiques qui montrent l'efficacité de la loi ou de la politique :

8. Selon vous, la loi ou la politique est considérée (efficacité de la loi) :
Très efficace ____ Efficace ____ Peu efficace ____ Non efficace ____



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Objectif : _____

Pense à tous les facteurs qui influencent la planification et l'établissement d'objectifs, et énumère-les.

Place par ordre d'importance les facteurs qui influencent la planification et l'établissement d'objectifs, le facteur le plus important étant le numéro 1 :



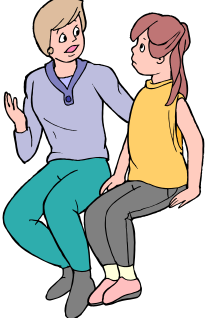
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Modèle DÉCIDE

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

De nombreux modèles décrivent les habiletés générales applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines. Le modèle « DÉCIDE » de prise de décisions et de résolution de problèmes comporte des étapes utiles à suivre.

	<p>D</p>	<p>Définir la problématique.</p>
	<p>É</p>	<p>Explorer le sujet en quête de solutions.</p>
	<p>C</p>	<p>Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>I</p>	<p>Isolez les meilleures solutions.</p>
	<p>D</p>	<p>Décider et agir.</p>
	<p>E</p>	<p>Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.</p>



Formulaire de prédiction

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis le formulaire de prédiction selon ton expérience personnelle. Réagis à un texte que tu as lu, vu ou entendu au sujet d'adolescents qui résistent à la pression des pairs. Réfléchis et développe des prédictions, des opinions, des conclusions, et élabore ta nouvelle compréhension de la question.

Texte lu, vu ou entendu	Noter idées, observations, expériences, réflexions	Élaborer des prédictions	Exprimer des opinions	Arriver à des conclusions ou des nouvelles compréhensions
J'ai lu :	J'ai observé :	Je prédis :	Je crois :	Maintenant je sais :
J'ai vu :	J'ai pensé :		Selon moi :	Maintenant je pense :
J'ai entendu :				

Adapté du programme d'étude *English Language Arts*, niveaux 5 à 8.

Rôles et obligations

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nom de la personne interviewée : _____

La classe de 8^e année t'a nommée comme étant une personne qui entretient des liens positifs avec les autres.

Est-ce que tu te vois toi aussi de cette façon? _____

Dans quels rôles est-ce que tu te vois interagir positivement avec les autres ?

Explique les raisons pour lesquelles tu te vois comme cela.

Quelles types d'intervention fais-tu pour développer les liens que tu as avec les autres personnes?

Que dois-tu faire pour garder ces liens?

Penses-tu que c'est important de tisser des liens positifs avec les autres (amis, famille, équipe, orchestre, chorale ou autre). Explique pourquoi?



Rôles et obligations

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Sentiments

Contribuer

Pairs

Santé

Écouter

Communauté

Gens

Copains

Aider

Soi

État d'alerte de tous les systèmes

Nom des membres du groupe :

Date _____ Classe _____

Système présenté _____

BARÈME D'ÉVALUATION

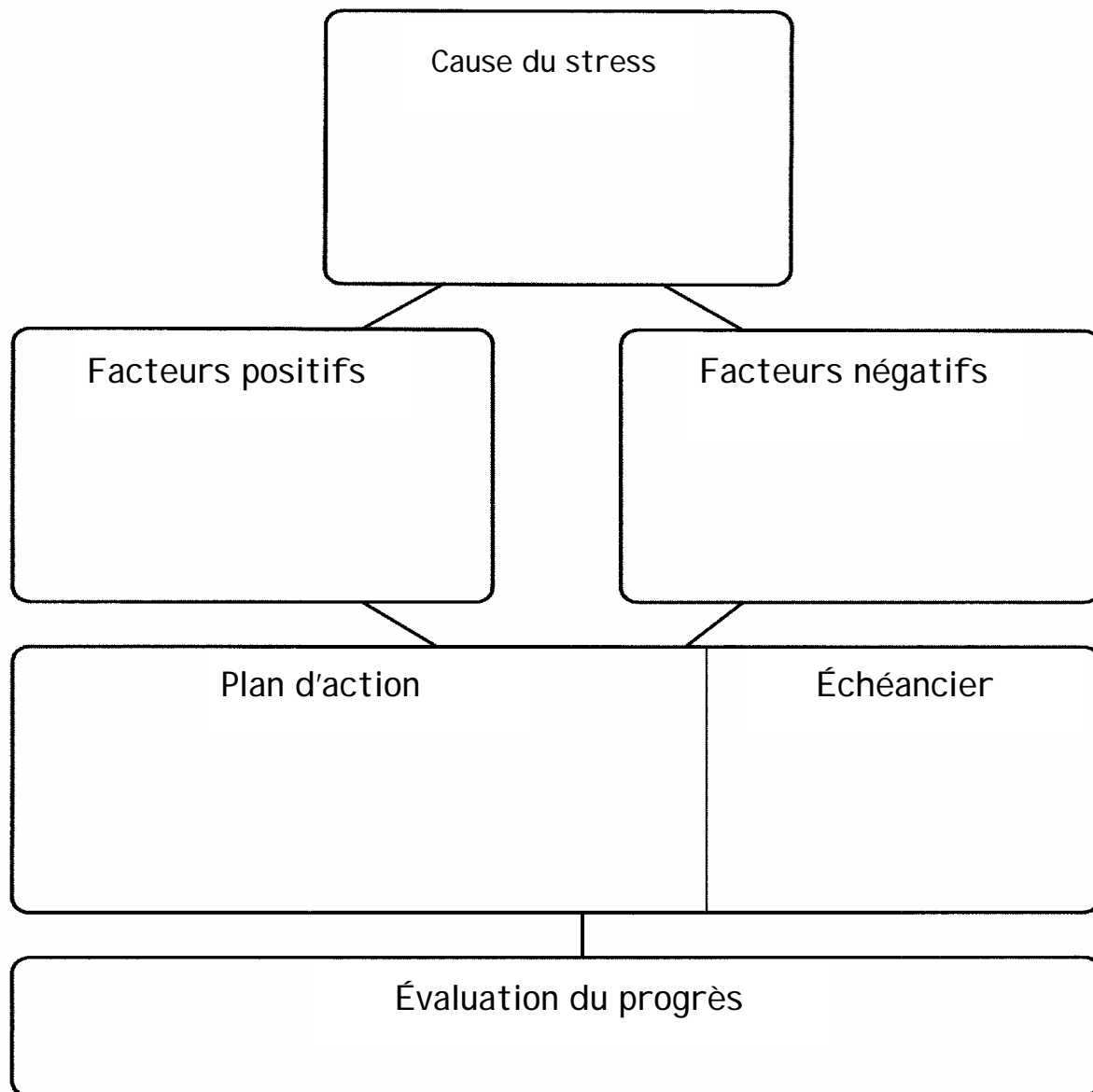
Présentation du groupe	1 inadéquat	2 satisfaisant	3 recherché	4 exceptionnel
Définition des termes				
Causes du stress				
Effets sur le système choisi				
Aides visuelles à l'appui				
Qualité de la recherche				
Intérêt				
Créativité				
Autre				



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Chacun réagit différemment au stress. Il est important de reconnaître les causes personnelles du stress afin de trouver des stratégies pour le réduire.

Utilise le cadre suivant pour recenser les causes du stress que tu veux et peux modifier. Nomme les facteurs positifs et négatifs qui t'aideront à effectuer un changement. Spécifie un plan d'action pour réduire le stress qui inclut un échéancier et évalue tes progrès.



Tu décides de ta note

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Attribue-toi un numéro de 1 à 5 pour évaluer dans quelle mesure les membres de ton groupe et toi appliquez le modèle DÉCIDE pour la prise de décisions ou la résolution de problèmes.

Dans quelle mesure ton groupe et toi avez réussi à :	1 inadéquat	2 incomplet	3 satisfaisant	4 très bon	5 excellent
<i>Définir</i> la problématique.					
<i>Explorer</i> le sujet en quête de solutions.					
<i>Contrôler</i> les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.					
<i>Isoler</i> les meilleures solutions.					
<i>Décider</i> et agir (carte de pointage des objectifs).					
<i>Évaluer</i> la décision et faire les adaptations nécessaires.					



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Invente un jeu et remplis les cases ci-dessous.

Nom du jeu :	
Nombre de joueurs (individuel, à deux ou en équipe) :	
Équipement nécessaire :	
Espace requis : (inclure un graphique)	
But du jeu :	
Description et règles du jeu : _____ _____ _____	Diagramme :
Précautions à prendre en matière de sécurité :	

Notes :

- *Les participants sont-ils actifs pendant ce jeu? (Supprime les temps d'attente et d'élimination.)*
- *Ce jeu est-il coopératif?*
- *Ce jeu favorise-t-il le franc-jeu?*
- *Disposes-tu d'assez d'équipement pour permettre la participation de tous les élèves?*

Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évalue tes habiletés interpersonnelles en répondant aux questions suivantes. Si la réponse est « oui », en donner un exemple. Si la réponse est « non », décrire ce qu'on peut faire pour améliorer l'habileté.

Habileté	Est-ce que...	oui	non	commentaire
1.	<i>j'ai écouté attentivement?</i>			
2.	<i>j'ai résumé l'information?</i>			
3.	<i>j'ai précisé mes opinions?</i>			
4.	<i>j'ai évité d'abaisser les autres?</i>			
5.	<i>je me suis montré encourageant?</i>			
6.	<i>j'ai coopéré?</i>			
7.	<i>j'ai cherché à intégrer tout le monde?</i>			
8.	<i>j'ai évité les comportements agressifs?</i>			
9.	<i>j'ai résisté aux influences négatives?</i>			
10.	<i>j'ai communiqué avec efficacité?</i>			
11.	<i>j'ai montré du respect?</i>			
12.	<i>j'ai été responsable?</i>			

Une habileté interpersonnelle que je maîtrise _____

Une habileté interpersonnelle que je peux améliorer _____

Je planifie de faire ce changement en _____



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Complète chacune des phrases suivantes avec de l'autoverbalisation positive.

1. Lorsque je réussis, je...
2. Lorsque quelqu'un me remercie, je...
3. Lorsque quelqu'un me complimente, je...
4. Lorsque les autres me sourient, je...
5. Lorsque mon travail est apprécié, je...
6. Lorsque je me trompe, je...
7. Lorsque je contribue à la discussion de classe, je...
8. Lorsque je suis content, je...
9. Lorsque je m'ennuie, je...
10. Lorsque je me sens bien, je...
11. Lorsque je me sens fier, je...
12. Lorsque je suis fâché, je...
13. Lorsque quelqu'un me fait sentir spécial, je...
14. Lorsque je ressens du stress, je...



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____

Date : _____ Heure : _____

La situation : _____

La stratégie de gestion du stress que j'ai employée : _____

Pourquoi j'ai dû l'employer : _____

Comment je l'ai employée : _____

Les résultats que j'ai obtenus : _____

Est-ce que je l'utiliserais à nouveau ? _____

Mon niveau de stress après l'application de la stratégie (cochez une réponse)

π a augmenté

π a diminué

π est demeuré le même

Autres observations :



Barème d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation du travail de recherche				
Habilité	4 - Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
Travail de recherche	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> fait preuve d'initiative et de leadership se sert d'une grande variété de ressources prend beaucoup de notes rédige un brouillon extrêmement détaillé dirige le groupe avec confiance exécute très bien le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> travaille de façon indépendante se sert de plusieurs ressources prend des notes convenablement rédige un brouillon détaillé contribue de façon équitable au travail de groupe exécute correctement le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> rédige un brouillon peu détaillé suit les autres manque de confiance pendant le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> cherche de l'aide avant d'essayer de résoudre les problèmes a besoin de ressources supplémentaires doit prendre des notes plus détaillées
Organisation et enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> présente le sujet avec efficacité organise l'information de façon très logique conclut son rapport avec efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> présente clairement le sujet s'efforce de présenter l'information logiquement conclut son rapport correctement 	<ul style="list-style-type: none"> manque de logique dans l'organisation de l'information a besoin de faire davantage le lien entre la conclusion et le sujet à l'étude 	<ul style="list-style-type: none"> doit présenter le sujet plus clairement doit organiser davantage son travail
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> étoffe bien ses idées et de façon intéressante fait preuve de connaissances approfondies sur le sujet inclut des renseignements de plusieurs sources 	<ul style="list-style-type: none"> étoffe ses idées de façon détaillée révèle une connaissance satisfaisante du sujet inclut des renseignements provenant de plus de deux sources 	<ul style="list-style-type: none"> a besoin de faire davantage le lien entre l'information et le but de l'exercice inclut des renseignements d'une seule source essentiellement 	<ul style="list-style-type: none"> inclut des données qui ne se rapportent pas directement au sujet possède des connaissances limitées sur le sujet
Communication	<ul style="list-style-type: none"> utilise efficacement une grande variété de structures de phrase fait des paragraphes bien rédigés et efficaces se sert d'un vocabulaire descriptif 	<ul style="list-style-type: none"> utilise correctement diverses structures de phrase se sert de paragraphes se sert d'un vocabulaire général 	<ul style="list-style-type: none"> se sert généralement de la structure de phrase appropriée mais il faut diversifier doit faire attention à la structure des paragraphes a besoin de diversifier son vocabulaire 	<ul style="list-style-type: none"> se sert d'une structure de phrase qui doit être plus claire doit répartir ses idées en paragraphes bien définis se sert de mots qui ne se rapportent pas au sujet

