

# Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2

Programme d'études :  
document de mise  
en œuvre

*pour un mode de vie  
actif et sain*

**Éducation physique  
et Éducation à la santé  
Secondaire 1 et Secondaire 2  
Programme d'études :  
document de mise en œuvre**

*pour un mode de vie  
actif et sain*

**2005**

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

## Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre :

Éducation physique et Éducation à la santé, Secondaire 1 et Secondaire 2, Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain.

ISBN 0-7711-3436-3

1. Éducation physique – Étude et enseignement (Secondaire) – Manitoba – Programmes d'études.
2. Éducation sanitaire (enseignement secondaire) – Manitoba – Programme d'études. I. Manitoba. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.

613.70712

Dépôt légal – 3<sup>e</sup> trimestre 2005  
Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits réservés © 2005, 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](mailto:bef@merlin.mb.ca)).

Tous les efforts ont été faits pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*, notamment par la mention de la source du matériel. Si le lecteur relevait une omission ou une erreur, nous lui prions d'en informer Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.

Dans le présent document, les mots de genre masculin appliqués aux personnes désignent les femmes et les hommes.

À l'exception des extraits provenant de sources protégées en vertu de la *Loi sur le droit d'auteur*, Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba autorise la reproduction pour des fins éducatives et non lucratives.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba souhaite exprimer sa reconnaissance aux personnes mentionnées ci-dessous pour leur contribution à l'élaboration du document *Éducation physique et Éducation à la santé, Secondaire 1 et Secondaire 2, Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain.*

**Rédacteurs**

Jennifer Campbell	Technical-Vocational High School	Division scolaire de Winnipeg
Erin Cyr	Rédactrice de « La perspective autochtone »	Division scolaire de Brandon
Carol Dahlstrom	Consultante indépendante	Winnipeg
Jacqueline St-Jean	Pigiste	Winnipeg

**Lecteur**

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

**Membres de l'équipe de développement en Éducation physique et Éducation à la santé**

David Bard	St. John's High School	Division scolaire de Winnipeg
Michelle Bazinet	Kildonan-East Collegiate	Division scolaire River East Transcona
Art Blackburne	Garden Hill First Nations High School	Southern Tribal Division for School
Luc Brémault	École Saint-Joachim	Division scolaire franco-manitobaine
Barb Coulter	Crocus Plains Regional Secondary School	Division scolaire de Brandon
Angela Dubois	Collège Churchill	Division scolaire de Winnipeg
Jack Durand	Collège Béliveau	Division scolaire Louis-Riel
Carol German	Linden Meadows School	Division scolaire Pembina Trails
Lynne Syrenne-Habeck	Collège Jeanne-Sauvé	Division scolaire Louis-Riel
Lisa Hill	Glenlawn Collegiate	Division scolaire Louis-Riel
Henry Kasdorf	Green Valley School	Division scolaire Hanover
Bill Marsh	Dauphin Regional Comprehensive Secondary School	Division scolaire Mountain View
Jean Morton	John Taylor Collegiate	Division scolaire St. James-Assiniboia
Guylaine Nault	Collège régional Gabrielle-Roy	Division scolaire franco-manitobaine
Paul Paquin	Collège Louis-Riel	Division scolaire franco-manitobaine
Dionne Potapinski	J. H. Bruns Collegiate	Division scolaire Louis-Riel
Monique Roy	Collège Béliveau	Division scolaire Louis-Riel
Jan Watters	Daniel McIntyre Collegiate Institute	Division scolaire de Winnipeg

**Comité directeur**

Bruce Brinkworth	Représentant du cycle primaire	Division scolaire de Brandon
Diane Duma	Manitoba Association of Parent Councils (association des comités de parents du Manitoba)	Division scolaire Pembina Trails
Joannie Halas et Henry Jansen	Université du Manitoba	

Ron Hildebrand	Manitoba Association of School Superintendents (association des directrices générales et des directeurs généraux du Manitoba)	Division scolaire River East Transcona
Pat McCarthy-Briggs	Agencies for School Health (organismes pour la promotion de la santé dans les écoles)	
Grant McManes	Manitoba Teachers' Society (MTS)	Division scolaire Louis-Riel
Bill Morgan	Council of School Leaders	Division scolaire Sunrise
Tania Munroe	Représentante du cycle intermédiaire	École administrée par un conseil de bande
Tom Parker	Manitoba Association of School Trustees (association des commissaires d'école du Manitoba)	
Gord Poulton	Représentant du niveau secondaire	Division scolaire Pembina Trails
Nancy Stanley	Université de Brandon	
Helena Wall	Santé Manitoba, Écoles en santé	

**Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba**

**Personnel de la Division des programmes scolaires et de la Division du Bureau de l'éducation française**

Jean-Vianney Auclair	Directeur du projet	Division du Bureau de l'éducation française
Diane Cooley	Équipe de gestion du projet	Division des programmes scolaires
Jacques Dorje	Chef de projet	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
Nathalie Montambeault	Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Jan Pickell	Conseillère pédagogique en Éducation physique et Éducation à la santé	Division des programmes scolaires
Heather Willoughby	Conseillère pédagogique en Éducation physique et Éducation à la santé	Division des programmes scolaires

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	III
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	V
<b>INTRODUCTION</b> .....	1
RAISON D'ÊTRE .....	3
CONTEXTE .....	3
CONTENU .....	4
<b>VUE D'ENSEMBLE</b> .....	7
INTRODUCTION .....	7
CARACTÉRISTIQUES DES APPRENANTS .....	7
PHILOSOPHIE POUR UNE PROGRAMMATION EFFICACE AU SECONDAIRE .....	9
CRÉER UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE SIGNIFICATIF .....	10
LIGNES DIRECTRICES CONCERNANT LES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX (RAG) .....	11
Lignes directrices pour le RAG 1 – Motricité .....	11
Lignes directrices pour le RAG 2 – Gestion de la condition physique .....	14
Lignes directrices pour le RAG 3 – Sécurité .....	16
Lignes directrices pour le RAG 4 – Gestion personnelle et relations humaines .....	18
Lignes directrices pour le RAG 5 – Habitudes de vie saines .....	19
PLANIFICATION DU PROGRAMME D'ÉP-ÉS .....	20
Partie A : Planification de la mise en œuvre .....	21
Partie B : Planification de l'enseignement .....	21
Partie C : Planification de l'évaluation .....	32
Partie D : Planification supplémentaire .....	34
BIBLIOGRAPHIE .....	35
AVERTISSEMENT .....	36
<b>SECONDAIRE 1 ET SECONDAIRE 2 : SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉVALUATION</b> .....	37
ORGANISATION DES SECTIONS .....	39
MODÈLE DE PRÉSENTATION .....	42
<b>SECONDAIRE 1</b> .....	45
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 1 – Motricité .....	47
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 2 – Gestion de la condition physique .....	113
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 3 – Sécurité .....	157
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 4 – Gestion personnelle et relations humaines .....	223
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 5 – Habitudes de vie saines .....	281
<b>SECONDAIRE 2</b> .....	355
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 1 – Motricité .....	357
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 2 – Gestion de la condition physique .....	411
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 3 – Sécurité .....	449
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 4 – Gestion personnelle et relations humaines .....	493
RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL 5 – Habitudes de vie saines .....	551

**ANNEXES**

SECONDAIRE 1 .....	637
SECONDAIRE 2 .....	661
GÉNÉRALES SECONDAIRE 1 ET SECONDAIRE 2 .....	687

**DOCUMENTS DE RESSOURCES**

SECONDAIRE 1 .....	709
SECONDAIRE 2 .....	717
GÉNÉRALES .....	731

<b>APPENDICES</b> .....	755
-------------------------	-----

<b>GLOSSAIRE</b> .....	797
------------------------	-----

<b>EXTRAIT DU CADRE</b> .....	809
VUE D'ENSEMBLE .....	813

**AFFICHES**

---

# INTRODUCTION

## Raison d'être

Le présent document intitulé *Éducation physique et Éducation à la santé, Secondaire 1 et Secondaire 2 : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain* fournit aux enseignants et aux administrateurs des renseignements et des suggestions pour l'enseignement et l'évaluation en vue d'appuyer et de suivre de près les progrès des élèves et la réalisation des résultats d'apprentissage au niveau du secondaire 1 et du secondaire 2.

## Contexte

Le document a été produit par Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, en collaboration avec une équipe de production composée d'éducateurs du Manitoba. Il constitue une ressource destinée aux éducateurs pour la mise en œuvre du programme d'études décrit dans *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* (ci-après appelé « le Cadre »), publié en 2000.

Le *Cadre* indique les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques attendus des élèves. Il doit être utilisé à tous les niveaux, de la maternelle au secondaire 4, dans les écoles du Manitoba. Une version du *Cadre* est disponible en ligne sur le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, à l'adresse <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/epesm-s4/pdf/couvert.pdf>. Le présent document de mise en œuvre contient une vue d'ensemble, tirée du *Cadre*, et de nombreux tableaux relatifs aux résultats d'apprentissage généraux (voir la section Extraits du *Cadre*) à titre de référence.

Préconisant une vision unifiée pour l'avenir, soit des *modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*, le *Cadre* fusionne l'éducation physique et l'éducation à la santé (ÉP-ÉS) en un seul document. Le contenu des deux matières est intégré et structuré en cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG) :



RAG 1 – Motricité



RAG 2 – Gestion de la condition physique



RAG 3 – Sécurité



RAG 4 – Gestion personnelle et relations humaines



RAG 5 – Habitudes de vie saines

Pour obtenir des renseignements en ce qui concerne l'organisation et la présentation des RAG et des domaines et sous-domaines connexes, consulter la Présentation sommaire du *Cadre* et le *Cadre* conceptuel aux pages 23 et 24 de la partie Vue d'ensemble du *Cadre* (voir la section Extraits du *Cadre*, pages 832 et 833).

Les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation contenues dans le présent document de mise en œuvre encouragent et appuient l'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé au moyen des cinq RAG interdépendants. Dans la mesure du possible, on encourage aussi les enseignants à faire des liens avec d'autres matières pour que l'apprentissage soit stimulant et pertinent. Pour des suggestions en matière de programmation, consulter la dernière page des Extraits du *Cadre* reproduite dans ce document (ou l'annexe B : Liens curriculaires, dans le *Cadre*).