(voir page suivante)



Barème d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation du travail de recherche (suite)				
Habilité	4 Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
Exactitude (majuscules, ponctuation, orthographe et expression)	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> utilise toujours correctement les majuscules et la ponctuation possède une bonne orthographe s'exprime clairement et avec précision se corrige tout seul 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> en général, utilise correctement les majuscules et la ponctuation fait quelques erreurs d'orthographe en général, s'exprime correctement se corrige avec un peu d'aide 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> doit faire attention aux majuscules, à la ponctuation et à l'orthographe commet quelques erreurs d'expression se corrige avec de l'aide 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> fait des fautes d'inattention pour les majuscules, l'orthographe et la ponctuation doit s'exprimer plus clairement et plus précisément
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> se sert beaucoup de sa créativité pour améliorer le projet se sert beaucoup d'illustrations, de graphiques, tableaux et diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> se sert de sa créativité pour améliorer le projet utilise illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes à l'appui de son projet 	<ul style="list-style-type: none"> essaie d'améliorer son projet avec de la créativité inclut quelques illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> s'efforce peu d'améliorer son projet à l'aide de sa créativité doit utiliser davantage d'illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes
Esthétique	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail très attrayant organise bien la mise en page 	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail assez attrayant organise la mise en page de façon satisfaisante 	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail assez attrayant a besoin d'adapter son travail de mise en page pour améliorer l'esthétique de son projet 	<ul style="list-style-type: none"> doit soigner davantage l'aspect visuel de son travail pourrait améliorer la mise en page en prêtant davantage attention à l'organisation
Présentation	<ul style="list-style-type: none"> retient l'attention présente un exposé intéressant et informatif présente son travail d'une voix claire et audible présente son exposé avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> retient en général l'attention de l'auditoire présente un exposé informatif présente son travail d'une voix claire et audible présente son exposé avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> a besoin d'être plus expressif pour retenir l'attention de l'auditoire doit fournir d'autres renseignements doit présenter son exposé avec plus d'assurance 	<ul style="list-style-type: none"> ne retient pas l'attention de l'auditoire omet des éléments d'information dans sa présentation est difficile à entendre

Barème d'évaluation tiré de *Voyage dans les Prairies* (Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba)



Barème d'évaluation pour les pairs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

ÉVALUATION D'UNE PRÉSENTATION D'UN PROJET DE RECHERCHE PAR LES PAIRS

Présentateur _____

Sujet _____

Évaluateur _____

BARÈME D'ÉVALUATION


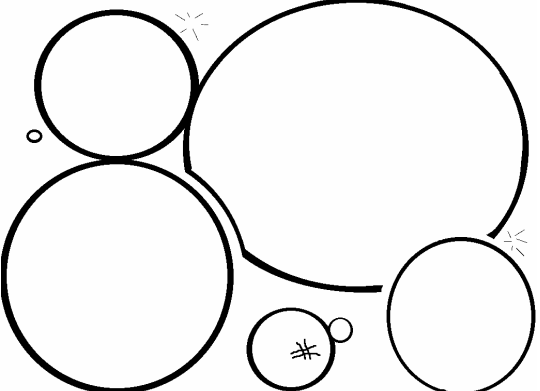

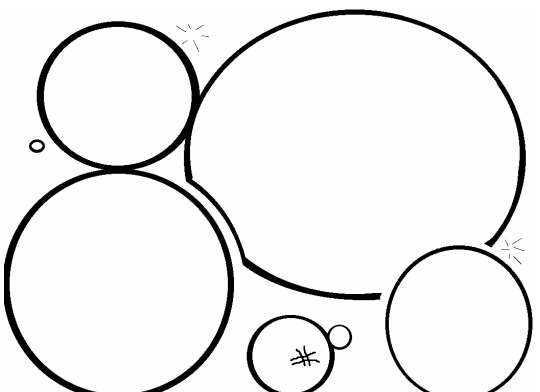

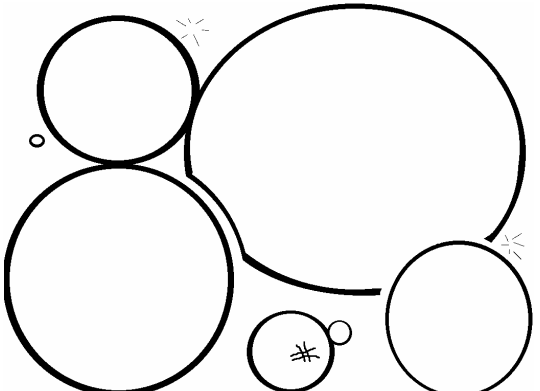
Le présentateur :	3	2	1
	Au-delà des attentes	Au niveau des attentes	Sous le niveau des attentes
S'est exprimé avec une voix claire et audible			
A décrit les thèmes			
A décrit les facteurs pertinents			
A décrit les enjeux et les conséquences			
A utilisé des moyens visuels ou multimédias			
A su intéresser l'auditoire			
A présenté son exposé avec assurance			
Autre			

Commentaires constructifs



Bulles des bénéfiques

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Intensité	Activités	Bénéfices
<p>Vigoureuse</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>Modérée</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>Légère</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



Plan d'action personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis le plan d'ACTION ci-dessous en vue d'atteindre ton objectif. Pour chaque section du plan d'ACTION, écris une réponse en incluant des facteurs qui pourraient t'aider ou te nuire à atteindre ton objectif. Inclus également une récompense que tu t'accorderas lorsque tu auras atteint ton objectif.

Quel est ton objectif? _____

	Plan d'action	Réponse
A C T I O N	Activité <i>Décris les activités que tu comptes entreprendre pour atteindre ton objectif.</i>	Réponse :
	Catégorie <i>Indique la catégorie de ton activité (p. ex. activité physique, santé, bien-être socio-affectif, nutrition).</i>	Réponse :
	Temps <i>Explique quand et pendant combien de temps tu feras l'activité.</i>	Réponse :
	Identification des progrès <i>Indique les progrès que tu as atteints dans la réalisation de ton objectif.</i>	Réponse :
	Observation <i>Décris tes observations (p. ex. tes sentiments, ton comportement, tes pensées) liées à ton objectif.</i>	Réponse :
	Nouvelles mesures <i>Indique les prochaines étapes ou les nouvelles mesures que tu comptes prendre.</i>	Réponse :

***** Récompense *****

Évaluation de plan d'action personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation

Critères :	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
Je fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose l'objectif en étapes.				
Je note le temps que je passe à réaliser mes objectifs.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je décris mes observations à mesure que j'avance dans mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				
Je me récompense pour avoir réalisé mes objectifs.				

∇-----

Évaluation de jeu de rôle

Nom des membres du groupe : _____

Classe : _____ Date : _____

Le jeu de rôle :

- reconnaît le problème relatif à une habitude de vie saine;
- présente les conséquences du comportement;
- suggère des solutions possibles;
- choisit la meilleure solution.

Très bien Un peu

π	π
π	π
π	π
π	π



Évaluation de groupe

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évaluation de groupe : Solutions « Et si... »

Membres du groupe : _____

Expliquer comment les membres du groupe :

Énoncé de l'exemple	ont bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.	n'ont pas bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.
Exemple 1		
Exemple 2		
Exemple 3		

Évaluation faite par le groupe : _____

Barème d'évaluation

Critères	1	2	3	4
	toujours	souvent	parfois	rarement
Je fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose l'objectif en étapes.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je me récompense pour avoir réalisé mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				



APPENDICES

LISTE DES APPENDICES

- Appendice A : Extraits de *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*
- Appendice B : Catégories d'activités physiques
- Appendice C : Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme
- Appendice D : Programme pour élèves ayant des besoins spéciaux
- Appendice E : Suggestions pour la planification annuelle
- Appendice F : Modèle de plan d'unité d'enseignement
- Appendice G : Modèle de plan de leçon
- Appendice H : Renseignements sur la mesure et l'évaluation
- Appendice I : Liens curriculaires
- Appendice J : L'approche *Jouer pour apprécier*



Extraits de *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*

Nature de la discipline

Comme son nom l'indique, le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain* (*Cadre*) est le résultat de la fusion de deux matières scolaires : l'éducation physique et l'éducation à la santé. Il propose une approche pédagogique globale de la relation étroite entre le corps et l'esprit en vue de promouvoir un mode de vie actif et sain. Les résultats d'apprentissage et les stratégies décrits dans les pages qui suivent représentent une approche inclusive et globale qui favorise l'activité physique et le bien-être la vie durant, tout en faisant appel à des activités d'apprentissage interactives entraînant une participation très active des élèves.

Vision

La vision qui sert de fondement au *Cadre* est la suivante :

Modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves

Le *Cadre* propose une vision unifiée pour l'avenir : permettre à tous d'adopter un mode de vie sain intégrant l'activité physique. La fusion de l'éducation physique et de l'éducation à la santé accroît l'importance de ces deux matières et du message incitant les élèves à faire des choix sains et sécuritaires concernant leur mode de vie. Par exemple, certains éléments du programme d'éducation physique et d'éducation à la santé, comme la gestion de la condition physique et les habiletés interpersonnelles, acquièrent une signification plus importante lorsque les élèves peuvent constater concrètement les effets bénéfiques de l'activité physique sur leur santé et au plan social.

But

Le but du *Cadre* s'énonce comme suit :

Fournir aux élèves un programme équilibré d'activités planifiées leur permettant d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes propices à l'adoption d'un mode de vie sain intégrant l'activité physique.

Fonction du *Cadre*

Le *Cadre* est conçu pour transmettre les connaissances, les habiletés et les attitudes qui feront des élèves des personnes actives physiquement et capables de prendre des décisions susceptibles d'améliorer leur qualité de vie. Il constitue le document de base orientant l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation de l'éducation physique et de l'éducation à la santé. Le *Cadre* constitue aussi la base à partir de laquelle pourront être élaborés divers documents pédagogiques d'éducation physique et d'éducation à la santé. Il aide les administrateurs et d'autres intervenants du domaine de l'éducation à effectuer les premiers stades de leur planification pédagogique.

Le *Cadre* définit les résultats d'apprentissage généraux escomptés de la maternelle à la quatrième année du secondaire et les résultats d'apprentissage spécifiques escomptés de la maternelle à la deuxième année du secondaire, période pendant laquelle l'éducation physique et l'éducation à la santé constitue une matière obligatoire. L'éducation physique et l'éducation à la santé est une matière facultative au secondaire 3 et au secondaire 4.



Le *Cadre* est conçu pour inciter les enseignants à établir des liens avec les autres programmes d'études, conformément à l'approche préconisant l'intégration des matières. Certains sujets liés à la santé sont traités dans d'autres matières, comme les systèmes du corps humain et la nutrition, qui font partie du programme d'études des sciences de la nature. La présence d'éléments liés à la santé dans d'autres programmes d'études devrait rendre les objets d'apprentissage plus pertinents aux yeux des élèves. L'annexe B du *Cadre* : Liens curriculaires, contient des détails à ce sujet.

De plus, certains éléments, tels que la gestion des choix de vie et de carrière, la diversité humaine, l'utilisation des technologies de l'information et le développement durable, devraient faire partie intégrante des résultats généraux en matière d'éducation (de la maternelle au secondaire 4).

Temps alloué (de la maternelle à la 8^e année)

L'éducation physique et l'éducation à la santé constitue une matière obligatoire de la maternelle à la 8^e année. On recommande de lui allouer au minimum le temps indiqué ci-dessous dans la grille horaire que chaque école prépare en tenant compte de son contexte et de ses besoins particuliers.

- De la maternelle à la 6^e année
 - 11 % du temps d'enseignement (dont 75 % devrait être consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et 25 % aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé).
- En 7^e et 8^e années
 - 9 % du temps d'enseignement (dont 75 % devrait être consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et 25 % aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé).

Exigences pour les études secondaires (secondaire 1 à secondaire 4)

L'éducation physique et l'éducation à la santé constitue une matière obligatoire en 1^{re} et 2^e années du secondaire. Pour obtenir son certificat d'études secondaires, l'élève doit obtenir les deux crédits suivants :

- En secondaire 1, un crédit portant à 50 % du temps sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et à 50 % sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé.
- En secondaire 2, un crédit portant à 50 % du temps sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et à 50 % sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé.

Les crédits au secondaire 1 et au secondaire 2 peuvent être obtenus sous forme de crédits entiers ou sous forme de demi-crédits. Cependant, pour être fidèle à l'esprit du *Cadre* et exploiter les liens entre les résultats d'apprentissage généraux, on encourage les divisions et les districts scolaires à offrir le cours sous sa forme intégrée, en lui attribuant la valeur d'un crédit entier.

De plus, en secondaire 3 et en secondaire 4, les divisions et les districts scolaires peuvent proposer et offrir d'autres cours intégrés en éducation physique et éducation à la santé. Il est également possible d'élaborer d'autres cours (crédits) obligatoires ou facultatifs au secondaire 3 et au secondaire 4 dans le domaine de l'éducation physique et de l'éducation à la santé, comme par exemple les cours de leadership en éducation physique, de leadership en santé et condition physique, l'enseignement de plein air et l'animation de loisirs. Ces cours (à crédits) proposés ou élaborés par l'école doivent être conformes à un ou à plusieurs des résultats d'apprentissage généraux définis dans le *Cadre*. Ils doivent aussi satisfaire aux critères établis par Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.



Contenu délicat






Les résultats d'apprentissage du *Cadre* ont été définis pour faire échec aux cinq facteurs de risque importants en matière de santé indiqués dans la section sur le fondement théorique. On cherche ainsi à donner aux élèves les connaissances et les habiletés qui leur permettront d'adopter un mode de vie sain. Cependant une partie de la matière liée aux résultats d'apprentissage touche des questions délicates pouvant heurter les susceptibilités de certains élèves, de leurs parents, de leurs familles et de leurs communautés, en raison des valeurs propres à leur famille, à leur religion ou à leur culture. Les résultats d'apprentissage spécifiques de nature délicate sont regroupés dans trois domaines : *Sexualité*, *Prévention de la toxicomanie, de l'alcoolisme et du tabagisme* et *Sécurité pour soi-même et pour les autres*. À l'intérieur de ce dernier, on les retrouve plus particulièrement dans le sous-domaine de la *Sécurité personnelle* et de l'*Exploitation sexuelle*. Les écoles doivent rechercher la participation des parents en ce qui concerne les résultats d'apprentissage spécifiques de nature délicate et mettre à leur disposition des options parentales¹ avant de commencer l'implantation du programme. Voir l'annexe C du *Cadre* : Planification relevant des divisions ou des districts scolaires pour l'implantation du *Cadre*, pour plus de détails. Le *Cadre* contient des résultats d'apprentissage spécifiques qui ne sont pas considérés délicats mais qui devraient être traités avec délicatesse. Les résultats en question abordent des sujets tels que la perte d'un être cher, le chagrin, la diversité des individus, des familles et des cultures, le poids-santé, la perception physique de son corps, l'habillement et l'hygiène. Les enseignants doivent suivre les directives établies selon la planification de la division ou du district scolaire lorsqu'il s'agit d'un contenu délicat (voir l'annexe C du *Cadre*).

Même si le foyer, les pairs, la religion, l'école et la communauté ont une importance primordiale dans l'adoption des valeurs et des croyances, les médias, y compris Internet, les films et les vidéos ont aussi une grande influence à cet égard et proposent parfois des voies divergentes, ce qui n'est pas sans causer une certaine confusion parmi les jeunes et les adultes. L'ère des communications pose de nouveaux problèmes aux écoles, aux parents, aux familles et aux communautés, qui doivent aider les jeunes à faire des choix malgré les contradictions à l'échelle locale et dans l'ensemble de la société. En outre, un certain nombre de tendances sociales inquiétantes préoccupent les parents et les spécialistes de l'éducation, notamment l'augmentation des grossesses parmi les adolescentes, la toxicomanie, l'alcoolisme et le tabagisme ainsi que les autres comportements nuisibles à la santé. Il faut que les écoles, les parents, les familles et les communautés se donnent la main pour veiller à ce que les jeunes aient les connaissances et les habiletés nécessaires en vue de faire, aujourd'hui et demain, des choix éclairés et responsables.

¹ Choix à la disposition des parents en ce qui concerne la participation aux activités d'apprentissage de nature délicate qui se rapportent aux domaines *Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, Sexualité* et au sous-domaine de la *Sécurité personnelle*. Les parents peuvent choisir de faire participer leur enfant à ces activités à l'école ou d'une façon qui leur convient mieux (à la maison, en recourant à un conseiller professionnel) lorsqu'il y a un conflit entre le contenu et les valeurs religieuses ou culturelles de la famille.



Présentation sommaire du Cadre

Résultats d'apprentissage généraux (RAG)	1. Motricité	2. Gestion de la condition physique	3. Sécurité	4. Gestion personnelle et relations humaines	5. Habitudes de vie saines
Description	 L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.	 L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer actif physiquement et maintenir son bien-être la vie durant.	 L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.	 L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.	 L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.
Domaines regroupant des connaissances (Acquisition de connaissances et compréhension)	A. Motricité fondamentale (sc. nat., arts, maths)* B. Développement moteur C. Motricité spécifique	A. Qualités physiques (sc. nat., maths)* B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement	A. Gestion des risques liés à l'activité physique (sc. nat.)* B. Sécurité pour soi-même et pour les autres (sc. nat., sc. hum.)*	A. Développement personnel (toutes)* B. Relations humaines (toutes)* C. Développement affectif (toutes)*	A. Habitudes personnelles liées à la santé (sc. nat.)* B. Activité physique (sc. nat., maths)* C. Nutrition (sc. nat., maths)* D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (sc. nat.)* E. Sexualité (sc. nat., sc. hum.)*
Domaines regroupant des habiletés (Développement et application d'habiletés)	A. Développement des habiletés motrices fondamentales (arts, sc. hum.)* B. Application des habiletés motrices à des sports et à des jeux C. Application des habiletés motrices à des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel D. Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	A. Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines (sc. nat., maths)*	A. Apprentissage et application des règles de sécurité relatives à l'activité physique et au maintien d'habitudes de vie saines	A. Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	A. Application des habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines

* Liens curriculaires : (sc. nat.) sciences de la nature; (sc. hum.) sciences humaines; (lang.) langues, c'est-à-dire le français ou l'anglais; (maths) mathématiques; (arts), c'est-à-dire la musique, les arts visuels, l'art dramatique et la danse; (toutes) toutes les matières.

*Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 :
Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*

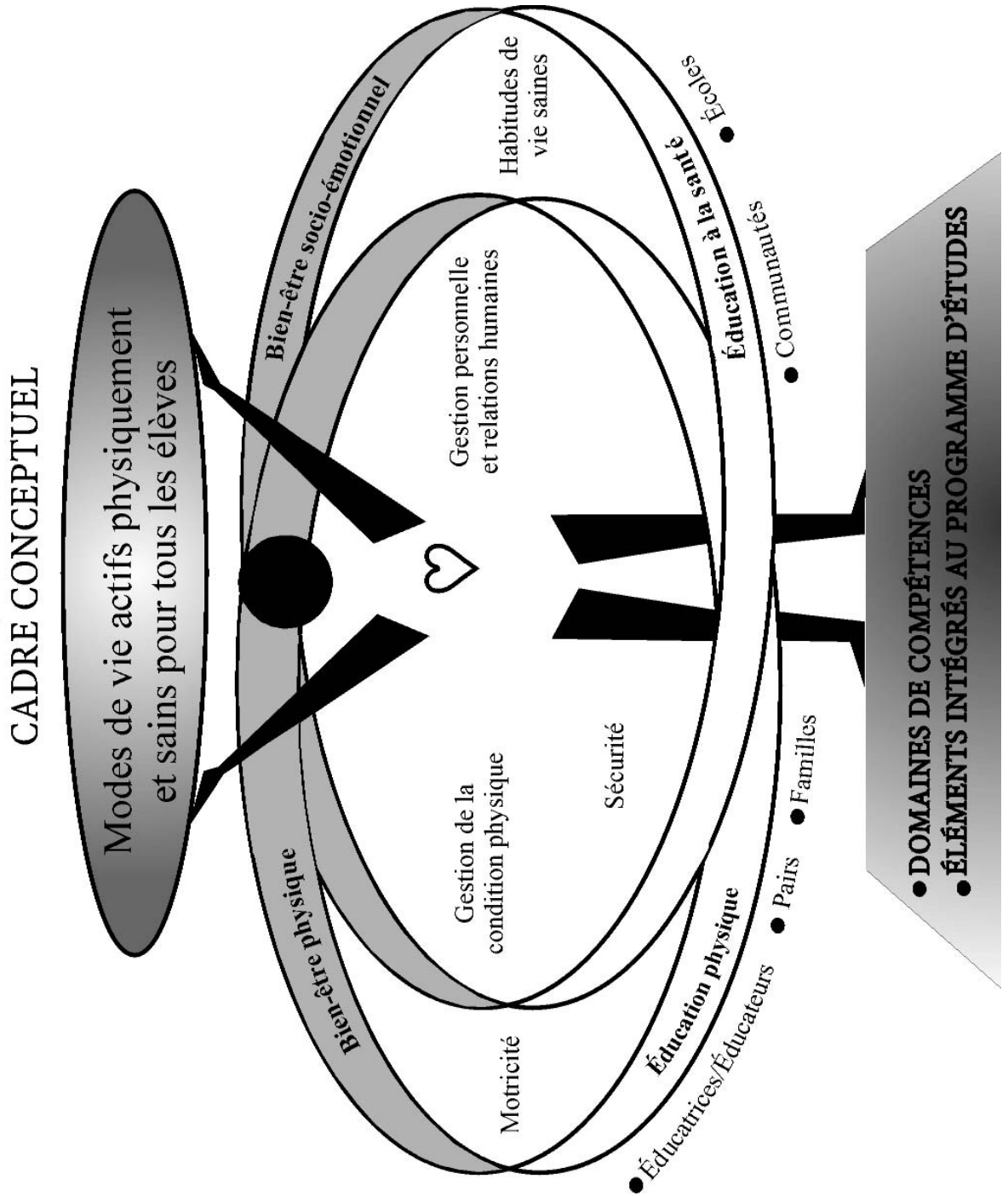


Tableau des habiletés motrices fondamentales

Catégories de mouvements	HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES	PRINCIPES DE BIOMÉCANIQUE	VARIATIONS ET EXTENSIONS ➔ dans le cadre de sports, de jeux, d'activités pratiquées hors du milieu habituel et d'activités rythmiques
Habiletés de locomotion	<ol style="list-style-type: none"> Courir; Sauter à pieds joints; Sauter à cloche-pied; Galoper; Sautiller. 	<ul style="list-style-type: none"> Principe du centre de gravité et lois du mouvement applicables à la locomotion. 	<p>Habiletés : sauter à une jambe, faire un pas chassé, faire une foulée suivie d'un saut à cloche-pied, faire une rotation, esquiver.</p> <p>Activités suggérées : jeux de poursuite, athlétisme, danses folkloriques, marelle, sauter à la corde, gymnastique, mouvement expressif.</p>
Habiletés de manipulation	<ol style="list-style-type: none"> Faire rouler; Lancer par-dessous l'épaule; Lancer par-dessus l'épaule; Frapper; Donner un coup de pied. <ol style="list-style-type: none"> Attraper. 	<ul style="list-style-type: none"> Lois de la dynamique et de la cinétique applicables au lancement d'objets. 	<p>Habiletés : lancer sur le côté, passer, frapper de la tête, lancer en l'air.</p> <p>Activités suggérées : baseball, volleyball, tennis, football, badminton, hockey en salle, soccer.</p>
Habiletés d'équilibre	<ol style="list-style-type: none"> Statique; Dynamique. 	<ul style="list-style-type: none"> Principes d'absorption de la force applicables à la réception d'objets. Lois de la dynamique applicables à l'accompagnement d'un objet en mouvement. Lois de la dynamique applicables à l'équilibre du corps humain. 	<p>Habiletés : arrêter un objet.</p> <p>Activités suggérées : baseball, jeux de balle, frisbee, jonglerie.</p> <p>Habiletés : dribbler au moyen de la main ou du pied, contrôler une balle ou un autre objet avec un instrument.</p> <p>Activités suggérées : baseball, soccer, hockey en salle, gymnastique rythmique.</p> <p>Habiletés : équilibres statiques, réceptions au sol, sauts sur une surface élastique, balancements.</p> <p>Activités suggérées : gymnastique, activités par atelier, danse, ski de fond, cyclisme.</p>

Concepts relatifs à la motricité

- Conscience du corps**
- Parties du corps (p. ex. bras, jambes, coudes, genoux, tête);
 - Formes corporelles (p. ex. s'étirer, se mettre en boule, se faire large, se faire mince, faire une torsion, symétrique, asymétrique);
 - Mouvements corporels (p. ex. flexion, extension, rotation, balancement, poussée, traction).