Une programmation efficace en ÉP-ÉS peut contribuer grandement à réduire les risques et les coûts liés à la santé. Le programme d'ÉP-ÉS traite de comportements importants qui contribuent largement à la résolution des principaux problèmes de santé des jeunes d'aujourd'hui, tels que mentionnés dans le Fondement théorique du *Cadre*, section Vue d'ensemble (voir les Extraits du *Cadre*) :

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

En mettant l'accent sur les enjeux liés à la santé, le programme d'ÉP-ÉS vise à fournir aux élèves des activités planifiées et bien dosées qui leur permettront de développer leurs connaissances, leurs habiletés et leurs attitudes en vue de maintenir un mode de vie sain et actif.

## Contenu

Le présent document renferme les sections et composantes ci-dessous :

- **Introduction** : L'introduction énonce la raison d'être, le contexte et le contenu du document.
- **Vue d'ensemble** : La section Vue d'ensemble décrit les caractéristiques des apprenants de niveau secondaire, précise la philosophie visant une programmation efficace pour les élèves du niveau secondaire et présente des lignes directrices de planification et de programmation relatives à l'ÉP-ÉS du secondaire 1 et secondaire 2.
- **Secondaire 1 et Secondaire 2 – Élaboration des résultats d'apprentissage spécifiques** : Cette section énonce les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) indiqués dans le *Cadre* pour les élèves de secondaire 1 et de secondaire 2. Elle contient aussi des suggestions pour l'enseignement, des suggestions pour l'évaluation, des remarques pour l'enseignant et des ressources pour chaque RAS. La section est structurée par niveau et subdivisée par résultat d'apprentissage général.
- **Annexes** : Dans cette section, on trouve des annexes propres à chaque niveau et qui ont pour but d'appuyer et de renforcer l'apprentissage et l'évaluation des élèves de secondaire 1 et secondaire 2, ainsi que des annexes générales applicables aux deux niveaux. Les annexes sont reproductibles. Elles peuvent être téléchargées en suivant les liens sous Programme d'études : documents de mise en œuvre, à l'adresse <http://www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/epes/docmin.html>. 
- **Documents de ressources (DR)** : Les documents de ressources (DR) propres à chaque niveau et les documents de ressources générales (DRG) de cette section fournissent des renseignements additionnels destinés surtout aux enseignants en vue de faciliter l'atteinte des résultats d'apprentissage. 
- **Appendices** : Les appendices ci-dessous fournissent des renseignements et des outils supplémentaires pour la planification, l'enseignement et l'évaluation :
  - Appendice A : Catégories d'activités physiques
  - Appendice B : Suggestions pour la planification de la mise en œuvre générale
  - Appendice C : Programmation pour les élèves ayant des besoins spéciaux
  - Appendice D : Suggestions pour la planification annuelle ou semestrielle
  - Appendice E : Planificateur d'unités

- Appendice F : Planificateur de leçons
- Appendice G : Renseignements relatifs à la planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage

- **Glossaire** : Le glossaire définit les termes utilisés tout au long du document.
- **Extraits du Cadre** : Dans cette section, on reproduit la Vue d'ensemble du *Cadre* et de nombreux tableaux relatifs aux résultats d'apprentissage généraux. Les renvois inclus dans ces extraits s'appliquent au document original du *Cadre*.
- **Affiches** : Un ensemble de quatre affiches accompagne ce document. La première présente les résultats d'apprentissage généraux et les indicateurs d'attitudes applicables de la maternelle jusqu'au niveau secondaire 4. Les deux affiches suivantes renferment les résultats d'apprentissage spécifiques pour le secondaire 1 et le secondaire 2 respectivement. La quatrième illustre des exercices à faire et à ne pas faire.
- **RAS de maintien** : Les RAS de maintien sont identifiés par un icône en forme de flèche (➡). Des expériences d'apprentissages doivent être prévues pour que les élèves révisent, consolident et maintiennent les connaissances ou les habiletés qui doivent avoir été acquises ou développées durant les années précédentes. On présente des suggestions d'enseignement, mais pas d'évaluation pour ces RAS. Pour d'autres suggestions, l'enseignant peut se reporter au RAS du même domaine du niveau précédent. Le rendement des élèves par rapport au RAS de maintien peut, à l'occasion, être mesuré et mentionné dans le bulletin.

**Notes**

## Introduction

La présente vue d'ensemble décrit les caractéristiques relatives au développement des apprenants, précise la philosophie visant une programmation efficace pour les élèves de niveau secondaire relativement à l'Éducation physique et l'Éducation à la santé (ÉP-ÉS), et présente les principes directeurs qui favorisent la création d'un environnement d'apprentissage stimulant, tel que décrit dans le *Cadre*. La vue d'ensemble présente également des lignes directrices pour chacun des cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG) et fournit des suggestions pour la planification d'une programmation intégrée et équilibrée en ÉP-ÉS.

### Résultats d'apprentissage généraux



• **RAG 1 – 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.



**RAG 2 – Gestion de la condition physique** : 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.



**RAG 3 – 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.



**RAG 4 – 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.



**RAG 5 – 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, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.

## Caractéristiques des apprenants

Le tableau ci-dessous peut servir de guide afin d'aider les enseignants à planifier des activités d'apprentissage appropriées à l'âge et au niveau de développement des élèves en ÉP-ÉS.

**Caractéristiques du développement des enfants et des jeunes relatives à l'éducation physique et l'éducation à la santé**

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 : *À l'appui de l'apprentissage*, p. 19, ministère de l'Éducation, Colombie-Britannique, 1993.)

	<b>Caractéristiques physiques</b>	<b>Développement</b>	<b>Développement intellectuel</b>
5 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>la coordination visuelle-manuelle n'est pas complètement développée (ne peut focaliser avec précision et ne peut juger l'espace correctement)</li> <li>les grands groupes musculaires peuvent être plus développés que les petits groupes musculaires</li> <li>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)</li> <li>acquiert, avec des conseils, une conscience accrue de la sécurité</li> <li>manifeste habituellement de l'enthousiasme pour la plupart des activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut manifester des émotions intenses et variables (peut parfois se prononcer sur les autres)</li> <li>apprend à coopérer avec les autres pour de plus longues périodes (les amitiés peuvent changer souvent)</li> <li>continue à développer des sentiments d'indépendance et peut commencer à se définir en fonction de ce qu'il possède</li> <li>commence à apprendre à partager ce qu'il possède et à attendre son tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprend à partir de l'expérience directe</li> <li>continue à approfondir sa compréhension et son utilisation du langage pour clarifier sa pensée et son apprentissage</li> <li>peut saisir des concepts comme demain ou hier, mais n'a pas encore une juste notion du temps</li> <li>affirme ses choix personnels au moment de prendre des décisions</li> </ul>
9 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>continue à développer sa coordination visuelle-manuelle (le perfectionnement de ses habiletés en éducation physique peut dépendre de l'amélioration de sa coordination)</li> <li>continue à améliorer ses habiletés motrices fines (les filles peuvent arriver à la puberté et connaître une poussée de croissance rapide)</li> <li>manifeste une coordination accrue, mais des poussées de croissance peuvent commencer à ralentir cette amélioration</li> <li>peut manifester plus d'audace, explorant des comportements qui pourraient entraîner des accidents</li> <li>peut commencer à montrer une préférence pour certaines activités physiques au détriment d'autres activités</li> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut sembler relativement calme et en paix avec lui-même</li> <li>devient plus sociable et se fait de bons amis ou un meilleur ami</li> <li>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)</li> <li>continue de développer son habileté à travailler et à jouer avec les autres (a besoin d'être accepté sur le plan social)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>continue à utiliser l'expérience directe, les objets et les aides visuelles pour favoriser sa compréhension</li> <li>peut élargir sa pensée plus facilement grâce à la lecture, à l'écriture et au visionnage (peut commencer à utiliser des jeux de mots)</li> <li>continue à approfondir sa compréhension de la notion du temps, mais peut oublier les dates et les responsabilités</li> <li>participe de plus en plus aux prises de décisions</li> </ul>
12 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>continue à développer et à perfectionner ses habiletés de coordination visuelle-manuelle et manifeste une meilleure coordination musculaire</li> <li>les garçons arrivent à la puberté et peuvent connaître une croissance rapide et inégale (la croissance des bras et des jambes peut être rapide)</li> <li>peut connaître des périodes de mauvaise coordination et de maladresse (peut avoir une mauvaise posture à cause d'une croissance rapide)</li> <li>comprend les règles de sécurité, mais prend parfois des risques</li> <li>montre souvent des préférences en ce qui a trait à l'activité physique, et celles-ci diffèrent fortement selon le sexe</li> <li>s'engage souvent dans des activités d'équipe plus structurées (continue de manifester une grande loyauté envers le groupe ou l'équipe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut commencer à manifester de l'anxiété ou de la mauvaise humeur (les émotions peuvent être à fleur de peau)</li> <li>commence à remettre en question l'autorité des adultes</li> <li>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)</li> <li>se dégage peu à peu de l'influence de ses parents (peut percevoir ses frères et sœurs comme des embarras ou de vraies pestes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>commence à améliorer sa capacité de jongler avec des pensées et des idées, mais a encore besoin d'expériences pratiques</li> <li>peut effectuer des raisonnements abstraits</li> <li>apprécie souvent les blagues et les mots à double sens</li> <li>acquiert l'habileté à parler d'incidents récents, de ses projets d'avenir et de ses aspirations sur le plan professionnel</li> <li>assume lui-même les prises de décisions, à la lumière de conseils sérieux</li> </ul>

**Caractéristiques du développement des enfants et des jeunes :** Autorisation accordée à Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba en vue de l'utilisation et de l'adaptation, à des fins non lucratives, du document du ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique intitulé *Physical Education 11 and 12 Integrated Resource Package*, janvier 1997. Toute modification par rapport au document original n'a pas nécessairement été révisée ou approuvée par le ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique.

## Philosophie pour une programmation efficace au secondaire

La recherche appuie les perspectives et approches suivantes en matière de programmation de l'ÉP-ÉS pour les élèves du secondaires.

- **Approche axée sur les habiletés :** Le programme d'études intégrant l'ÉP-ÉS met l'accent sur l'acquisition et l'application des habiletés suivantes, qui sont considérées comme étant les pierres angulaires ou les compétences essentielles pour développer le bien-être physique et socioaffectif :
  - les quatorze habiletés motrices fondamentales indiquées dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales (p. 835 des Extraits du *Cadre*), dans la mesure où elles sont liées aux divers sports et activités;
  - les cinq habiletés de gestion personnelle et habiletés sociales indiquées dans le Tableau synthèse de Gestion personnelle et relations humaines (p. 126 des Extraits du *Cadre*), en vue de faire des choix éclairés pour une vie saine et active.

Le programme d'études en ÉP-ÉS a pour but d'aider les élèves de niveau secondaire à développer les habiletés nécessaires pour participer à des activités physiques leur vie durant et pour prévenir ou éviter les problèmes de santé qui touchent les jeunes, tels que les mauvaises habitudes alimentaires, et les comportements qui peuvent causer, intentionnellement ou non, des blessures.

- **Stratégies d'apprentissage actif et interactif :** Des recherches menées sur le cerveau (Cone *et al.*, Jensen) appuient l'approche qui consiste à obtenir l'engagement des élèves dans un apprentissage actif afin d'accroître la persévérance scolaire et de rendre l'apprentissage plus pertinent, plus stimulant et plus agréable. Dans un contexte d'éducation physique, les stratégies d'apprentissage et d'enseignement favorisent la participation des élèves à diverses activités physiques qui font appel à plusieurs types d'intelligence (p. ex. corporel/kinesthésique, visuel, spatial). Du point de vue de l'éducation à la santé, les stratégies d'apprentissage et d'enseignement interactif (p. ex. remue-méninges, réfléchir-partager-discuter, jeux de rôles) favorisent l'interaction sociale et l'apprentissage par la coopération, qui font ressortir l'intelligence interpersonnelle.
- **Activités d'apprentissage axées sur la coopération et de compétition modérée :** Les activités fondées sur la coopération et une compétition modérée encouragent des interactions sociales positives entre les élèves et leur permettent de travailler ensemble pour atteindre un but commun. Les expériences d'apprentissage devraient fournir des choix et permettre aux élèves de participer en fonction de leur propre niveau d'habileté.
- **Approche intégrée :** L'intégration et la recherche des liens entre l'éducation physique, l'éducation à la santé et d'autres matières scolaires sont d'importantes composantes de la planification du programme qui aident à donner aux élèves des expériences d'apprentissages significatives et pertinentes. Les liens aux autres matières sont identifiés à l'intérieur de la description des activités de chaque résultat d'apprentissage spécifique. On encourage les enseignants à être créatifs dans la planification de modules intégrés. Par exemple, lorsque les élèves utilisent la stratégie observer - mesurer - enregistrer en sciences de la nature, secondaire 1, la même stratégie peut s'appliquer dans la mesure de la condition physique par la stratégie recueillir-enregistrer-analyser.
- **Temps alloué et introduction :** Une période de temps suffisante, un enseignement bien planifié et des expériences d'apprentissage agréables sont essentielles pour que les élèves mettent en pratique des habiletés motrices et sociales qui leur permettront de poursuivre un mode de vie sain et actif. Le développement de ces habiletés ne peut pas être laissé au hasard. Pour une croissance et un développement harmonieux, il importe que la programmation soit planifiée et réponde aux exigences minimales recommandées quant au temps alloué pour l'activité. (La question du temps alloué est abordée dans la section Vue d'ensemble du *Cadre* – voir la page 8 des Extraits du *Cadre*.)

- **Participation des parents, des familles et de la communauté :** L'établissement de partenariats est essentiel si l'on veut créer un milieu d'apprentissage sain et favorable pour les enfants et les jeunes. Les écoles, les parents\* et la société en général doivent collaborer afin de réaliser la vision qui consiste à promouvoir des *modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*. À titre d'exemple, les familles, l'école et la communauté doivent offrir quotidiennement des occasions d'activités physiques aux élèves du niveau secondaire.

## Créer un environnement d'apprentissage significatif

Les principes directeurs discutés dans la section Vue d'ensemble du *Cadre* (voir la section Extraits du *Cadre*, pages 816 à 818) visent à aider les enseignants et les administrateurs à concevoir un environnement d'apprentissage significatif pour l'ÉP-ÉS. Une programmation efficace en ÉP-ÉS doit permettre que les expériences d'apprentissage, les ressources et les pratiques d'évaluation :

- soient adaptées à l'âge et au niveau de développement des élèves;
- prennent en compte les différents types d'intelligence des élèves et les divers besoins, styles, habiletés et forces en matière d'apprentissage (pour obtenir plus de détails sur l'enseignement différencié, consulter la ressource du Ministère intitulée *Le succès à la portée de tous les apprenants*);
- respectent et apprécient la diversité humaine, notamment les aspects liés au sexe, aux habiletés et à la culture (consulter les ressources du Ministère telles que *Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation : Les bases de l'excellence*; *Intégration des perspectives autochtones dans les programmes d'études*; *Études autochtones : Document cadre à l'usage des enseignants des années secondaires (S1-S4)*; *Cap sur l'inclusion, Relever les défis : Gérer le comportement*; *Cap sur l'inclusion, Puiser à même les ressources cachées : Planification concernant les enfants marqués par les effets de l'alcool*);
- comprennent des possibilités d'apprentissage actif et interactif qui favorisent la responsabilisation, l'inclusion, la communauté et le civisme, et qui appuient l'amélioration du bien-être physique et socioaffectif;
- aident les élèves à reconnaître des habitudes de vie qui sont saines et à comprendre leur contribution aux divers volets du développement durable, à l'environnement, à l'économie, à la santé et au bien-être (voir le document *L'éducation pour un avenir viable, guide pour la conception des programmes d'études, l'enseignement et l'administration*);
- font des liens curriculaires et appuient l'intégration des matières (consulter Liens curriculaires dans les Extraits du *Cadre*);
- intègrent les types d'habiletés fondamentales : alphabétisme et communication, résolution de problèmes, relations humaines et technologie (consulter le document *Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation : Les bases de l'excellence* et *La technologie comme compétence de base : vers l'utilisation, la gestion et la compréhension des technologies de l'information*);
- encouragent les partenariats avec les familles et la communauté.

Les lignes directrices qui suivent offrent, pour chaque résultat d'apprentissage général (RAG), d'autres suggestions pour la création d'un environnement d'apprentissage significatif dans la mise en œuvre du programme d'ÉP-ÉS.

\* Dans le présent document, le terme « parents » désigne à la fois les parents et les tuteurs, pour tenir compte du fait que dans certains cas l'éducation de l'enfant peut être assurée par un seul parent.

## Lignes directrices concernant les résultats d'apprentissage généraux

Le présent document, fusionnant l'éducation physique et l'éducation à la santé (ÉP-ÉS), présente des lignes directrices pour chaque résultat d'apprentissage général (RAG) plutôt que de les structurer en fonction de chaque matière.



### Lignes directrices pour le RAG 1 – Motricité

#### Description

Pour atteindre les résultats d'apprentissage spécifiques du RAG 1 – *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 les élèves du secondaire

Les élèves du secondaire continuent d'acquérir ou d'appliquer les habiletés motrices de base sous forme d'habiletés motrices spécifiques à chacune des diverses activités physiques proposées. Les élèves ont davantage de choix et continuent de démontrer l'utilisation fonctionnelle d'habiletés motrices propres aux diverses activités qui ont pour but de les aider à être physiquement actifs toute leur vie. De plus, les élèves sont encouragés à utiliser ces habiletés dans l'élaboration et la mise en œuvre de plans de conditionnement ou d'activité physique personnalisés. Les habiletés et concepts relatifs à la motricité mentionnés dans le présent document sont définis dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales (voir à la page 835 des Extraits du *Cadre*).

La compétence relative aux habiletés motrices est un facteur déterminant dans la décision de l'élève de poursuivre ou non une activité physique ou un sport en particulier. Un élève sera moins enclin à participer à une activité physique s'il n'a pas appris les habiletés motrices ou s'il n'a pas réussi à les maîtriser. Le développement des habiletés motrices est une condition préalable à une activité physique pratiquée tout au long de la vie.

Dans la mesure du possible, les activités d'apprentissage liées à tous les résultats d'apprentissage devraient être axées sur le mouvement afin de s'assurer que les élèves sont physiquement actifs. L'acquisition des compétences ainsi que la réussite, les choix, l'inclusion et le plaisir sont des parties essentielles d'un programme d'éducation physique efficace qui aident les élèves à développer des attitudes favorisant une participation à des activités physiques leur vie durant.

Pour assurer un équilibre dans le programme d'ÉP-ÉS, on s'attend à ce que les élèves participent à une variété d'activités physiques, notamment à des sports ou jeux individuels ou à deux; des jeux d'équipe; des formes d'activités pratiquées hors du milieu habituel; des activités rythmiques ou gymniques et à des activités de conditionnement physique, échelonnées tout au long de l'année. De plus, le programme devrait inclure des activités d'apprentissage qui sont représentatives de différents environnements ou contextes d'apprentissage (p. ex. terrains de sports, parcs, sentiers, stade ou aréna, équipement de terrain de jeux) et représentatives de perspectives multiculturelles.

Pour les fins du présent document, les activités physiques et les sports sont classés 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 obtenir une liste des activités suggérées, consulter l'appendice A, Catégories d'activités physiques.

Les élèves doivent progresser par divers moyens et avoir de multiples occasions de mettre en pratique les habiletés motrices. L'enseignant n'est pas censé présenter toutes les activités physiques énumérées dans chaque catégorie d'activités; il doit plutôt choisir une activité qui conviendrait le mieux pour développer les concepts et les habiletés axés sur les résultats d'apprentissage visés, en tenant compte du niveau de développement et de l'âge des élèves, des ressources locales, du matériel et des installations disponibles, etc.

## Tableau synoptique

Les résultats d'apprentissage spécifiques sont présentés selon une approche séquentielle et pluriannuelle. Dans certains cas, une flèche  indique que le résultat d'apprentissage de l'année précédente a été examiné, confirmé et maintenu pour l'année en cours. (Pour plus de détails, consulter le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 – *Motricité*, à la page 33 des Extraits du *Cadre*.)

Au cours des années d'études intermédiaires, l'enseignant présente une variété d'activités physiques, qu'il fait pratiquer aux élèves et que ceux-ci peuvent poursuivre leur vie durant. Pendant les années du secondaire, les élèves choisissent, appliquent, adaptent et raffinent les mouvements relatifs à ces activités physiques.

## Considérations pédagogiques

L'école doit élaborer des règles et procédures de sécurité et l'enseignant doit connaître à fond les meilleures pratiques de sécurité. Prière de consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* de l'Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique (MPETA/AMEEP et al.) et *Manitoba sans danger pour les jeunes (YouthSafe - Hanna et Hanna)* et les politiques de l'école ou de la division scolaire relatives à des choix d'activités en particulier. L'enseignant qui doit fournir une grande variété d'expériences stimulantes en motricité dans le cadre d'activités physiques doit prévoir les dangers et réduire au minimum les risques inhérents à l'activité. Il est essentiel d'avoir une expertise dans la gestion de l'activité physique.