Orientation spatiale

- Emplacement (p. ex. espace personnel et espace général);
- Directions (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière, vers le haut, vers le bas, de côté);
- Hauteurs (p. ex. bas, haut, moyen);
- Parcours (p. ex. en ligne droite, en ligne courbe, en zigzag);
- Plans (p. ex. frontal, horizontal, sagittal).

Qualités de l'effort

- Durée (p. ex. rapide, lent);
- Force (p. ex. fort ou léger);
- Continuité (p. ex. libre, avec contrainte).






Relations

- Personne (p. ex. seul, avec un partenaire, en groupe, se rencontrer, se séparer, imiter, suivre, mener);
- Appareil (p. ex. proche, loin, dans, hors de, par-dessus, par-dessous, autour, à travers, sur, à côté, au-dessus, au-dessous);
- Autres (p. ex. bouger au son de la musique, par rapport à l'environnement).



Catégories d'activités physiques

Les activités énoncées ci-après contribuent au développement des habiletés dans les domaines suivants : motricité, gestion de la condition physique, sécurité, gestion personnelle et relations humaines, et habitudes de vie saines. Il s'agit là de suggestions et il est possible d'ajouter d'autres catégories et activités. Il arrive que les activités ou sports soient énoncés deux fois, car ils peuvent se rapporter à plus d'une catégorie.

 Sports et jeux individuels ou à deux	 Sports et jeux d'équipe	 Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	 Activités rythmiques et gymniques	 Activités de conditionnement physique
<p>Motricité fondamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - activités avec cerceau - activités avec sac de fèves - jeux de balle - activités par atelier - marelle - hacky-sack (footbag) - jonglerie - saut à la corde - planche à roulettes orientables - activités avec cuillère - activités avec ballon <p>Athlétisme</p> <ul style="list-style-type: none"> - courses - sauts - lancers <p>Sports de combat</p> <ul style="list-style-type: none"> - arts martiaux - autodéfense - lutte - escrime - activités pour tirer et pousser <p>Activités innovatrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - créatives ou originales - défis coopératifs <p>Jeux avec filet ou contre un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> - tennis - badminton - tennis de table - handball - squash - racketball <p>Jeux de précision</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir à l'arc - jeu de boules (bocci) - jeu de quilles - golf 	<p>Jeux et activités préparatoires</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux de poursuite - jeux du genre ballon-chasseur - activités par atelier - relais - défis coopératifs - activités avec parachute - activités favorisant l'esprit d'équipe - sports et jeux modifiés <p>Activités au champ et au bâton</p> <ul style="list-style-type: none"> - balle molle - cricket ou balle au camp - tee-ball - football-toucher - ultime (ultimate) - kinball <p>Activités se pratiquant sur une surface commune</p> <ul style="list-style-type: none"> - soccer - basketball - football-toucher - hockey (sur gazon, en salle, sur glace) - handball - interrosse - lacrosse - rugby - ultime (ultimate) - bandy <p>Jeux avec filet ou contre un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> - volleyball - pickle ball <p>Jeux de précision</p> <ul style="list-style-type: none"> - curling - basketball - soccer - hockey (sur gazon, en salle, sur glace) <p>Jeux issus de diverses cultures</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux inuits - jeux autochtones - jeux africains - jeux métis - jeux d'autres cultures 	<p>Activités dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - découverte de l'eau - techniques de survie - mouvements de nage - application des habiletés - plongée libre - jeux d'eau - nage synchronisée - jeux sous l'eau <p>Activités sur terre</p> <ul style="list-style-type: none"> - randonnée pédestre - randonnée pédestre de plusieurs jours - escalade sur mur - camping - course d'orientation - raquette - ski (de fond, alpin) - planche à neige - patin - patin à roues alignées - marche - jeux d'hiver - cyclisme <p>Activités sur plan d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - canotage - aviron - kayak - voile - planche à voile 	<p>Activités rythmiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux pour chanter et taper des mains - danse aérobique - bâtons lummi - tinkling <p>Activités créatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - interprétation - danse moderne <p>Danses provenant de diverses cultures</p> <ul style="list-style-type: none"> - danses folkloriques et danses carrées - rondes - danses avec cerceau <p>Danses contemporaines</p> <ul style="list-style-type: none"> - danse en ligne - jive/swing - danse avec partenaire - jazz - hip hop - funk <p>Danses de salon</p> <ul style="list-style-type: none"> - valse - foxtrot - polka - mamba <p>Gymnastique éducative</p> <ul style="list-style-type: none"> - équilibre statique - locomotion - sauts sur une surface élastique - rotations - réceptions au sol - balancements <p>Gymnastique rythmique</p> <ul style="list-style-type: none"> - cerceau - ballon - ruban - bâtons - foulard - corde <p>Acrobaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - culbutes - pyramides - trampoline <p>Gymnastique artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercices au sol - barres asymétriques - barres parallèles - barre fixe - plinth (cheval sautoir) - cheval d'arçons - anneaux - poutre 	<p>Programmes d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> - aérobique - saut à la corde - course à pied - natation - cyclisme - utilisation d'appareils d'exercice - musculation - marche sur escaliers - entraînement fractionné - activités avec planche à roulettes orientables - entraînement en circuit - yoga - ski de fond - exercices de relaxation



Liens entre les règlements fonciers de chaque catégorie de jeux et les principes de jeu

Jeux et sports de précision

<i>Règlements fonciers :</i>	<i>Principes de jeu :</i>
<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant un ou des objets plus près de la cible que ne le fait l'adversaire. Éviter les obstacles. 	<ul style="list-style-type: none"> Viser la cible. Placer en relation avec la cible et des obstacles. Action de rétro ou effet rotation.

Jeux et sports avec un filet ou contre un mur

<i>Règlements fonciers :</i>	<i>Principes de jeu :</i>
<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le terrain adverse plus de fois que l'adversaire n'arrive à le faire. 	<ul style="list-style-type: none"> Régularité/continuité/constance. Placer et positionner. Effet de rotation/puissance.

Jeux et sports au champ et au bâton

<i>Règlements fonciers :</i>	<i>Principes de jeu :</i>
<ul style="list-style-type: none"> Compter en frappant l'objet et en courant entre des lieux sûrs. Empêcher de compter : attraper la balle au volant, la rendre à un des lieux sûrs avant le frappeur ou le coureur et faire en sorte que la balle soit difficile à frapper. 	<ul style="list-style-type: none"> Compter (circuits). Actif/retrait. Frapper la balle ou la lancer pour que la balle soit difficile à frapper.

Jeux et sports collectifs à surface de jeu commune

<i>Règlements fonciers :</i>	<i>Principes de jeu :</i>
<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le but adverse. Défendre en empêchant le but. 	<ul style="list-style-type: none"> Compter ou empêcher le but. Prendre du terrain ou empêcher l'attaque. Prendre possession ou maintenir la possession.

Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme

Le *Cadre* exige que les divisions et les districts scolaires adoptent un processus de planification pour la mise en œuvre du programme qui regroupe l'éducation physique et l'éducation à la santé. Les suggestions suivantes sont destinées à aider les enseignants, les administrateurs et les équipes des divisions et des districts scolaires dans leur travail préalable de planification :

1. Choisir un modèle de prestation
 - 1.1 Affecter le personnel. Décider qui va enseigner le programme intégré d'éducation physique et éducation à la santé (p. ex. une ou plusieurs personnes).
 - 1.2 Établir un horaire qui prévoit des recommandations sur le temps minimum alloué à chaque niveau scolaire (c.-à-d. 11 % du temps d'enseignement dont 75 % est consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique [150 minutes par cycle de six jours] et 25 % est consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé [48 minutes par cycle de six jours]). Voir la section intitulée Temps alloué dans l'appendice A.
 - 1.3 Procéder à l'examen et à l'évaluation des installations, du matériel et des ressources qui sont à votre disposition. Examiner toutes les façons d'utiliser au maximum les ressources et les locaux existants, et évaluer les besoins à venir.
2. Faire une analyse des résultats d'apprentissage
 - 2.1 Étudier la façon dont les résultats d'apprentissage en éducation physique et éducation à la santé sont organisés à l'intérieur du *Cadre* (voir la Présentation sommaire du *Cadre* à l'appendice A et les tableaux synthèse des résultats d'apprentissage qui se trouvent au début de chaque RAG) : <http://www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/epes/index.html>
 - 2.2 En cas de modèle de prestation qui prévoit l'enseignement du programme de façon intégrée par plusieurs enseignants, décider d'une méthode pour répartir les résultats d'apprentissage en fonction de leurs liens avec d'autres matières et en fonction des responsabilités des enseignants. Décider, par exemple, quels résultats d'apprentissage seront enseignés dans le contexte de l'éducation physique, de l'éducation à la santé ou des deux, et par qui.
3. Faire une analyse des liens avec les autres matières
 - 3.1 Trouver des façons d'intégrer le contenu du programme éducation physique et éducation à la santé avec celui d'autres matières, et vice versa.
 - 3.2 Élaborer un plan scolaire de promotion de la santé pour faciliter l'interdisciplinarité en utilisant les domaines ou sujets appropriés en éducation physique et éducation à la santé parmi ceux qui sont prévus pour chaque niveau scolaire. Thèmes et sujets peuvent varier d'une année à l'autre en fonction des résultats d'apprentissage spécifiques de chaque niveau scolaire. Par exemple, les écoles peuvent décider d'organiser tous les mois une semaine sur le thème de la santé en se basant sur les titres des domaines ou des sous-domaines abordés dans le programme. Si cela se produisait au début de l'année, cela permettrait aux enseignants de planifier longtemps à l'avance des unités intégrées.



Exemples de plans scolaires sur le thème de la santé

Exemple 1 (5 à 8)

Mois ou semaine	Thèmes ou domaines reliés à la santé
Septembre	Habitudes personnelles liées à la santé
Octobre	Sensibilisation à la sécurité dans la société en général
Novembre	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
Décembre	Relations humaines et prévention de la violence
Janvier	Développement personnel
Février	Activité physique
Mars	Nutrition
Avril	Habitudes personnelles liées à la santé (hygiène dentaire)
Mai	Développement affectif
Juin	Sécurité et environnement

Exemple 2 (aligné avec le plan annuel suggéré à l'Annexe E)

Mois ou semaine	Thèmes ou domaines reliés à la santé
Septembre	Développement personnel
Octobre	Sécurité pour soi-même et pour les autres
Novembre	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie; activité physique
Décembre	Relations humaines; développement affectif
Janvier	Sécurité pour soi-même et pour les autres
Février	Relations humaines
Mars	Habitudes personnelles liées à la santé; nutrition; prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
Avril	Habitudes personnelles liées à la santé (hygiène dentaire); développement personnel
Mai	Activité physique; sexualité
Juin	Sécurité dans l'environnement; gestion des risques liés à l'activité physique

Programme pour élèves ayant des besoins spéciaux

Planifier en vue de l'inclusion de tous les élèves

Pour planifier en vue de l'inclusion de tous les élèves, il faut tenir compte des rythmes différents auxquels les élèves se développent et de la diversité des besoins. Pour que certains élèves atteignent les résultats d'apprentissage escomptés en éducation physique et éducation à la santé, il faut changer et adapter les techniques d'enseignement, l'organisation de la classe ainsi que les méthodes de mesure et d'évaluation. Un enseignement de qualité fait obligatoirement appel à la pédagogie différenciée pour permettre aux élèves d'atteindre (ou de dépasser) les résultats d'apprentissage prescrits (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*).

En plus de pratiquer la pédagogie différenciée, les enseignants peuvent personnaliser leur enseignement de façon à répondre aux besoins des élèves qui ont des besoins encore plus variés. Ils peuvent ainsi commencer par personnaliser leurs méthodes pédagogiques. La modification de variables telles que le temps, l'organisation de la classe ainsi que les méthodes de mesure et d'évaluation peut aider à répondre aux besoins individuels. C'est ce qu'on appelle des « adaptations ». Pour plus de détails, consulter la section *Élèves avec des besoins spéciaux* à la page 11 du *Cadre*.

Si les adaptations ne suffisent pas, les enseignants (avec l'accord de l'élève et celui des parents) peuvent personnaliser le contenu de leur enseignement et inscrire les changements dans le dossier cumulatif de l'élève. Éducation et Jeunesse Manitoba a pour politique de donner à tous les élèves un accès à des possibilités d'apprentissage qui correspondent à leurs besoins et à leurs capacités.

- Il y a « modification » de l'enseignement lorsque les changements apportés au programme d'éducation physique et éducation à la santé pour les élèves ayant des déficiences cognitives marquées se traduisent par une réduction importante de la quantité, de la nature ou du contenu des résultats d'apprentissage.
- Il y a « aménagement » de l'enseignement lorsque les changements apportés au programme d'éducation physique et d'éducation à la santé pour les élèves ayant des déficiences physiques se traduisent par une réduction importante de la quantité, de la nature ou du contenu des résultats d'apprentissage.