La Cour suprême du Canada a établi quatre critères pour déterminer le degré de diligence nécessaire et approprié dans le contexte de l'éducation physique (voir la section Sécurité et responsabilité civile aux pages 16 et 17 dans la partie Vue d'ensemble du *Cadre* – pages 826 et 827 des Extraits du *Cadre*).

- L'activité physique convient-elle à l'âge ainsi qu'à la condition physique et mentale des élèves?
- Les élèves ont-ils eu un enseignement progressif pour les amener 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?

D'autres suggestions en matière de gestion des risques liés à l'activité physique sont fournies dans les lignes directrices pour le RAG 3 – Sécurité.

## Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices ci-dessous correspondent aux meilleures pratiques dans les activités d'apprentissage relatives au RAG 1 – Motricité :

- Établir des règles et des routines et des attentes pour les cours d'éducation physique sur le plan de la sécurité (physique et affective), de l'inclusion et de la répartition du temps, et communiquer avec les élèves et leurs parents ou tuteurs.
- Établir des lignes directrices appropriées concernant les vêtements à porter dans les cours d'éducation physique (p. ex. penser à la liberté de mouvement et à des semelles non marquantes dans le choix des chaussures de course).
- Établir un signal de début et d'arrêt de l'activité pour assurer la sécurité et garder la maîtrise du groupe (p. ex. signal de la main, signal sonore, taper dans les mains, ou des mots comme « allez », « on s'arrête », « fini », « pause »).
- Éviter d'utiliser l'exercice comme punition.
- Insister sur les comportements positifs dans les relations entre les élèves (p. ex. ne pas tolérer les remarques désobligeantes, les taquineries, l'exclusion).
- Choisir des activités qui favorisent une participation maximale (p. ex. ne pas opter pour des jeux d'élimination à moins qu'un autre choix d'activités ne soit offert et que l'élève puisse retourner rapidement à l'activité initiale; réduire les longues files ou le nombre de coéquipiers dans les équipes de relais).
- Choisir des activités d'apprentissage adaptées à l'âge et au niveau de développement des élèves, en prenant en considération le type et la taille de l'équipement ainsi que les principes mécaniques de la motricité. Par exemple, tenir compte des éléments suivants :
  - les objets légers et mous (p. ex. balles en éponge, bâtons de plastique) sont faciles à manipuler et moins dangereux que les objets durs et lourds;
  - les équipements pour frapper (p. ex. raquettes de taille junior, bâtons de hockey de salle, bâtons de golf) avec un manche court aident à améliorer la coordination oculo-manuelle;
  - les gros ballons (p. ex. ballons de plage, ballons de terrains de jeux) ou objets avec banderoles ou serpents ou objets de grande surface (p. ex. foulards, sacs de fèves, ballons à banderoles) sont faciles à attraper ou à saisir;
  - un ballon moins gonflé est facile à attraper ou à frapper puisque sa vitesse est réduite;
  - les objets à grande surface (p. ex. raquettes ou palettes à tête large) facilitent les frappes;
  - les cibles de grandes dimensions facilitent les coups au but.

- Maximiser le rapport élèves et équipement.
- Établir des méthodes sécuritaires et efficaces pour la distribution, la manipulation et le ramassage de l'équipement.
- Utiliser des stratégies équitables pour la formation de groupes (p. ex. regrouper par couleur de chemise, par numéros tirés au sort, par couleur des yeux, par mois d'anniversaire).
- Établir des règles d'arrivée au cours, en fonction de l'environnement et du type d'activité et de la supervision disponible, afin que les élèves puissent entrer en jeu dès le début du cours, et établir des règles de sortie, pour assurer le maintien de l'ordre et une conduite sécuritaire des élèves à la fin du cours.
- Apporter des modifications lorsque le cours se déroule à l'extérieur, en tenant compte des facteurs de sécurité relatifs au soleil, au vent, aux surfaces humides ou glacées et au bruit. Regrouper les élèves de façon à ce qu'ils n'aient pas le soleil dans les yeux et qu'ils tournent le dos au vent ou à d'autres éléments de distraction.
- Prévoir des exercices d'échauffement et de récupération convenables.



## Lignes directrices pour le RAG 2 – Gestion de la condition physique

### Description

Étant donné que notre mode de vie devient de plus en plus sédentaire, 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'ÉP-ÉS devrait aider l'élève à développer des habitudes de participation quotidienne et régulière à des activités physiques et à comprendre la façon d'atteindre et de maintenir un niveau optimal de santé et de condition physique personnelles. Le but ultime pour chaque élève est d'apprécier l'activité physique en tant que facteur clé de la santé et de gérer sa condition physique par une participation régulière à des activités physiques.

### Implications pour les élèves du secondaire

Le programme d'ÉP-ÉS des élèves de niveau secondaire met l'accent sur l'amélioration des aspects de la condition physique liés à la santé et aux habiletés grâce à la participation à des activités physiques. On doit encourager les élèves à élaborer un plan de conditionnement physique personnel, à adopter des exercices d'échauffement et de retour au calme et à analyser les résultats de tests d'évaluation de la condition physique afin d'améliorer ou de maintenir leur forme physique personnelle. Les élèves ont une compréhension de base du continuum santé-condition physique, de la prévention des maladies, de la réponse de l'organisme à l'exercice et des principes de conditionnement physique.

### Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n<sup>o</sup> 2 – *Gestion de la condition physique* (voir page 73 de la section Extraits du *Cadre*) illustre que tous les domaines et sous-domaines sont pris en compte et évalués en secondaire 1 et 2.

### Considérations pédagogiques

Des recherches récentes (Corbin et Pangrazi; Graham; Rainey et Murray; Virgilio) indiquent que les tests d'évaluation de la condition physique devraient être axés sur l'établissement et l'atteinte d'objectifs personnels, le développement des habiletés en gestion de la condition physique et l'établissement d'un plan de conditionnement physique personnel. Le programme doit souligner l'éducation, la prévention et l'intervention. Les tests d'évaluation de la condition physique servent principalement à établir des objectifs personnels et à suivre les progrès individuels plutôt qu'à comparer les résultats entre les élèves, comme dans une évaluation fondée sur les normes.

On encourage l'enseignant à choisir une variété de tests ou de tâches permettant de mesurer divers aspects de la condition physique relatifs à la santé (p. ex. courir sur une distance précise, pendant une période de temps déterminée ou à un certain rythme pour évaluer l'endurance cardio-vasculaire). Au moment d'attribuer les tâches d'évaluation de la condition physique, l'enseignant pourra utiliser les stratégies ci-dessous :

- Mettre l'accent sur les progrès individuels plutôt que sur la performance individuelle.
- Faire participer les élèves à l'établissement d'objectifs stimulants et réalistes.
- Fournir des commentaires valorisants concernant les progrès réalisés vers l'atteinte des objectifs.
- Créer un environnement humaniste, en gardant l'évaluation aussi privée et confidentielle que possible (p. ex. éviter d'annoncer ou d'afficher les points relatifs à la condition physique, fournir au besoin des choix et des options pour chacune des composantes de la condition physique, en respectant les différences individuelles).
- S'assurer que les élèves sont bien préparés et informés avant la tenue d'une évaluation.
- Communiquer les résultats ou points relatifs à la condition physique dans un contexte hors de celui du bulletin scolaire.
- Fournir aux élèves des stratégies pour améliorer et maintenir leur condition physique, ainsi que des orientations ou des conseils individuels au besoin.

On trouvera plus de renseignements dans les *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004).

## Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices ci-dessous, concernant les activités d'apprentissage du niveau secondaire qui sont liées au RAG 2 – Gestion de la condition physique, sont recommandées :

- S'assurer que les élèves prennent une part active à autant de résultats d'apprentissage que possible. Choisir des activités qui favorisent une participation maximale de tous les élèves.
- Faire de l'évaluation un processus continu afin d'aider les élèves à comprendre, à améliorer et à maintenir leur condition physique personnelle.
- Encourager les élèves à comprendre de quelle façon l'organisme réagit à l'exercice et comment cela peut aider à prévenir les maladies.
- Encourager les élèves à assumer la responsabilité de leur propre condition physique en leur fournissant la possibilité d'établir des objectifs réalistes et en suivant constamment leurs progrès. Les résultats des tests d'évaluation de la condition physique devraient servir d'outil pour le suivi des progrès individuels (et non pas pour des fins de classement par niveau de compétence).
- Faire participer les parents, les tuteurs, les familles et la communauté à la promotion d'habitudes de vie saines et d'activités physiques auprès des élèves en utilisant des stratégies d'évaluation authentiques, comme des tâches de préparation d'un portfolio à la maison, un journal ou carnet d'activités et des programmes de conditionnement physique personnalisés.
- S'assurer que les élèves bénéficient d'un enseignement et d'une supervision appropriés lorsqu'ils utilisent un moniteur de fréquence cardiaque pour éviter la confusion ou la frustration.



## Lignes directrices pour le RAG 3 – Sécurité

### Description

Le but du RAG 3 – *Sécurité* est d'amener l'élève à 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 traite des risques pour la santé liés à des comportements qui entraînent des blessures intentionnelles ou non. Les blessures non intentionnelles sont la cause principale de décès chez les enfants et les jeunes (voir la section Blessures du site Web de Santé Canada à l'adresse : [http://www.phac-aspc.gc.ca/injury-bles/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/injury-bles/index_f.html)).

### Implications pour les élèves du secondaire

L'éducation en matière de sécurité est essentielle si l'on veut aider les élèves à éviter les blessures, à diminuer les risques et à prévenir les situations potentiellement dangereuses liées à la participation à des activités physiques, et pour la promotion de la sécurité à la maison, à l'école, dans la société en général et dans la nature. Les élèves du cycle secondaire peuvent assumer davantage de responsabilités personnelles et prendre leurs propres décisions dans les activités courantes de la vie quotidienne. L'éducation à la sécurité représente une responsabilité partagée et l'on encourage l'enseignant à faire participer les familles et la communauté aux stratégies d'apprentissage et d'enseignement. De plus, comme toute activité physique comporte un élément de risque, l'enseignant a la responsabilité de réduire au minimum les risques et les dangers en tout temps. Pour obtenir plus de détails à ce sujet, consulter la discussion sur la sécurité et la responsabilité civile aux pages 16 et 17 dans la section Vue d'ensemble du *Cadre* (voir les pages 826 et 827 des Extraits du *Cadre*).