En plus de l'enseignement modifié, il existe la stratégie du « programme individualisé » c'est-à-dire l'utilisation d'un cadre différent pour élaborer le programme d'études destiné à un élève. Par exemple, plutôt que de suivre le programme d'éducation physique et éducation à la santé ordinaire, le programme peut être conçu d'un point de vue récréatif ou ludique. Que le contenu pédagogique soit personnalisé en modifiant le programme d'études provincial ou en adoptant un programme individualisé, le plan éducatif personnalisé (PEP) doit être établi par écrit. (Pour plus de détails, consulter le document : *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP [de la maternelle au secondaire 4].*)

Planification personnalisée

Pour obtenir de l'aide en vue de l'élaboration et de la mise en œuvre d'un plan éducatif personnalisé (PEP), consulter le processus décrit dans le *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP (de la maternelle au secondaire 4)*. Par ailleurs, un tel plan doit comporter les sept éléments essentiels suivants :

- Identité de l'élève et renseignements généraux le concernant
- Rendement actuel, selon l'opinion générale de l'équipe sur les capacités et les besoins de l'élève
- Résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève
- Attentes en matière de rendement
- Méthodes, ressources et stratégies



- Nom des membres de l'équipe chargés de la mise en œuvre du PEP et contextes dans lesquels le plan sera mis en application
- Plans et calendrier prévus pour le travail de mesure, d'évaluation et de révision

Instruments de planification

Dans la mesure du possible, l'expérience éducative et les résultats d'apprentissage prescrits devraient être identiques pour tous les élèves. En plus des suggestions énoncées dans le *Guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP*, les questions qui suivent peuvent aider à déterminer les changements ou adaptations qu'il est nécessaire de faire dans une classe ou dans un gymnase.

- *Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer de façon indépendante dans une salle de classe ordinaire?*
- *Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer avec les mécanismes de soutien habituels en classe?*
- *Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer avec des mécanismes de soutien supplémentaires en classe?*
- *Quels sont les résultats d'apprentissage que l'élève ne peut pas atteindre et avec quels résultats personnalisés peut-on les remplacer?*
- *Quel genre de soutien faut-il pour aider l'élève à atteindre les résultats personnalisés, en faisant attention de ne pas offrir plus que le nécessaire (mécanismes habituels ou supplémentaires en classe)?*
- *Existe-t-il des services qu'il est plus facile d'offrir dans un autre contexte que celui de la salle de classe? Si c'est le cas, comment faire pour qu'ils nuisent le moins possible à l'inclusion de l'élève dans sa classe?*

Les exemples suivants d'instruments de planification sont censés aider au travail de planification en vue de l'inclusion des élèves dans le contexte de l'éducation physique et éducation à la santé.

Formulaire 1 : **Plan d'inclusion pour l'éducation physique et l'éducation à la santé**

Formulaire 2 : **Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour élèves ayant des besoins spéciaux.**

Formulaire 3 : **Schéma d'inclusion pour l'éducation physique et l'éducation à la santé**



Formulaire 1

Plan d'inclusion pour l'éducation physique et l'éducation à la santé

Nom : _____ Niveau : _____ Classe : _____

Étapes	Notes
Obtenir des renseignements sur l'incapacité	
Indiquer les mécanismes de soutien	
Définir les préoccupations en matière de sécurité	
Évaluer l'habileté	
Suggestions : Modification (M) Adaptations (AD) Aménagements (AM)	
Établir des résultats d'apprentissage réalistes	
Choisir des activités ou des stratégies d'apprentissage	
Mettre en œuvre et évaluer	
Contribuer au PEP	



Formulaire 1 – Exemple

Plan d’inclusion pour l’éducation physique et l’éducation à la santé

Nom : _____ Niveau : 5 Classe : _____

Syndrome d’Asperger (Autisme)

Étapes	Notes
Obtenir des renseignements sur l’incapacité	Caractéristiques de l’élève : <ul style="list-style-type: none"> exige un enseignement individualisé fonctionne bien dans les domaines académiques s’accroche à une routine est centré sur lui-même éprouve de la difficulté à passer de l’abstrait au concret éprouve de la difficulté à résoudre les problèmes sociaux ou affectifs adopte des comportements inappropriés – rires, crises de larmes, ou mouvements répétitifs ou circulaires de la tête et des mains fait preuve de maladresse et de difficulté avec les habiletés motrices fondamentales
Indiquer les mécanismes de soutien approprié	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître le caractère unique de chaque élève Maintenir une routine Faciliter la concentration de l’élève en le confiant à un pair ou à un aide-enseignant Répondre aux appels de l’élève que lorsqu’on est à proximité
Définir les préoccupations en matière de sécurité	L’élève est susceptible de : <ul style="list-style-type: none"> errer au hasard au cours de l’activité en battant des mains ou en faisant des mouvements circulaires avec sa tête ou ses mains, tout en étant tout à fait coupé du monde qui l’entoure ne pas réagir à une consigne simple et d’ordre général ne pas maîtriser les habiletés motrices fondamentales lui permettant d’exécuter adéquatement les mouvements propres à un sport
Évaluer l’habileté 1. Défense/Offensive 2. Manipulations	<ul style="list-style-type: none"> 1. Initial – l’élève ne comprend pas comment se déplacer vers un endroit où il pourra recevoir une passe 2. Initial – l’élève est capable d’accomplir un certain nombre de mouvements propres à un sport en isolation (dribbler, effectuer un tir, effectuer ou recevoir une passe, lancer, etc.) mais éprouve de la difficulté à intégrer ces mouvements en situation éducative ou de jeu
Suggestions : • Adaptation (AD) • Accommodation (AC) • Modification (M)	<ul style="list-style-type: none"> Offrir de l’assistance à l’élève lors de la pratique du mouvement ou du jeu (AC) Simplifier le jeu ou l’activité pour permettre à l’élève de concentrer (AC) Effectuer une démonstration de l’activité avec l’élève (AD) Changer ou réduire le nombre de résultats d’apprentissage (M/AC)
Établir des résultats d’apprentissage réalistes	<ul style="list-style-type: none"> Permettre à l’élève de démontrer ses acquis avec l’aide d’une autre personne Utiliser des mots-clés pour chaque étape de l’apprentissage d’une habileté ou d’un jeu
Choisir des activités ou des stratégies d’apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine Être à l’affût des mouvements répétitifs des mains et de la tête Encourager la participation aux activités Permettre à l’élève de verbaliser chaque étape du mouvement à maîtriser Offrir de l’aide (seul à seul) pendant les matchs et les activités Utiliser les stratégies d’analyse de tâche et de progression Utiliser des mots-clés pour annoncer les changements à venir
Mettre en œuvre et évaluer	<ul style="list-style-type: none"> Ajuster l’approche en cours de route au besoin
Contribuer à l’évolution du PEP	<ul style="list-style-type: none"> Faire connaître les changements dans l’approche d’intégration en éducation physique à l’équipe du PEP (M, AD, AC)

Sources

ABRAHAM, Michael C., *Adapted Phys Ed.* Grand Rapids, MI: LDA (ISBN : 1-56822-923-2), 2000.

Asperger Syndrome Coalition of the U.S.A : <http://www.asperger.org>



Formulaire 2

Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour élèves ayant des besoins spéciaux

Nom : _____ Niveau : _____ Unité : _____

Éléments à considérer sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève atteint de : _____

- _____
- _____
- _____
- _____

Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), adaptations (AD) ou aménagement (AM)	Matériel, ressources et personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès



Formulaire 2 – Exemple

Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour élèves ayant des besoins spéciaux

Nom : _____ Niveau : 8 Unité : Basketball

Éléments à considérer sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève atteint de : paralysie cérébrale

- Limitations du mouvement des bras et des jambes (paraplégie, quadriplégie, hémiplégie, diplégie)
- Limitations de tonus musculaire (spastique, athétoïde, ataxique)
- Limitations des habiletés motrices fondamentales, surtout de la capacité d'atterrir et de l'équilibre de l'élève
- Difficultés langagières

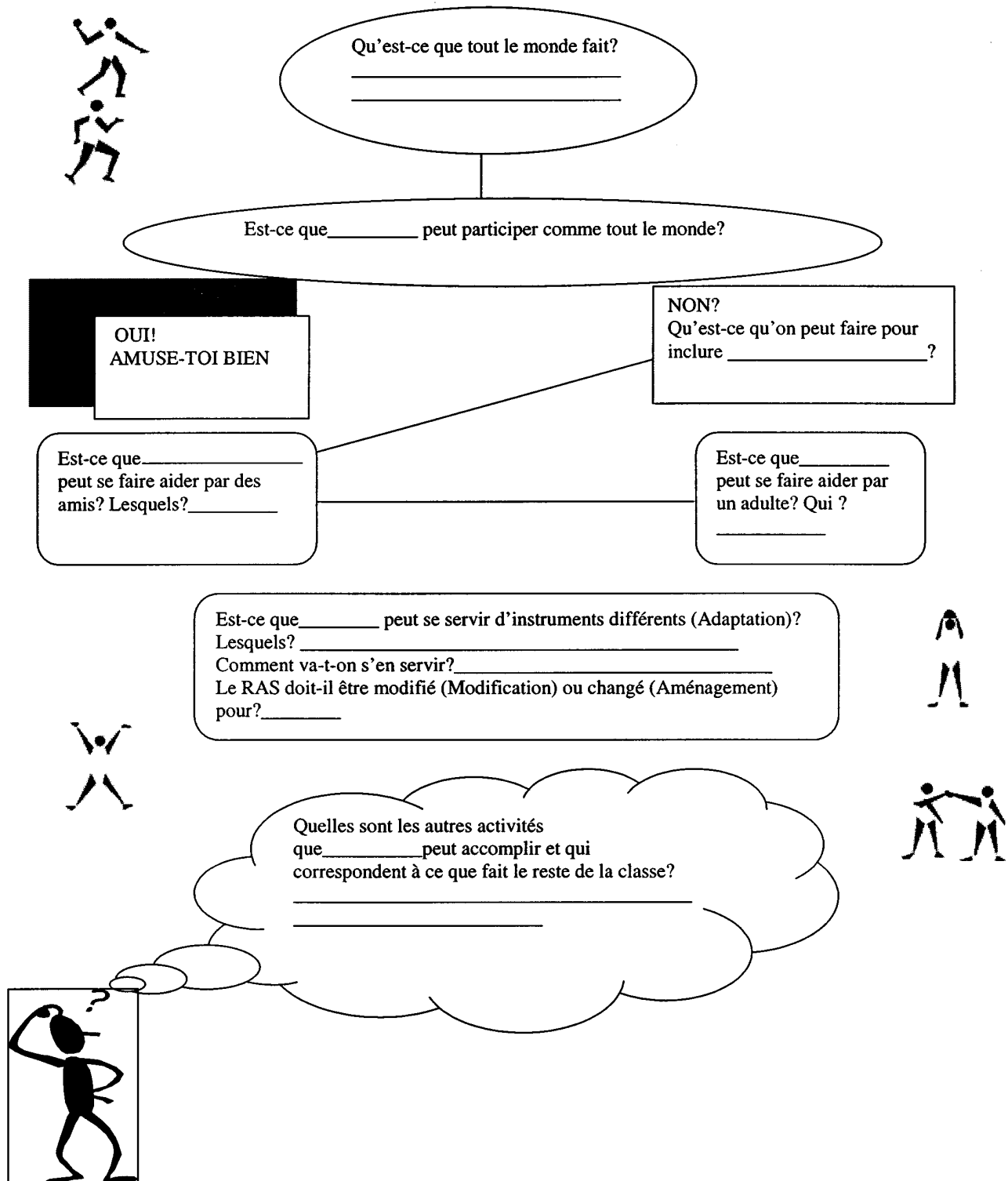
Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), adaptations (AD) ou aménagement (AM)	Matériel, ressources et personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès
<ul style="list-style-type: none"> • H.1.8.A.2 Exécuter des combinaisons de mouvements de manipulation (p. ex. dribbler puis tirer ou lancer en l'air puis attraper) en appliquant les principes de biomécanique nécessaire (p. ex. la durée de l'envol croît en fonction de la hauteur et de l'angle de tir) en vue de contrôler le projectile le mieux possible 	<ul style="list-style-type: none"> a) Exécuter des mouvements de manipulation en isolation en appliquant les principes de biomécanique b) Décrire oralement ou indiquer sur un dessin des exemples de combinaisons de mouvements de manipulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un ballon qui est plus mou, plus léger et moins rebondissant (AD) • L'élève peut rester debout, s'asseoir ou s'appuyer (AD) • Modifier la hauteur de la cible (AD) • Varier la distance de la cible (AD) • Utiliser des cerceaux suspendus ou des corbeilles comme cibles (AD) • Établir une zone de sécurité autour de l'élève lors de jeux (AD) • Effectuer une remise du ballon plutôt qu'une passe (AM) • Permettre la réception de passe par un partenaire (AM) 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistant ou aide à l'enseignant si possible • Aide d'un élève-partenaire au besoin • Bornes • Aide ou chaise avec dos plutôt qu'un tabouret; fauteuil roulant plutôt que béquilles pour permettre d'avoir les mains libres • Variété de ballons (ballons de plage, ballons en mousse, ballons velcro) • Cerceaux et corbeilles 		

Voir : Comité de direction national sur l'Intégration en Mouvement. *Intégration en mouvement : La vie active par l'éducation physique : multiplier les possibilités offertes aux élèves atteints de paralysie cérébrale.* Version abrégée. Gloucester, ON : Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994.



Formulaire 3

Schéma d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé



Suggestions pour la planification annuelle

Exemples de plans annuels

Exemple n° 1 : Par RAG - Pour organiser un plan annuel par RAG, le tableau suivant énonce les RAG, les catégories d'activités physiques, ainsi que les domaines ou sujets reliés à la santé. Les enseignants enseignent et mesurent certains RAG, et les résultats spécifiques correspondants, pendant un certain temps (p. ex. une semaine, un cycle, un certain nombre de classes) en faisant une rotation. Puis ils choisissent des activités physiques pouvant aider les élèves à atteindre les résultats spécifiques donnés. De plus, ils décident quels sujets reliés à la santé correspondent le mieux au contenu qui est abordé pendant cette période.

RAG visé	Catégorie d'activités physiques	Domaines ou sujets reliés à la santé
<ul style="list-style-type: none"> - RAG n° 1 : Motricité - RAG n° 2 : Gestion de la condition physique - RAG n° 3 : Sécurité - RAG n° 4 : Gestion personnelle et relations humaines - RAG n° 5 : Habitudes de vie saines 	<ul style="list-style-type: none"> - Sports et jeux individuels ou à deux - Sports et jeux d'équipe - Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel - Activités rythmiques et gymniques - Activités de conditionnement physique 	<ul style="list-style-type: none"> - Sécurité pour soi-même et pour les autres - Développement personnel - Relations humaines - Développement affectif - Habitudes personnelles liées à la santé - Activité physique - Nutrition - Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Sexualité

Il faut remarquer que ce modèle d'organisation fait état du RAG ou des RAS connexes qui seront **étudiés et évalués** pendant une période donnée. En vertu de ce modèle, toutes les leçons ou classes traitent ou renforcent chacun des résultats d'apprentissage généraux tout au long de l'année.

Voici un exemple plus détaillé du modèle d'organisation par RAG :

semaine	Éducation physique RAG	Activité -Thème (Voir l'appendice B pour une liste d'activités suggérées)	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines
1	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Gestion des risques liés à l'activité physique <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	Sports et jeux d'équipe – Jeux préparatoires – Activités coopératives	Août et sept.	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Habiletés de gestion personnelle et sociale	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> A.1. Conscience et estime de soi A.2. Établissement d'objectifs A.3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes <i>Habiletés :</i> Établissement d'objectifs et planification; prise de décisions et résolution de problèmes
2	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Activités physiques pratiquées hors du milieu habituel – Activités se pratiquant sur une surface commune			
3 et 4	RAG 2 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Qualités physiques B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement <i>Domaine Habiletés :</i> A. Gestion des qualités physiques	Activités de conditionnement physique – Programmes de conditionnement physique			

Appendice E

Semaine	Éducation physique RAG	Activité -Thème (Voir l'appendice B pour une liste d'activités suggérées)	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines
5 et 6	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> D. Activités gymniques et Rythmiques	Activités gymniques et activités rythmiques – Gymnastique artistique	oct.	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Sécurité pour soi-même et pour les autres <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B. 1. Sensibilisation à la sécurité dans la société B. 2. Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement B. 4. Assistance et services <i>Habiletés :</i> Habilités de prise de décisions et résolution de problèmes (RAG 4 et RAG 5)
7 et 8	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Sports et jeux	Sports et jeux individuels ou à deux – Jeux de précision			
9 et 10	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Gestion des risques liés à l'activité physique <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	Sports et jeux d'équipe – Jeux avec filet ou contre un mur	nov.	RAG 5 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Activité physique (6 ^e et 8 ^e années) D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (5 ^e et 7 ^e années) <i>Domaine – Habiletés</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B.1 Bienfaits de l'activité physique B.2 Formes d'activité physique B.3 Incidence des technologies sur l'activité physique D.1 Substances bénéfiques et substances nocives D.2 Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et de drogues D.3 Facteurs influant sur la consommation du tabac, d'alcool et de drogues <i>Habiletés :</i> Habilités de prise de décisions et de résolution de problèmes
11 et 12	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Sports et jeux d'équipe – Activités innovatrices			
Première période de transmission des progrès					
13	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> D : Activités gymniques et rythmiques	Activités rythmiques et gymniques – Jeux issus de diverses cultures	déc.	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Relations humaines C. Développement affectif <i>Domaine – Habiletés</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B.2 Rapports B.3 Résolution de conflits (5 ^e et 7 ^e années) B.4 Stratégies d'évitement et de refus (5 ^e et 7 ^e années) C.1 Sentiments et émotions (6 ^e et 8 ^e années) C.2 Facteurs de stress (6 ^e et 8 ^e années) C.3 Effets du stress (6 ^e et 8 ^e années) C.4 stratégies de gestion du stress (6 ^e et 8 ^e années) <i>Habiletés :</i> Habilités interpersonnelles (de la 5 ^e à la 8 ^e année); Habiletés de résolution de conflits (5 ^e et 7 ^e années); Habiletés de gestion du stress (6 ^e et 8 ^e années)
14	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Activités rythmiques et gymniques – Jeux issus de diverses cultures			
Vacances de Noël					



Semaine	Éducation physique RAG	Activité -Thème (Voir l'appendice B pour une liste d'activités suggérées)	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines
15	RAG 2 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Qualités physiques B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion des qualités Physiques	Activités de conditionnement physique – Programmes de conditionnement physique – Activités et sports de combat	jan.	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Sécurité pour soi-même et pour les autres <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B.3 Prévention et traitement des blessures (6 ^e et 8 ^e années) B.5 Prévention de la violence (5 ^e et 7 ^e années) B.6 Sécurité personnelle et exploitation sexuelle (5 ^e et 7 ^e années) <i>Habiletés :</i> Habilité de prise de décisions et de résolution de problèmes; Habiletés interpersonnelles; Habiletés de premiers soins (6 ^e année)
16	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Sports et jeux	Sports et jeux d'équipe – Activités se pratiquant sur une surface commune			
17	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Sports et jeux d'équipe – Activités se pratiquant sur une surface commune			
18	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> C. Activités pratiquées hors du milieu habituel	Activités physiques pratiquées hors du milieu habituel – Activités sur terre (neige)	fév.	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B.1 Responsabilités sociales (importance de la diversité) <i>Habiletés :</i> Habilités de prise de décisions et de résolution de problèmes; Habiletés interpersonnelles; Habiletés de résolution de conflits
19	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Gestion des risques liés à l'activité <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	Activités physiques pratiquées hors du milieu habituel – Activités sur terre (neige)			
20 et 21	RAG 2 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Qualités physiques B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion des qualités physiques	Activités de conditionnement physique – Programmes de conditionnement physique	mar.	RAG 5 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Habitudes personnelles liées à la santé (5 ^e , 6 ^e et 8 ^e années) C. Nutrition (6 ^e et 8 ^e années) D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (5 ^e et 7 ^e années) <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> C.1 Principes d'une saine alimentation C.2 Aliments solides et boissons pour les gens actifs D.1 Substances bénéfiques et substances nocives D.2 Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et de drogues D.3 Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et de drogues <i>Habiletés :</i> Habilités de prise de décisions et de résolution de problèmes
22	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel B. Relations humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Jeux et sports (individuels ou à deux et d'équipe) – Activités coopératives			
23	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Sports et jeux	Jeux et sports (individuels ou à deux et d'équipe) – Jeux et activités préparatoires			

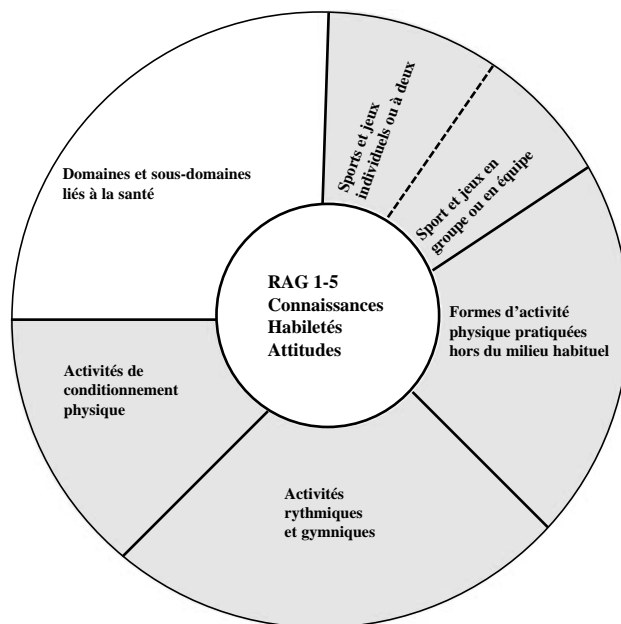
Deuxième période de transmission des progrès



Semaine	Éducation physique RAG	Activité -Thème (Voir l'appendice B pour une liste d'activités suggérées)	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines
24	RAG 4 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel B. Relations Humaines <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Jeux et sports individuels ou à deux – Jeux avec filet ou contre un mur	avr.	RAG 5 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Habitudes personnelles liées à la santé (5 ^e , 6 ^e et 8 ^e années) <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> A.1 Habitudes personnelles liées à la santé A.2 Prévention des maladies A.3 Hygiène dentaire (5 ^e année) <i>Habiletés :</i> Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
25	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Jeux et sports	Jeux et sports individuels ou à deux – Jeux avec filet ou contre un mur			
26 et 27	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Activités rythmiques et gymniques	Activités rythmiques et gymniques – Acrobatie, danse			
28 et 29	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Jeux et sports	Jeux et sports individuels ou à deux – Athlétisme	mai	RAG 5 <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Activité physique (6 ^e et 8 ^e années) E. Sexualité (5 ^e et 7 ^e années) <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> B.1 Bienfaits de L'activité physique B.2 Formes d'activité physique B.3 Incidence des technologies sur l'activité physique E.1 Croissance et développement E.2 Facteurs psychologiques E.3 Facteurs sociaux E.4 Problèmes de santé <i>Habiletés :</i> Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
30	RAG 2 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Qualités physiques B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion des qualités physique	Activités de conditionnement physique – Programmes de conditionnement physique			
31	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Gestion des risques liés à l'activité physique <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	Activités physiques pratiquées hors du milieu habituel (plan d'eau 5 ^e et 7 ^e années; cyclisme 6 ^e et 8 ^e années)	juin	RAG 3 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Gestion des risques liés à l'activité physique <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Règles de sécurité	<i>Sous-domaine – Connaissances :</i> Formes d'activités physiques pratiquées hors du milieu habituel (plan d'eau 5 ^e et 7 ^e années; cyclisme 6 ^e et 8 ^e années) <i>Habiletés :</i> Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
32 et 33	RAG 1 <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Jeux et sports	Jeux et sports d'équipe – Activités au champ et au bâton			
Dernière période de transmission des progrès.					



Exemple 2 : Par catégorie d'activités physiques - Le tableau suivant énonce les catégories d'activités physiques et les domaines ou sujets liés à la santé qui contribuent à la réalisation des cinq RAG. La partie ombrée indique les 75 % du temps alloué à l'éducation physique et la partie claire correspond aux 25 % du temps alloué à l'éducation à la santé. En vertu de ce modèle, les enseignants choisissent les activités physiques d'une catégorie, décident combien de temps il faut consacrer à ces activités d'apprentissage et indiquent quels sont les résultats d'apprentissage spécifiques que ces activités permettront d'atteindre. De même, ils décident d'un sujet lié à la santé qui correspond le mieux au contenu abordé pendant la période donnée.