### Tableau synoptique

Les résultats d'apprentissage attendus de l'élève relativement au RAG 3 – *Sécurité* sont regroupés en deux domaines :

- Domaine A : Gestion des risques liés à l'activité physique
- Domaine B : Sécurité pour soi-même et pour les autres

Dans le domaine A, tous les sous-domaines sont mentionnés à tous les niveaux puisque la sécurité doit être assurée pour chaque activité physique dans toutes les classes et tout au long de l'année (voir le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 3 – *Sécurité*, à la page 97 des Extraits du *Cadre*).

Dans le domaine B, les exemples d'activités concrètes obligatoires (précédés de l'abréviation « c.-à-d. ») dans les résultats d'apprentissage spécifiques pour chaque niveau en particulier indiquent les aspects de la sécurité qu'il faut aborder et évaluer. Certains aspects sont couverts tous les ans (p. ex. prévention et traitement des blessures), mais ceux qui se retrouvent sous les rubriques Prévention de la violence et Sécurité personnelle ne sont abordées qu'en secondaire 1 (voir le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 3 – *Sécurité*, à la page 97 des Extraits du *Cadre*).

### Considérations pédagogiques

Étant donné que les élèves de niveau secondaire recherchent l'indépendance et sont en mesure d'assumer plus de responsabilités, l'enseignant devrait mettre l'accent sur les pratiques relatives à la sécurité et les renforcer, en collaboration avec les parents et les familles. Les élèves appliquent leurs habiletés à établir des objectifs et à planifier ainsi que leurs habiletés à résoudre des problèmes en vue de prendre des décisions favorisant la santé, en s'appuyant sur les conseils de l'enseignant et des parents.

Les politiques et procédures relatives à la tenue vestimentaire, aux chaussures, au matériel et au changement de vêtements pour les cours d'éducation physique sont des décisions qui doivent être prises localement; cependant, pour des raisons de sécurité et de responsabilité civile, le port de chaussures et de vêtements appropriés et sécuritaires doit s'appliquer à tous les niveaux. À noter que les bijoux, cordons, lacets de serrage, foulards, robes, jupes, ceintures, chaussures à semelles rigides et les chaussettes (sans les souliers) peuvent être la cause de blessures et entraver les mouvements.

Le RAG 3 comporte le sous-domaine *Sécurité personnelle*, qui renferme un contenu délicat. Pour les résultats d'apprentissage de l'élève relatifs à la sécurité personnelle, l'école doit demander la participation des parents et leur fournir une option parentale avant la mise en œuvre. L'examen des politiques provinciales en vigueur en matière de violence faite aux enfants ainsi que les politiques et procédures de l'école ou de la division scolaire aideront l'enseignant à réagir correctement si des élèves divulguent des informations personnelles à ce sujet.

## Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices ci-dessous correspondent aux meilleures pratiques de mise en œuvre des activités d'apprentissage relatives au RAG 3 – Sécurité.

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

- Utiliser les quatre critères établis par la Cour suprême du Canada pour déterminer le degré de diligence qui est nécessaire dans le contexte de l'éducation physique. (Consulter la section Sécurité et responsabilité civile aux pages 16 et 17 dans la partie Vue d'ensemble du *Cadre* – voir les pages 826 et 827 des Extraits du *Cadre*.)
- Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* de l'Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique (MPETA/AMEEP *et al.*) et *Manitoba sans danger pour les jeunes* (*YouthSafe* - Hanna et Hanna), qui présentent des renseignements sur le matériel, les installations, la supervision, la progression de l'enseignement et la gestion des risques.
- Établir des règles de sécurité dès le début de l'année et maintenir leur application tout au long de l'année (p. ex. entrée et sortie du gymnase, utilisation des vestiaires, façons de prendre, de tenir et de déposer le matériel, rangement sous clé d'objets de valeur comme des bijoux, pauses pour aller aux toilettes ou pour boire).
- Établir des règles de sécurité pour les installations de jeu à l'intérieur et en plein air (p. ex. enlever du gymnase tout objet pointu ou meuble avec une arête coupante qu'un élève pourrait heurter; s'assurer qu'il y a un espace suffisant entre les groupes). Faire de même pour le matériel (p. ex. ne pas aller chercher une pièce de matériel qui se trouve dans un endroit non sécuritaire, c.-à-d. ailleurs que dans les limites du terrain de jeu de l'école ou dans un espace de jeu utilisé par d'autres élèves, en particulier s'il s'agit d'une activité avec raquette ou autre objet pour frapper).
- Établir des règles de sécurité pour la distribution du matériel et l'organisation d'activités comportant des circuits ou stations (p. ex. pour les points de départ décalés, demander aux élèves de faire le tour d'un circuit sans bousculer personne, fournir suffisamment de stations pour que tous les élèves demeurent actifs, demander aux élèves de rapporter le matériel après usage).
- S'informer des données les plus récentes sur la sécurité et les renseignements médicaux concernant les élèves (p. ex. exercices contreindiqués, matériel et utilisation, allergies).
- Analyser le degré de risque inhérent à chaque activité physique, en fonction de facteurs tels que le niveau d'habileté, l'expérience antérieure, l'expertise des enseignants, les conditions atmosphériques, les installations et le matériel disponibles.
- Pendant la supervision, choisir une position (p. ex. garder le dos au mur) qui permet d'avoir les élèves dans son champ de vision autant que possible.

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

- Établir un code de conduite pour la classe et l'école afin de favoriser les comportements sécuritaires (p. ex. marcher et non courir dans les corridors, faire preuve d'un esprit sportif dans les activités à l'heure du dîner ou

les activités intramurales, s'éloigner des situations d'intimidation ou les éviter, rapporter les situations problèmes à l'administration).

- Suivre les lignes directrices en vigueur de l'école ou de la division scolaire concernant des facteurs tels que l'étendue et la portée du contenu du cours, la communication avec les parents et les ressources d'apprentissage pour la mise en œuvre des résultats d'apprentissage des élèves relativement à la sécurité personnelle.
- Fournir des renseignements aux parents concernant les activités d'apprentissage relativement à l'éducation en matière de sécurité, dans la mesure du possible.
- Promouvoir les règles de sécurité pour la protection à la maison (p. ex. garder les portes extérieures verrouillées) et hors de la maison (p. ex. s'assurer qu'une personne sache toujours où l'on est).
- Promouvoir les règles de protection contre l'exploitation sexuelle (p. ex. quoi faire si l'on atteint un site Internet à contenu pornographique).



### Lignes directrices pour le RAG 4 – Gestion personnelle et relations humaines

#### Description

Le but du RAG 4 – *Gestion personnelle et relations humaines* est d'amener l'élève à 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. Il doit développer la capacité de comprendre, de gérer et d'exprimer les aspects personnels, sociaux et affectifs (mentaux) de sa vie.

#### Implications pour les élèves du secondaire

Pour répondre aux besoins des élèves du secondaire, les activités d'apprentissage permettent d'acquérir cinq habiletés en matière de gestion personnelle et de relations humaines :

- Habiletés de planification et d'établissement d'objectifs
- Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
- Habiletés interpersonnelles
- Habiletés de résolution de conflits
- Habiletés de gestion du stress

L'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation visent principalement à aider l'élève à construire une image de soi positive, à développer l'acceptation de soi-même et des autres et à prendre des décisions favorisant sa santé au cours de l'adolescence.

#### Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n<sup>o</sup> 4 – *Gestion personnelle et relations humaines* (voir la page 127 des Extraits du *Cadre*) présente les domaines et sousdomaines particuliers abordés aux niveaux secondaire 1 et 2).

#### Considérations pédagogiques

Les habiletés en gestion personnelle et en relations humaines indiquées dans le RAG 4 sont étroitement liées aux quatre domaines de compétences de base que sont l'alphabétisme et la communication, la résolution de problèmes, les relations humaines et la technologie, mentionnés dans le document *Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation : Les bases de l'excellence*. Ces compétences devraient être développées et renforcées dans tous les programmes d'études et sont considérées comme étant des aspects importants que les élèves pourront utiliser toute leur vie dans un milieu de travail ou dans la vie de tous les jours.

On encourage l'enseignant à choisir des stratégies qui font participer concrètement les élèves aux activités d'apprentissage. Bon nombre de ces stratégies sont décrites dans le document *Le succès à la portée de tous les*

*apprenants : Manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4).* Les élèves sont invités à participer à des expériences d'apprentissage, entre autres : discussions, remue-ménages, débats, jeux de rôles et recherches de renseignements, qui les aideront à résoudre des problèmes dans diverses mises en situation et à appliquer le processus de prise de décisions éclairées et responsables.

Le contenu de certains sous-domaines ou thèmes du RAG 4 (p. ex. Responsabilités sociales : appréciation de la diversité, Sentiments et émotions : perte et deuil) doit être traité avec beaucoup de doigté. On conseille à l'enseignant de choisir avec soin ses ressources d'apprentissage et de consulter les administrateurs de l'école et de la division scolaire avant la mise en œuvre du programme.

## Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices ci-dessous représentent les meilleures pratiques permettant la mise en œuvre de stratégies d'apprentissage, d'enseignement et d'évaluation relatives au RAG 4 – *Gestion personnelle et relations humaines*.

- Choisir un processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes et encourager les élèves à l'utiliser et à mettre en pratique les étapes à suivre dans des situations de tous les jours.
- Faire des liens avec d'autres matières (p. ex. français, anglais, sciences sociales).
- Changer régulièrement les groupes, équipes et combinaisons de partenaires afin de promouvoir l'inclusion et le développement des habiletés interpersonnelles.
- Choisir des jeux et activités qui favorisent le partage, la coopération, l'esprit d'équipe et la compétition amicale.
- Promouvoir l'esprit sportif plutôt que la victoire dans le jeu d'équipe.
- Être attentif à la configuration de la famille, aux accidents ou décès survenus dans la famille, et au type d'environnement familial des élèves lorsque l'on traite de sujets comme la perte et le deuil, l'image de soi, le poids corporel et l'estime de soi.



## Lignes directrices pour le RAG 5 – Habitudes de vie saines

### Description

Le but du RAG 5 – *Habitudes de vie saines* consiste essentiellement à aider l'élève à *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 traite des cinq grands risques pour les enfants et les jeunes (voir l'introduction du présent document).