* Domaines et sous-domaines liés à la santé

1. Sécurité pour soi-même et pour les autres
2. Développement personnel
3. Relations humaines
4. Développement affectif
5. Habitudes personnelles liées à la santé
6. Activité physique
7. Nutrition
8. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
9. Sexualité

Modèle de plan d'unité d'enseignement

Niveau scolaire : _____ Période : _____

RAG visé : _____ Catégorie d'activités physiques : _____ Sujet ou thème : _____

RAG	RAS	Stratégie d'enseignement ou d'apprentissage	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Liens avec d'autres matières
	Ce que l'élève doit connaître ou savoir faire.	Comment l'élève va-t-il l'apprendre?	Comment les élèves vont-ils montrer ce qu'ils ont appris? Quelles données seront recueillies? Quels tests de performance et critères seront utilisés?	Ressources d'apprentissage suggérées	Avec quelles matières peut-on établir des liens? (à l'intérieur de la matière, entre plusieurs matières et au-delà des matières)
1					
2					
3					
4					
5					
1					
2					
3					
4					
5					
1					
2					
3					
4					
5					

Légende : 1-Motricité 2-Gestion de la condition physique 3-Sécurité 4-Gestion personnelle et relations humaines 5-Habitudes de vie saines



Niveau scolaire : 6^e année Période : _____
RAG visés : 2 et 4 **Catégorie d'AP : activités de conditionnement physique**
Sujet ou thème : Comment développer son programme de conditionnement physique personnel en rapport avec les déterminants de la condition physique

RAG	RAS	Stratégie d'enseignement ou d'apprentissage	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Lien avec d'autres matières
1 ② 3 4 5	C.2.6.C.2 Manifester une bonne compréhension des facteurs (p.ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation persévérance et suivi régulier) ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.	Programme de conditionnement physique Demander aux élèves de créer un plan de conditionnement physique pour un athlète qui souhaite accéder à un niveau supérieur. Voir l'annexe 21 (5 ^e année) : Facteurs ayant une incidence sur la condition physique.	Journal Inscrire dans leur journal tous les facteurs qui leur ont permis ou qui les ont empêchés de respecter leur programme de conditionnement physique. Voir l'annexe 21 : Facteurs ayant une incidence sur la condition physique.	<i>Éducation physique et Éducation à la santé, 6^e année, programme d'études : document de mise en œuvre.</i> <i>Guide d'activité physique canadien pour les jeunes</i>	FL1 : CO6 et CO8; FL2 : PO1 et PO4 Maths : La statistique et la probabilité Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé
1 ② 3 4 5	H.2.6.A.3b ➡ Comparer à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin) les résultats que l'élève obtient lors d'activités de conditionnement physique afin de déterminer dans quelle mesure ses objectifs personnels ont été atteints, et modifier les objectifs en conséquence.	Journal Proposer aux élèves de noter dans leur journal les résultats obtenus pour différentes activités. Comparer ces résultats à ceux obtenus précédemment. Voir l'annexe 34 : Déterminants et qualités physiques.	Journal Inviter les élèves à réfléchir sur leur plan et les objectifs qu'ils se sont fixés en répondant aux questions ouvertes de l'annexe 34.	<i>Éducation physique et Éducation à la santé, 6^e année, programme d'études : document de mise en œuvre</i>	FL1 : CO6 et CO8; FL2 : PO1 et PO4 Éducation physique et Éducation à la santé : RAG 5. <i>Vie active</i>
1 2 3 ④ 5	C.4.6.F.2b Indiquer les comportements qui favorisent la coopération (p. ex. manifester du respect, remplir ses engagements, s'abstenir de se moquer des autres, aider ceux qui ont de la difficulté, suivre les directives).	Au gymnase Discuter des caractéristiques d'une personne qui fait preuve d'un bon esprit sportif. Voir l'annexe 48 : La coopération.	Journal Demander aux élèves de rédiger dans leur journal un paragraphe en complétant les phrases suivantes : - <i>Pour connaître le succès, je veux améliorer...</i> - <i>Il est important de faire de mon mieux physique parce que...</i> - <i>La personne que je veux devenir est...</i>	<i>Éducation physique et Éducation à la santé, 6^e année, programme d'études : document de mise en œuvre</i> <i>Guide d'activité physique canadien pour les jeunes.</i>	C.2.6.C.2 FL1 : CO6 et CO8; FL2 : PO1 et PO4 Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé Sc. hum. : Identité, culture et communauté.
1 2 3 ④ 5	C.4.6.A.3 Décrire l'effet des facteurs personnels (p. ex. émotions, temps, expériences antérieures, connaissances, objectifs personnels, capacités, religion) et des facteurs sociaux (p. ex. pairs, amis, tendances sociales, culture, médias, publicité) sur les décisions qui devraient être prises de manière responsable, en vue de favoriser sa santé (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement).	D'où vient le vent Demander aux élèves de nommer les choses, les personnes, les événements ou les facteurs qui peuvent les influencer lorsque vient le temps de prendre des décisions.	Journal Demander aux élèves de décrire dans leur journal les facteurs personnels ou sociaux qui les influencent lorsqu'ils doivent prendre des décisions en rapport avec leur condition physique.	<i>Éducation physique et Éducation à la santé, 6^e année, programme d'études : document de mise en œuvre</i>	C.2.6.C.2 FL1 : CO6 et CO8; FL2 : PO1 et PO4 Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé Sc. hum. : Identité, culture et communauté.

Légende : 1-Motricité 2-Condition physique 3-Sécurité 4-Gestion personnelle et relations humaines 5-Habitudes de vie saines



Modèle de plan leçon

Date : _____ Leçon : _____ Niveau scolaire : _____ Classe : _____

Résultats d'apprentissage :



<input type="checkbox"/> Motricité	<input type="checkbox"/> Gestion de la condition physique	<input type="checkbox"/> Sécurité	<input type="checkbox"/> Gestion personnelle et relations humaines	<input type="checkbox"/> Habitudes de vie saines
Cadre de la leçon	Activité d'apprentissage	Notes de l'enseignant (p. ex. matériel, consignes de sécurité, organisation, points essentiels, liens avec d'autres matières)		
Activité d'éveil <ul style="list-style-type: none"> • Activité d'entrée en matière Durée : _____ • Échauffement Durée : _____ 				
Activité d'acquisition Durée : _____				
Activité d'application Durée : _____				
Activité de fin de leçon Durée : _____				
Méthodes de mesure et d'évaluation Durée : _____				
Défis : <ul style="list-style-type: none"> • Modifications • Adaptations • Aménagements 				



Renseignements sur la mesure et l'évaluation

Consulter la section Évaluation à la page 24 de l'introduction du présent document, les Lignes directrices en matière de planification (*Cadre*, page 208), la Transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves (*Cadre*, page 210) et le document *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*.

Qui évalue?

A. L'enseignant

- Évaluation effectuée par l'enseignant pour un élève ou un groupe d'élèves à l'aide de divers instruments.

B. L'élève

- Les élèves se servent de critères d'évaluation pour examiner ou évaluer leur rendement personnel. En procédant à une autoévaluation de qualité, les élèves peuvent rendre compte de données précises.
- La capacité de s'autoévaluer (évaluation formatrice) est un objectif clé du programme qui a des effets sur l'apprentissage continu.
- L'autoévaluation aide les élèves à comprendre pleinement les critères utilisés. Cela est particulièrement vrai pour les habiletés motrices qui, pour être exécutées correctement, doivent d'abord être bien comprises.
- L'autorégulation fait partie de l'autoévaluation et consiste en des réactions personnelles et des réflexions sur soi-même ou sur les processus et méthodes d'apprentissage (p. ex. questionnaires, sondages, listes d'intérêts, préférences, réactions par rapport au rendement) qui peuvent être inscrites dans les carnets, les journaux et les portfolios des élèves.

C. Les pairs

- Cette méthode permet à l'enseignant d'en savoir plus sur un élève ou un groupe d'élèves en demandant aux élèves de porter un jugement systématique sur le rendement des autres par rapport aux critères prévus pour les résultats d'apprentissage.
- L'évaluation par les pairs est un moyen efficace de recueillir en peu de temps un grand nombre de renseignements fiables. Pour l'élève qui fait l'évaluation du travail d'un autre élève, cet exercice constitue une expérience d'apprentissage fort utile.
- Les élèves qui font cette évaluation doivent connaître les critères dont il faut tenir compte, prendre ce travail au sérieux et traiter les autres avec respect.
- Au début, le rôle des élèves doit être limité (p. ex. compter le nombre de sauts à pieds joints que ton partenaire exécute en une minute); on recommande l'utilisation de listes de vérification, de fiches d'observation ou d'échelles d'appréciation qui sont simples.

D. Le groupe

- Cette forme d'évaluation ressemble à l'évaluation par les pairs sauf qu'elle consiste à demander à des groupes d'élèves d'évaluer le travail d'autres groupes d'élèves ou à un élève d'évaluer le travail du groupe.

Instruments d'évaluation

Il s'agit là d'instruments permettant de mesurer ou de porter des jugements à partir des renseignements recueillis, afin de déterminer la qualité de la performance ou de l'apprentissage de l'élève. Ces instruments contiennent des indicateurs ou des critères de performance pour déterminer les progrès et le degré de réussite de l'élève. Exemples d'instruments d'évaluation :



- A. Liste de vérification
- B. Grille ou tableau d'évaluation
- C. Échelle d'appréciation
- D. Échelle de fréquence
- E. Inventaire
- F. Fiche anecdotique
- G. Test de performance
- H. Questionnaires et entrevues
- I. Journal, carnet d'apprentissage et réflexions
- J. Tests écrits

A. Liste de vérification

- La liste de vérification est un instrument d'évaluation que l'on utilise pour indiquer la présence ou l'absence de concepts, d'habiletés, de processus ou d'attitudes et de comportements particuliers et prédéterminés. (Source : *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves – Un guide de politiques à l'intention des enseignants, des administrateurs et des parents*)
- Elle renferme une liste de critères ou indicateurs précis pour évaluer les comportements ou la performance de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage et aux indicateurs d'attitudes.
- Les critères et indicateurs à utiliser doivent :
 - ↳ être clairs, spécifiques et faciles à observer
 - ↳ être compris par les élèves et ceux-ci doivent être invités à participer à leur élaboration
 - ↳ pouvoir s'ajouter facilement à des formulaires de nature plus générale pour permettre à l'enseignant ou aux élèves de procéder à diverses évaluations.

B. Grille ou tableau d'évaluation

- Différents groupes d'indicateurs ou critères pour chaque niveau de performance reflètent les différents éléments des résultats d'apprentissage ainsi que la qualité de la performance ou du produit. En général, la grille d'évaluation prévoit de trois à cinq niveaux.
- Dans la mesure du possible, il faut que les élèves participent à l'élaboration des critères pour chacun des niveaux de performance, pour que dès le début d'un projet ou d'un devoir, d'une performance ou d'une démonstration, ils sachent exactement ce qu'on attend d'eux.
- Les grilles d'évaluation sont plus détaillées que les listes de vérification et prennent du temps à concevoir (voir *ELA Strategies*, p. 257). Elles se prêtent bien aux produits ou aux processus qui sont plus élaborés.

Exemples de grilles d'évaluation :

- ↳ **grille en deux points** : oui – non; progressif – accompli; correct – amélioration souhaitable ou requise
- ↳ **grille en trois points** : expert-compétent-amélioration souhaitable ou requise; avancé-capable-débutant; maturité-progression-acquisition; excellent-acceptable-progressif
- ↳ **grille en quatre points** : excellent-bien-passable-débutant; exemplaire-compétent-progressif-débutant
- ↳ **grille en cinq points** : toujours – souvent – parfois – avec de l'aide – rarement; excellent – très bien – satisfaisant – minimal – inexistant; tous – presque tous – quelques-uns – peu – aucun; maintien – exécution – préparation – intention – préintention
- Il existe deux types de grilles d'évaluation :
 - ↳ **holistique** : évalue la performance de l'élève de façon globale et combine divers éléments essentiels pour permettre de déterminer le niveau global de compétence (p. ex. une grille d'évaluation utilisée pour juger de plusieurs éléments tels que la coopération, la participation, le franc-jeu et les habiletés de communication).
 - ↳ **analytique** : décrit des éléments spécifiques essentiels pour que l'élève sache quel est son niveau de



performance relativement à chacun de ces éléments (p. ex. une grille distincte pour les différents aspects du franc-jeu : respect des adversaires, respect des règles, respect des officiels, maîtrise de soi et jeu équitable).

C. Échelle d'appréciation

- Comme la grille ou le tableau d'évaluation, l'échelle d'appréciation comporte une liste de critères claire et concise et un barème qui permet de juger de la performance de l'élève selon un continuum. Elle peut être numérique, graphique ou descriptive. Exemple : « souvent, parfois, rarement » ou « 1, 2, 3, 4, 5 » (1 étant faible et 5 étant élevé).

D. Échelle de fréquence

- Elle indique la fréquence à laquelle l'élève manifeste divers comportements, attitudes et habiletés.
- Il faut utiliser la liste des élèves de la classe et faire une coche chaque fois qu'un élève montre une certaine caractéristique, par exemple :
 - ↙ réussit à lancer par-dessus l'épaule correctement en situation de jeu;
 - ↙ aide d'autres joueurs;
 - ↙ fait preuve de franc-jeu ou joue de façon loyale;
 - ↙ travaille bien avec les autres;
 - ↙ est actif;
 - ↙ respecte les consignes de sécurité et les règles du jeu.