### Implications pour les élèves du secondaire

Le RAG 5 met l'accent sur l'apprentissage concernant les bienfaits et l'importance d'habitudes de vie saines ainsi que l'accès à l'information pour la prise de décisions favorisant la santé. Les RAG 4 et 5 sont étroitement liés; le RAG 4 est axé sur le développement d'habiletés en gestion personnelle et en relations humaines, comme l'établissement d'objectifs, la planification, la prise de décisions et la résolution de problèmes favorisant la santé, tandis que le RAG 5 fournit les connaissances nécessaires pour prendre des décisions informées relativement à des questions importantes de santé. Les élèves utiliseront et appliqueront ces habiletés en gestion personnelle et en relations humaines afin d'élaborer des plans personnels concernant leur propre santé, leurs habitudes d'activité physique, la nutrition, la consommation de substances, la prévention des toxicomanies ainsi que la sexualité. Certains comportements sont attendus des élèves : comprendre les risques répertoriés pour la santé, planifier la mise en pratique d'habitudes de vie saines dans la vie courante, apprendre comment chercher et demander de l'aide, trouver des renseignements, faire des choix et prendre des décisions simples en matière de santé, et éviter les situations dangereuses.

### Tableau synoptique

Comme le montrent le tableau synthèse et le tableau synoptique du RAG 5, *Habitudes de vie saines* (voir les pages 164 et 165 des Extraits du *Cadre*), les domaines Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie ainsi que le domaine Sexualité sont traités aux deux niveaux, secondaire 1 et secondaire 2. Les sous-domaines Habitudes personnelles liées à la santé, Formes d'activité physique et Nutrition sont abordés seulement au niveau du secondaire 2.

### Considérations pédagogiques

Pour les résultats d'apprentissage relatifs aux sous-domaines Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie et Sexualité, l'école doit demander la participation des parents et offrir une option parentale avant la mise en œuvre du programme. L'enseignant doit consulter le directeur de l'école et passer en revue les politiques et procédures de l'école et de la division scolaire avant de planifier et de réaliser la mise en œuvre. Il est important que l'école, les familles et la communauté travaillent de concert pour s'assurer que les élèves ont les connaissances, les habiletés et l'attitude nécessaires pour prendre des décisions éclairées favorisant la santé.

Le présent document recommande et encourage l'application du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada) dans les écoles du Manitoba; cependant, cette recommandation ne veut pas dire qu'il s'agit du seul guide pouvant être utilisé et n'a pas pour but de dénigrer les guides alimentaires ou les approches utilisées dans d'autres cultures ou dans des régimes alimentaires spéciaux.

### Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices ci-dessous correspondent aux meilleures pratiques relatives aux activités d'apprentissage du RAG 5 – *Habitudes de vie saines*.

- Être attentif concernant la configuration de la famille, les questions de classification par sexe, les croyances religieuses et morales, la maladie ou le décès de membres de la famille ou d'amis, et les conditions de vie familiale.
- Fournir aux parents des renseignements concernant les activités d'apprentissage.
- Faire preuve de délicatesse concernant les questions de taille et de poids, les régimes alimentaires avec restrictions ou spéciaux, et la disponibilité ou l'accès à des aliments sains lorsqu'on parle d'habitudes alimentaires saines et de l'image positive de soi.
- Suivre les lignes directrices en vigueur de l'école et de la division scolaire concernant des facteurs tels que l'étendue et la portée du contenu du programme, la communication avec les parents et les ressources d'apprentissage visant l'obtention des résultats d'apprentissage chez les élèves relativement à la consommation de substances et à la prévention de la toxicomanie ainsi que la sexualité humaine.
- Présenter des renseignements sur la santé sexuelle selon une approche positive et précise, compte tenu du niveau de développement des élèves (p. ex. faire des liens curriculaires avec le programme de sciences de secondaire 1, regroupement 1 – La reproduction, où les élèves décrivent la structure et la fonction des systèmes reproducteurs masculin et féminin).

### Planification du programme d'ÉP-ÉS

Étant donné que la situation d'enseignement peut varier (p. ex. en rapport avec les aspects démographiques, le contexte culturel, les ressources disponibles, l'expertise de l'enseignant, les priorités locales), la planification est un processus très personnel. La présente section fournit des suggestions afin d'aider à la planification à des fins très diverses et se divise en quatre segments.

- Partie A : Planification de la mise en œuvre
- Partie B : Planification de l'enseignement
- Partie C : Planification de l'évaluation
- Partie D : Planification supplémentaire

## Partie A : Planification de la mise en œuvre

Conformément au *Cadre*, les écoles et divisions scolaires doivent établir un processus de planification de la mise en œuvre du programme d'études combiné d'Éducation physique et Éducation à la santé (ÉP-ÉS). Les composantes relatives à la planification de la mise en œuvre globale sont énumérées à l'annexe C du *Cadre* (page 217). Le présent document fournit de plus des suggestions de mise en œuvre globale afin d'aider les enseignants, administrateurs et responsables d'écoles ou de divisions scolaires à gérer la phase de mise en œuvre initiale. (Voir l'appendice B : Suggestions pour la planification de la mise en œuvre globale du présent document.)

## Partie B : Planification de l'enseignement

La planification de l'enseignement comporte une planification générale à partir des résultats d'apprentissage énoncés pour les élèves, en tenant compte de la planification de l'intégration des matières, la planification pour les élèves ayant des besoins spéciaux, la planification pour le contenu délicat et la planification de l'année, des unités et des leçons.

### Considérations pour la planification

Les résultats d'apprentissage de l'élève représentent le point de départ de la planification de l'enseignement. Lorsque l'enseignant utilise une approche fondée sur les résultats d'apprentissage, il doit tenir compte des éléments clés suivants :

- Certains résultats d'apprentissage sont liés principalement à *l'éducation physique* et se prêtent mieux à un traitement dans un contexte d'éducation physique (p. ex. choisir et raffiner des habiletés en manipulation, réagir et bouger selon des rythmes précis).
- Certains résultats d'apprentissage sont liés davantage à *l'éducation à la santé* et se prêtent davantage à un traitement en classe (p. ex. répertorier les choix de carrière éventuels en éducation à la santé, déterminer la valeur nutritive de divers aliments).
- Certains résultats d'apprentissage sont *interdépendants* et liés tant à l'éducation physique qu'à l'éducation à la santé, et ils peuvent être traités et consolidés aussi bien au gymnase qu'en classe, selon le contexte et le contenu du cours.
- L'apprentissage est un processus *récuratif* et plusieurs résultats d'apprentissage doivent être abordés de façon répétée (p. ex. dans tous les cours, à tous les niveaux, tous les ans en alternance).
- Les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques sont des résultats attendus des élèves *à la fin de l'année scolaire*.
- Les résultats d'apprentissage peuvent être groupés ou *regroupés* de façon à ce que les stratégies d'apprentissage, d'enseignement et d'évaluation puissent couvrir plus d'un résultat d'apprentissage à la fois (p. ex. avec l'utilisation de moniteurs de la fréquence cardiaque, les élèves peuvent montrer leur connaissance et l'application de la technologie en rapport avec le mouvement, la santé en général et le développement de la condition physique).
- Certains résultats d'apprentissage liés à différents sujets et niveaux se prêtent bien à une *intégration* avec d'autres matières (p. ex. la nutrition est liée aux sciences, le processus de prise de décisions et de résolution de problèmes a rapport avec toutes les matières).
- Certains résultats d'apprentissage doivent viser le *court terme* et d'autres, le *long terme* (p. ex. expliquer comment exécuter correctement un coup droit au tennis peut prendre quelques minutes, mais pouvoir exécuter le coup droit, requiert une plus longue période).
- Les résultats d'apprentissage sont de *complexité* variable, certains ne touchent qu'un seul concept ou habileté tandis que d'autres en couvrent plusieurs (p. ex. les résultats d'apprentissage liés à la compétence en manipulation exige le contrôle et la coordination de sept habiletés, tandis que le résultat d'apprentissage relatif à la nutrition où l'élève doit confectionner un menu pour deux jours représente une tâche plus spécifique et concrète).

- L'énoncé des résultats d'apprentissage ne comprend pas les attitudes, mais des *indicateurs d'attitudes* sont fournis afin de décrire les attitudes, les valeurs et les croyances que l'élève doit développer pour pouvoir maintenir de saines habitudes de vie intégrant l'activité physique. (Les énoncés d'indicateurs d'attitudes sont présentés à la fin de chaque section de RAG pour chaque niveau.)

### Planification de l'intégration

Un apprentissage efficace en ÉP-ÉS ne se fait pas en vase clos. Les élèves du niveau secondaire apprennent davantage en faisant des liens entre les contenus de la matière propre et différentes matières scolaires. Le programme d'études en ÉP-ÉS facilite l'établissement de liens entre les résultats d'apprentissage à l'intérieur du programme d'ÉP-ÉS, et avec d'autres matières. L'annexe B du *Cadre*, Liens curriculaires (pages 213 à 215), montre des exemples de contenu du programme d'ÉP-ÉS qui peut être relié ou intégré à d'autres matières afin de soutenir une vision holistique et complète d'une approche pédagogique. Le présent document de mise en œuvre présente aussi des exemples de liens avec les RAG, aux endroits appropriés.

On encourage l'enseignant à utiliser une approche intégrée ou thématique afin d'appuyer, d'enrichir et de renforcer l'apprentissage de l'élève autant que possible. La conception et la séquence des résultats d'apprentissage pour certains sujets et à des niveaux précis dans le programme d'études en ÉP-ÉS facilitent l'intégration à d'autres matières. Pour faciliter cette intégration, consulter les autres *documents de mise en œuvre* du Ministère, y compris les suivants :

- Français (FL1 et FL2) : Secondaire 1, Programme d'études - document de mise en œuvre
- Mathématiques de transition, Secondaire 1, Programmes d'études - document de mise en œuvre
- Science de la nature, Secondaire 1, Programme d'études - document de mise en œuvre
- Français (FL1 et FL2) : Secondaire 2, Programme d'études - document de mise en œuvre
- Mathématiques du consommateur 20S, Programme d'études - document de mise en œuvre
- Science de la nature, Secondaire 2, Programme d'études - document de mise en œuvre

Au moment d'intégrer l'éducation physique au programme d'autres matières, on encourage l'enseignant à choisir des stratégies d'enseignement et d'apprentissage comportant des activités physiques afin d'enseigner les concepts et habiletés énoncés dans les autres matières. On peut prendre le tableau ci-dessous en exemple.