E. Inventaire

- L'enseignant remet un inventaire aux élèves pour s'informer sur leurs expériences antérieures, leurs aptitudes et les activités ou domaines qui les intéressent actuellement.
- L'inventaire peut être fait oralement (inventaire informel) ou par écrit et il consiste en une série de questions ou d'énoncés auxquels il faut répondre ou réagir. On peut par exemple se servir de questionnaires, de sondages ou de votes à main levée pour savoir à quels sports les élèves s'intéressent, ce qu'ils mangent, s'ils participent à des activités physiques pendant leurs temps de loisirs.

F. Fiche anecdotique

- La fiche anecdotique est une brève description des observations de l'enseignant qui renseigne sur l'apprentissage, le développement, les comportements et les besoins de l'élève, et qui permet de consigner des observations qui, autrement, ne figureraient nulle part.
- Comme la rédaction de fiches anecdotiques peut prendre un certain temps, il est nécessaire de procéder de façon organisée et efficace. Voici quelques suggestions à cet effet :
 - ↙ pour chaque classe, se servir de la liste des élèves et la diviser en trois colonnes : date, observation, plan d'action;
 - ↙ les commentaires doivent être brefs, bien ciblés et objectifs;
 - ↙ utiliser des codes pour gagner du temps (p. ex. C – coopération, FJ – franc-jeu, IN – inattentif);
 - ↙ utiliser des papillons autocollants ou des feuilles de commentaires que les élèves remplissent, pour indiquer la date, le nom de l'élève et le comportement (positif ou négatif). Les notes peuvent ensuite être placées sur une page pour la classe;
 - ↙ se servir de l'ordinateur (p. ex. logiciels pour créer des listes, ordinateurs de poche);
 - ↙ observer un certain nombre d'élèves par classe plutôt que tous les élèves en même temps.
 - ↙ se limiter à une habileté à la fois
 - ↙ rester à un atelier; ce sont les élèves qui passent d'un atelier à un autre

G. Tests de performance

- Les tests de performance (p. ex. démonstrations d'habiletés, jeux, enchaînements, dessins, projets, exposés) sont des activités que l'on utilise pour observer si les élèves acquièrent et mettent en application les habiletés, les connaissances et les attitudes.
- Certaines activités permettent une évaluation plus **authentique** (p. ex. jeux, danses folkloriques, enchaînements, circuits particuliers en vélo, exposés).
- Avant l'évaluation proprement dite, on établit des indicateurs ou critères de performance, avec ou sans l'aide des élèves, d'après les résultats d'apprentissage prescrits.
- Les grilles d'évaluation et les échelles d'appréciation sont des instruments qui prévoient des indicateurs ou critères de performance.
- De même que les fiches anecdotiques ou les listes de vérification remplies par l'élève, par un camarade, par un groupe ou par l'enseignant, ces instruments permettent de mesurer le rendement de l'élève, ses progrès et sa performance, en plus d'aider à organiser et à interpréter les données recueillies.

H. Questionnaires et entrevues

- Un questionnaire efficace (p. ex. à réponses libres, divergentes et convergentes) encourage l'esprit critique et permet aux enseignants de savoir ce que l'élève sait et ce qu'il a besoin d'apprendre.
- Les questions peuvent être posées de façon officielle ou officieuse sous forme d'entrevue effectuée dans le contexte d'un atelier ou avec toute la classe.
- Les élèves peuvent répondre par écrit ou à l'aide de divers indicateurs tels que « visage souriant ou triste », « pouce levé ou baissé » et « s'asseoir ou se lever ».
- Les réponses doivent être enregistrées sur des listes de vérification collectives ou selon un système de consignation des données.

I. Journal, carnet d'apprentissage et réflexions

- En éducation physique et éducation à la santé, la tenue d'un journal ou d'un carnet d'apprentissage permet aux élèves d'indiquer par écrit leurs idées, réflexions, choix, sentiments, progrès ou participation, habitudes et changements personnels en ce qui concerne un mode de vie actif et sain.
- Ce genre de méthode se prête bien aux évaluations formatives et aux portfolios.
- Les élèves peuvent montrer qu'ils comprennent la matière à l'aide de mots, d'images et de dessins étiquetés. Ainsi, ils peuvent se servir d'un tableau pour indiquer leur participation aux activités physiques ou aux récréations, d'un plan personnel d'établissement d'objectifs, etc.
- Par exemple, les commentaires inscrits dans le journal peuvent commencer ainsi :
 - ◀ Je pense... J'ai l'impression... Je sais... Je me demande...
 - ◀ Ce que je préfère en éducation physique, c'est...
 - ◀ La chose la plus importante que j'ai apprise cette semaine en éducation physique et éducation à la santé, c'est...
 - ◀ Avant, je croyais que... mais maintenant, je sais que...
 - ◀ J'ai été étonné(e) d'apprendre que...
 - ◀ Les trois mots qui décrivent le mieux ma performance sont les suivants :...
 - ◀ Le cours d'éducation physique est frustrant quand...; parfait quand...
 - ◀ Je trouve facile de...
 - ◀ La prochaine fois, j'aimerais...

J. Tests écrits

- Les tests écrits peuvent inclure des questions à choix multiples, de type vrai-faux, à réponses élaborées ou de type appariement, et ils peuvent également comprendre l'exécution d'un dessin ou d'un diagramme étiqueté.



- En général, les questions des tests évaluent les connaissances factuelles et l'exécution des habiletés fondamentales de façon isolée et hors contexte plutôt que d'évaluer l'application des connaissances et des habiletés dans des situations concrètes et pertinentes. Du fait que les tests écrits formels ne peuvent mesurer les résultats d'apprentissage liés à la motricité que de façon limitée, leur usage devrait également être limité.

Éléments à prendre en considération pour le prochain exercice de planification et de transmission de renseignements sur le rendement et les progrès des élèves

L'enseignement, la mesure et l'évaluation de l'apprentissage ainsi que la transmission de renseignements sont un processus permanent et cyclique. Les enseignants ne cessent de faire des observations, de recueillir des données ou des commentaires pour faire les ajustements nécessaires afin de planifier, de promouvoir et d'améliorer l'apprentissage des élèves.

Conseils d'observation

- Observer un certain nombre d'élèves par classe plutôt que tous les élèves en même temps
- Se limiter à une habileté à la fois
- Rester à un atelier; ce sont les élèves qui passent d'un atelier à l'autre
- Penser à afficher les critères utilisés pour les grilles d'observation, les échelles d'appréciation et les listes de vérification
- Recourir à la technologie de l'information pour enregistrer les données

On recommande aux éducateurs de favoriser l'intégration d'autres matières avec l'Éducation physique et l'Éducation à la santé. Il est donc souhaitable de choisir des stratégies d'enseignement qui favorisent l'activité physique pour enseigner des concepts et des habiletés recensés dans les autres matières. Un exemple suit :

Planification pour l'intégration en éducation physique

Concept ou habileté	Matière scolaire	Stratégie d'enseignement et d'apprentissage
Lecture	Français	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit d'ateliers avec cartes et directives écrites • Chasses au trésor qui nécessitent la lecture de symboles, une terminologie ou des directives
Communication orale	Français	<ul style="list-style-type: none"> • Activités avec pairs ou partenaires qui nécessitent l'échange d'information ou la collaboration
Résolution de problèmes	Toutes les matières	<ul style="list-style-type: none"> • Activités de collaboration (p. ex. la jonglerie en équipe)
Force et mouvement	Sciences de la nature	<ul style="list-style-type: none"> • Application des lois relatives à la force et au mouvement en relation avec le mouvement humain et les habiletés motrices et sportives
Culture et diversité	Sciences humaines	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux et danses multiculturelles
autre		

Le tableau suivant identifie les domaines et sous-domaines par niveau qui sont liés à l'éducation à la santé afin de faciliter l'intégration des thèmes contenus dans d'autres matières :

Planification pour l'intégration en Éducation à la santé

Niveau → Rag ↘	5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année
Rag 3	Sécurité pour soi-même et pour les autres (y compris la prévention de la violence, la sécurité personnelle et l'exploitation sexuelle)	Sécurité pour soi-même et pour les autres	Sécurité pour soi-même et pour les autres (y compris la prévention de la violence, la sécurité personnelle et l'exploitation sexuelle)	Sécurité pour soi-même et pour les autres
Rag 4	Développement personnel	Développement personnel	Développement personnel	Développement personnel
Rag 4	Relations humaines (y compris la résolution de conflits et les stratégies d'évitement et de refus)	Relations humaines	Relations humaines (y compris la résolution de conflits et les stratégies d'évitement et de refus)	Relations humaines
Rag 4		Développement affectif (y compris des stratégies de gestion du stress)		Développement affectif (y compris des stratégies de gestion du stress)
Rag 5	Habitudes personnelles liées à la santé (santé dentaire)	Habitudes personnelles liées à la santé		Habitudes personnelles liées à la santé
Rag 5		Activité physique		Activité physique
Rag 5		Nutrition		Nutrition
Rag 5	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie		Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	



LIENS CURRICULAIRES :
QUELQUES SUGGESTIONS DE LIENS POSSIBLES ENTRE LES MATIÈRES
Le but de ce tableau est de fournir des pistes de liens entre les matières afin de favoriser l'intégration
des contenus en éducation physique et en éducation à la santé.



L'approche *Jouer pour apprécier*

L'intention de l'approche Jouer pour apprécier (*Teaching Games for Understanding*) est, à la fois, de mettre l'accent sur l'apprentissage progressif des habiletés physiques, de privilégier l'apprentissage cognitif des stratégies de jeux et de maintenir l'élément de plaisir qui provient de la participation active. Il s'agit d'encadrer la participation des élèves dans des activités de nature systématiquement de plus en plus complexes qui leur permettront d'en comprendre le sens et qui leur donnera le goût d'améliorer leurs habiletés.

CHARACTÉRISTIQUES

- C'est d'abord **une approche** pour rendre l'apprentissage de l'éducation physique et donc l'apprentissage des jeux et sports plus motivant, plus intéressant, plus systématique, plus progressif et plus authentique. L'approche consiste à enseigner les tactiques à employer dans un jeu avant les habiletés techniques qu'il requiert.
- Deuxièmement, on y retrouve une **façon de catégoriser** les jeux et sports populaires pour pouvoir mieux regrouper les caractéristiques communes.
- Troisièmement, dans l'esprit de l'intégration et des résultats d'apprentissage, Jouer pour apprécier vise à promouvoir la progression systématique. C'est **une stratégie** qui vise à rendre le travail de l'éducateur physique plus efficace au niveau de l'enseignement et de l'évaluation.

Si nous partons de la philosophie que l'éducation devrait être axée sur l'apprenant, il s'ensuit que le contenu du programme d'éducation physique doit chercher à fournir à chaque élève des habiletés et des connaissances qui leur permettront de participer à diverses activités physiques la vie durant. Il faut d'abord respecter le point de départ de chaque élève, élément qui peut varier énormément même à l'intérieur d'une classe, et ensuite motiver chaque élève à maximiser son potentiel de succès et de participation. L'approche Jouer pour apprécier contribue à tous ces objectifs.

BÉNÉFICES

Regrouper les jeux selon les similitudes au niveau de leurs structures et de leurs tactiques encourage :

- a) une pédagogie progressive et systématique des stratégies simples aux stratégies complexes;
- b) le transfert d'apprentissage entre des jeux semblables.

Le model fournit :

- a) une motivation accrue de la part des élèves qui s'intéressent d'abord au jeu en y participant pour ensuite apprendre les habiletés qui leur permettront de progresser avec succès;
- b) un contexte authentique pour l'apprentissage des habiletés et des stratégies.



QUATRE CATÉGORIES DE JEUX FORMELS

- 1. Jeux/sports de précision**
Golf, curling, tir à l'arc, tir, bocce, etc.
- 2. Jeux/sports avec un filet ou contre un mur**
Volleyball, badminton, squash, etc.
- 3. Jeux/sports au champ et au bâton**
Baseball, cricket
- 4. Jeux/sport collectifs à surface de jeu commune**
Hockey, soccer, football etc.

(Voir aussi l'appendice B : Catégories d'activités physiques)

BIBLIOGRAPHIE

Hopper, T (1994). Can we play the game? *RUNNER*, 32(2), 21-22

Hopper, T (1998). Teaching Games For Understanding using progressive principles of play. *CAHPERD Journal de l'ACSEPLD*, automne 1998, pp. 4-6.

Thorpe, R. & Bunker, D. (1989). A changing focus in games teaching. In L. Almond (Eds.), *The place of physical education in schools*, (pp. 163-169). London: Kogan/Page.

Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (Ed.). (1986) *Rethinking games teaching*. Loughborough University of Technology, Loughborough.

Werner, P., Thorpe, R. & Bunker, D. (1996). Teaching games for understanding: Evolution of model. *JOPERD*, 67(1), 28-33.

SITES WEB

HOPPER, Tim. [en ligne], <http://www.educ.uvic.ca/Faculty/thopper/index.htm>, (janvier 2004)

HOPPER, Tim. [en ligne] *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne], <http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>, (janvier 2004).