Planification de l'intégration de l'ÉP		
Concept/habilité	Matière	Stratégie d'apprentissage et d'enseignement
Lecture	Français	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuit avec stations, cartes de repérage et panneaux</li> <li>• Chasse au trésor : recherche et lecture de symboles, de termes et de renseignements</li> </ul>
Expression orale	Français	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités collectives et avec partenaires où des élèves aident les autres ou leur montrent des jeux ou des habiletés</li> </ul>
Résolution de problèmes	Toutes les matières	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défis en équipe (p. ex. jongler en groupe)</li> </ul>
Force et motricité	Sciences	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer les lois régissant la force et la motricité en rapport avec des mouvements et des habiletés sportives</li> </ul>
Autre		

Le tableau suivant présente les domaines et sous-domaines de chaque niveau qui ont un rapport direct avec l'éducation à la santé, afin d'aider les enseignants à intégrer divers sujets ou thèmes dans d'autres matières.

Planification de l'intégration de l'ÉS		
Niveau et RAG	Secondaire 1	Secondaire 2
RAG 3	Sécurité pour soi-même et pour les autres (y compris la prévention de la violence et la sécurité personnelle)	Sécurité pour soi-même et pour les autres
RAG 4	Développement personnel	Développement personnel
RAG 4	Relations humaines (y compris un processus de résolution de conflits et des stratégies d'évitement et de refus)	Relations humaines
RAG 4		Développement affectif (y compris des stratégies de gestion du stress)
RAG 5		Habitudes personnelles liées à la santé (prévention des maladies)
RAG 5		Vie active
RAG 5		Nutrition
RAG 5	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
RAG 5	Sexualité	Sexualité

L'exemple ci-dessous d'un tableau de planification fait le lien entre un thème relatif à la santé (p. ex. consommation de substances et prévention des toxicomanies [domaine D] et Sexualité humaine [domaine E] et des stratégies dans chacune des matières pour appuyer une approche intégrée de planification de l'enseignement.

## Planification des thèmes liés à la santé : appui à l'approche intégrée

Thème lié à la santé	Matière	Toute l'école
<b>Secondaire 1 et 2 - Abus et prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, et Sexualité</b>	<b>Arts</b> : Faire un collage afin de promouvoir des comportements responsables pour une grossesse en santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Établir un « palmarès » ou babillard des habitudes de vie saines qui encourage la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie.</li> <li>Établir un « Calendrier de promotion de la santé » qui informe sur les campagnes de promotion de la santé. Exemple : Sept. - Sensibilisation au syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool Oct. - Mois de la sensibilisation aux traumatismes crâniens Nov. - Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances Déc. - Journée nationale du SIDA Janv. - Semaine nationale des non-fumeurs</li> </ul>
	<b>Fr</b> : Utiliser les stratégies suivantes dans l'apprentissage de stratégies appropriées pour la prise de décisions concernant la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie ou un comportement sexuel responsable <ul style="list-style-type: none"> <li>Activer 1<sup>er</sup> temps : Lire, écrire, visionner, discuter et poser de questions.</li> <li>Acquérir 2<sup>e</sup> temps : Utiliser des stratégies pour la recherche de renseignements sur un sujet.</li> <li>Appliquer 3<sup>e</sup> temps : Montrer un projet ou une présentation (p. ex. affiches, jeu de rôles) faisant la promotion d'habitudes de vie saines sur le plan de la consommation de substance ou de la sexualité.</li> </ul>	
	<b>ÉF</b> : Faire des liens curriculaires avec les RAS du RAG 2, sujet 2.3 : La reproduction, et 2.4 : La contraception.	
	<b>ÉS</b> : Mettre l'accent sur le RAG 5, domaine D : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, et domaine E : Sexualité.	
	<b>Math</b> : Calculer et analyser des données statistiques concernant le jeu ou la consommation de substances licites ou illicites.	
	<b>Mus</b> : Les élèves écoutent et interprètent des chansons traitant de sexualité ou de consommation de substances.	
	<b>Sc. nat.</b> : Faire des liens curriculaires avec les sciences de secondaire 1, regroupement 1 : La reproduction. Décrire la structure et la fonction des systèmes reproducteurs masculin et féminin. Réviser les responsabilités personnelles en santé par rapport à la sexualité.	
<b>Sc. hum.</b> : Explorer différentes communautés et décrire comment les facteurs sociaux influent sur la consommation de substances ou la sexualité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promouvoir les organisations communautaires qui visent la prévention de la consommation de substances et les comportements sexuels responsables</li> <li>Inviter des conférenciers à parler devant des groupes (grands ou petits) concernant les dépendances, les aspects juridiques de la consommation de substances ou les questions de santé par rapport à la sexualité.</li> </ul>	

**Clé des abréviations** : Fr : Français; ÉF : Éducation familiale; ÉS : Éducation à la santé; Math : Mathématiques; Mus : Musique; Sc. nat. : Sciences de la nature; Sc. Hum. : Sciences humaines; RAG : Résultats d'apprentissage général; RAS : Résultat d'apprentissage spécifique. (Ces abréviations sont utilisées tout au long du présent document.)

## Planification pour les élèves ayant des besoins spéciaux

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba s'est engagé à favoriser l'inclusion de tous les élèves. L'inclusion est une façon de penser et d'agir qui permet à toutes les personnes de se sentir acceptées, valorisées et en sécurité. Une communauté inclusive évolue consciemment afin de répondre aux besoins changeants de ses membres. Grâce à la reconnaissance et au soutien, une communauté inclusive permet une participation significative et un accès égal aux bienfaits liés au civisme.

Le programme d'études en ÉP-ÉS peut contribuer à la responsabilisation, au civisme et au bien-être collectif et personnel grâce à la participation à des activités physiques. Tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins spéciaux, ont la chance de développer les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour maintenir des habitudes de vie saines intégrant l'activité physique.

L'inclusivité reconnaît la valeur inhérente de chaque élève, le droit de prendre des risques et de faire des erreurs, la nécessité d'une certaine indépendance et de l'auto-détermination, ainsi que le droit de choisir. Un programme d'ÉP-ÉS inclusif :

- s'adresse à tous les élèves;
- utilise le programme provincial d'ÉP-ÉS comme point de départ;
- respecte les besoins et les intérêts individuels des élèves en matière d'apprentissage;
- garde les élèves actifs dans la mesure du possible puisque l'inactivité peut entraîner des problèmes de comportement;
- signifie planifier et collaborer avec les autres, y compris avec des aide-enseignants;
- fournit un éventail d'expériences et d'aides pour l'apprentissage et l'évaluation;
- requiert la planification de la disponibilité du matériel nécessaire pour apporter des modifications en fonction des diverses activités et des élèves;
- tient compte du continuum de matériel pédagogique pour une programmation individualisée;
- personnalise les activités d'apprentissage nécessaires;
- établit des attentes à la fois réalistes et stimulantes;
- simplifie les règles et rend les conséquences immédiates;
- fournit de l'aide seulement dans la mesure requise;
- respecte et favorise un degré de risque et une gamme de choix, en gardant à l'esprit le fait que souvent les élèves ne veulent pas prendre de risques.

Pour plus de renseignements sur la planification en vue de l'inclusion, consulter l'appendice C : Programmation pour les élèves ayant des besoins spéciaux.

## Planification pour le contenu potentiellement délicat

Dans le RAG 5 – Habitudes de vie saines, les domaines Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie et Sexualité renferment un contenu délicat. De plus, dans le RAG 3 – *Sécurité*, le sous-domaine *Sécurité personnelle* traite d'un contenu relatif aux abus et à l'exploitation sexuelle. Avant la mise en œuvre du contenu délicat, les écoles et divisions scolaires doivent suivre un processus de planification qui fait appel aux parents, aux familles et à la communauté afin de déterminer :

- l'étendue et la portée de traitement du contenu;
- les options parentales;
- la préparation des horaires d'enseignement;
- la communication avec les parents;
- la formation et les exigences s'appliquant aux enseignants;
- les exigences s'appliquant aux autres membres du personnel;
- les procédures d'évaluation et de transmission des résultats;
- le choix des ressources d'apprentissage.

Le *Cadre* recommande un processus visant à aider les écoles et divisions scolaires à planifier la mise en œuvre du contenu délicat (voir la page 217 du *Cadre*, annexe C : Planification relevant des divisions ou des districts scolaires pour l'implantation du Cadre).

En ce qui concerne les résultats d'apprentissage de l'élève relatifs aux questions de nature délicate, les écoles doivent solliciter la participation des parents et offrir une option parentale avant la mise en œuvre. Une option parentale signifie que les parents ont le droit de faire participer leur enfant aux activités d'apprentissage de nature délicate concernant les domaines Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie et Sexualité, dans un contexte scolaire ou ailleurs (p. ex. à la maison, en recourant à un conseiller professionnel) lorsque le contenu d'apprentissage entre en conflit avec les valeurs familiales, religieuses ou culturelles des parents.

Certains résultats d'apprentissage de l'élève ont un contenu qui doit être traité avec délicatesse, notamment des sujets tels que la perte et le deuil, l'image corporelle, le poids, l'évaluation de la condition physique, les structures familiales et la diversité culturelle. On encourage les enseignants, en consultation avec les administrateurs, à examiner de près les ressources d'apprentissage et à choisir des expériences d'apprentissage qui sont adaptées au niveau de développement des élèves et au contexte culturel.

### **Créer un environnement d'apprentissage favorable à l'enseignement d'un contenu délicat**

Pour l'enseignement d'un contenu délicat, il est essentiel de créer un milieu d'apprentissage sécuritaire et favorable, inclusif, stimulant, bienveillant, engageant et interactif, qui permet aux élèves de se sentir à l'aise pour partager leurs idées et opinions et participer aux activités et aux discussions. Établir des règles de base ou des consignes de classe aide à fournir un environnement sécuritaire et favorable et permet d'éviter les situations inconfortables ou embarrassantes pour l'enseignant ou l'élève.

Pour faire des choix éclairés, les élèves ont besoin de renseignements récents et exacts et d'un large éventail de ressources d'apprentissage. Ils ont besoin non seulement d'avoir accès à l'information, mais aussi d'apprendre comment l'interpréter et comment prendre des décisions responsables au sujet de la pertinence des renseignements à leur disposition. En apprenant de quelle façon évaluer les multiples perspectives, à forger leur propre opinion et à préciser leurs valeurs personnelles, les élèves développent des habiletés de vie qui favorisent leur indépendance et encouragent la diversité.

Les lignes directrices suivantes comprennent des recommandations pour la création d'un environnement d'apprentissage sécuritaire et favorable :

- Fournir un espace physique qui aide les élèves à se sentir confortables et en sécurité, et disposer les sièges de manière à faciliter la discussion.
- En tenant compte des besoins en matière de confidentialité et d'anonymat, s'assurer que les élèves ont accès ou peuvent facilement avoir accès à des sources de renseignement ou à une personne qui peut leur apporter de l'aide.
- S'efforcer d'éviter des situations difficiles en amenant les élèves à élaborer et à afficher des règles de base, et les revoir avant de commencer chaque leçon (voir le DR G-1 : Lignes directrices pour faciliter une compréhension mutuelle).
- Respecter la confidentialité, sauf lorsque la divulgation des renseignements reçus est requise par la loi (p. ex. violence faite aux enfants, problèmes liés à la protection, abus sexuel, situations dangereuses).
- Être prêt à obtenir des réactions diverses d'adolescents relativement au matériel sexuel (p. ex. niveau d'intérêt, sarcasmes, fou rire, embarras, timidité, vantardise, moqueries).
- Être au fait des attitudes et comportements caractéristiques des élèves de secondaire 1 et secondaire 2 (intérêt dans les choses liées au sexe, sous-entendus à caractère sexuel, flirt, conversations avec contenu sexuel explicite, blagues sur le sexe, interactions affectueuses et intimes).

- Consulter les parents, les conseillers et d'autres professionnels parmi ses collègues si les élèves affichent des « comportements avertisseurs » (p. ex. préoccupation ou anxiété face aux questions sexuelles, intérêt dans la pornographie, agression sexuelle ou obscénités, graffitis à caractère sexuel, embarras chez les autres causés par certains gestes ou paroles à contenu sexuel, intrusion dans l'espace personnel des autres, un cas de voyeurisme ou d'exhibitionnisme).
- Faire preuve de compréhension envers les élèves qui proviennent de divers milieux (sur le plan culturel, religieux, moral) et ont vécu diverses expériences liées à la sexualité (p. ex. infections transmises sexuellement, victimes ou coupables d'actes sexuels répréhensibles, adolescents avec enfants).

Pour obtenir d'autres renseignements et suggestions, consulter le document *La sexualité : ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

### Stratégies d'apprentissage interactif

Bon nombre des activités suggérées dans le présent document sont de type interactif et encouragent les élèves à collaborer avec leurs camarades, leurs parents, leurs tuteurs, des aînés et d'autres adultes de leur communauté. L'interaction avec d'autres personnes permet aux élèves de clarifier et d'explorer leurs propres idées, d'approfondir leurs connaissances, d'apprendre des autres, de présenter des arguments dans des discussions et de construire de nouvelles interprétations.

On encourage l'enseignant à utiliser des stratégies d'apprentissage interactif qui facilitent la discussion et la prise de décisions favorables à la santé, et qui s'adaptent à différentes approches d'apprentissage (p. ex. préparation d'affiches ou de brochures, remue-ménages, exercices de réflexion, débats, pièce de théâtre, chansons, vidéoclips, entrevues, études de cas, boîte à questions anonymes). L'usage d'exemples tirés de faits récents traités dans les journaux, les revues, à la télévision, à la radio ou dans les films éloigne aussi le contenu des élèves eux-mêmes, et facilite la discussion de certains sujets.

Voici quelques exemples de stratégies simples qui facilitent la discussion avec les adolescents au sujet d'un contenu délicat :

- Faire connaître toutes les options aux élèves;
- Écouter... vraiment écouter;
- Encourager les élèves à parler de leurs préoccupations et à demander de l'aide;
- Être honnête;
- Laisser les élèves faire des recherches et présenter leurs renseignements au moment et dans le contexte approprié;
- Être ouvert... laisser de côté ses idées préconçues sur les sujets abordés.

## Boîte à questions

Le recours à une boîte à questions fait partie intégrante de l'enseignement d'un contenu délicat. Cette stratégie fournit aux élèves la chance de poser des questions en conservant leur anonymat, dans un environnement sans danger. D'autres élèves de la classe qui ont des questions ou des commentaires semblables profiteront de la réponse.

La boîte à questions peut permettre à l'enseignant d'obtenir des commentaires très utiles à des fins d'évaluation.

Suggestions à considérer pour l'utilisation d'une boîte à questions :

- Distribuer à tous les élèves une petite feuille de papier à la fin de chaque leçon. Leur demander d'y écrire une question, un commentaire ou une suggestion en relation avec le thème discuté, en expliquant qu'on leur répondra au cours suivant. Demander à tous les élèves d'insérer le papier dans la boîte prévue à cette fin (même s'ils n'ont pas posé de question ni fait de commentaire ou suggestion).
- Lire les questions, commentaire et suggestions des élèves et préparer une réponse avant la prochaine classe. On peut transcrire toutes les questions sur une feuille pour assurer l'anonymat de l'auteur et fournir des réponses justes au cours suivant. Cette pratique garantit l'anonymat et la confidentialité pour tous, et permet à l'enseignant de préparer ses réponses adéquatement.
- Si les élèves posent des questions personnelles sur un sujet, expliquer que leur vie privée ne doit pas être discutée en public. Il est utile d'établir cette règle dans les consignes ou dans les règles de base de la classe. Suggérer aussi que s'ils veulent discuter de la question avec l'enseignant, il peuvent le faire après les classes.
- Si des élèves révèlent leur identité dans les questions soumises, faire attention aux conséquences possibles. Prendre soin d'aborder en tête-à-tête la question dans un endroit où la confidentialité est assurée. Si l'enseignant se sent mal à l'aise concernant une question ou s'il pense que cette question dépasse sa compétence, il doit en aviser un administrateur, un conseiller ou toute autre personne pouvant discuter adéquatement de ce sujet ou cette question.
- Lorsque l'on enseigne une matière à contenu délicat, il faut présenter l'information d'une façon impartiale, qui ne favorise aucune perspective particulière, et garder ses propres valeurs et convictions en dehors de la matière à enseigner.
- Suggérer aux élèves de parler avec leurs parents, tuteurs ou pourvoyeurs de soins pour discuter plus à fond des questions soulevées.

Étant donné le contenu délicat des discussions en classe, il est possible que des élèves révèlent des informations personnelles. On recommande à l'enseignant d'écouter ce que l'élève a à dire et de lui parler ensuite en particulier. On trouvera à la page suivante des indices communs de mauvais traitements et de négligence. L'enseignant doit connaître la politique locale concernant la violence et la négligence envers les enfants, et les services de protection des enfants. Pour de plus amples renseignements concernant les politiques du gouvernement du Manitoba, voir le site Web <<http://www.gov.mb.ca/fs/org/cfs/index.fr.html>>.

Indices les plus courants de mauvais traitement et de négligence		
	Indices physiques	Indices de comportements
<b>Violence physique</b>	<p>Lorsqu'une personne en position d'autorité ou de confiance inflige volontairement des lésions, des blessures à un enfant ou un jeune ou menace de le blesser (frapper, secouer, bousculer, agripper, effaroucher un enfant, lui donner des claques, des coups de pied, lui tirer les cheveux ou jeter des objets sur lui).</p> <p>Tendance chronique ou persistante à attaquer l'estime de soi de l'enfant (injurier, ridiculiser, rabaisser, menacer, terroriser, intimider, exploiter, « adultérer » ou faire semblant de ne pas connaître les besoins d'un enfant).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peurs excessives ou déraisonnables;</li> <li>• Recule ou tréaille lorsqu'on le touche subitement;</li> <li>• Changements soudains de comportement;</li> <li>• S'habille de façon inappropriée pour cacher des coups ou des lésions ou refuse de se changer.</li> </ul>
<b>Violence psychologique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incontinence au lit ou diarrhée d'origine non médicale;</li> <li>• Plaintes fréquentes de maux de tête, de nausées, de douleurs abdominales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépression chronique, anxiété, repli sur lui-même;</li> <li>• Troubles du sommeil;</li> <li>• Faible respect ou image de lui-même;</li> <li>• Baisse de ses notes scolaires;</li> <li>• Manque d'appétit.</li> </ul>
<b>Violence sexuelle</b>	<p>Lorsqu'un enfant ou un jeune est utilisé pour la satisfaction sexuelle d'un adulte ou d'un adolescent plus âgé, avec ou sans le consentement de l'enfant. Dans certains cas, l'enfant est spectateur d'actes incluant des contacts, des activités ou des comportements sexuels. Dans d'autres cas, l'élève est invité ou forcé à participer à des attouchements, à des relations sexuelles ou à d'autres formes d'exploitation comme la prostitution juvénile ou la pornographie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances inhabituelles au point de vue sexuel pour un enfant de son âge;</li> <li>• Reproduction d'actes sexuels avec des jouets, lui-même ou d'autres au cours des jeux;</li> <li>• Préoccupé par des sujets à caractère sexuel;</li> <li>• Peur des vestiaires, des toilettes ou des situations dans des endroits où les portes sont fermées;</li> <li>• Refus catégorique de se laisser toucher;</li> <li>• Trouble de l'alimentation.</li> </ul>
<b>Négligence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal habillé pour la saison ou le temps;</li> <li>• Manque d'hygiène;</li> <li>• Mange démesurément ou est incapable de manger;</li> <li>• Mal nourri; toujours affamé; a l'air mal nourri; a des problèmes de santé non traités.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigeant et recherche l'affection ou très renfermé;</li> <li>• Vole des aliments ou en demande à ses camarades;</li> <li>• Retard grave de développement.</li> </ul>

**Indices courants de violence et de négligence :** Reproduction autorisée par Culture, Patrimoine et Tourisme Manitoba, du document intitulé *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 des instructeurs, des entraîneurs et des bénévoles*. Tous droits réservés © par Culture, Patrimoine et Tourisme Manitoba.

## Planification annuelle ou semestrielle

L'enseignant détermine l'organisation, le rythme et l'orientation de l'enseignement du programme d'études. La préparation comprend une planification à long terme (annuelle ou semestrielle) prévoyant des procédures d'évaluation et de transmission des renseignements, ainsi qu'une planification à court terme (planification d'unités et de leçons).

Un plan annuel ou semestriel définit les activités d'apprentissage grâce auxquelles l'élève pourra obtenir les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques attendus. La planification annuelle ou semestrielle fournit des orientations et des cibles d'apprentissage, mais elle doit être flexible et laisser une certaine latitude pour apporter des adaptations afin de tenir compte des besoins de l'élève relatifs à l'apprentissage et d'autres exigences du programme d'études. Les activités d'apprentissage peuvent être structurées de diverses façons (p. ex. par résultat d'apprentissage général, par catégorie d'activités physiques, par thème lié aux habiletés, par domaine ou par saison) pour s'assurer que tous les résultats d'apprentissage de l'élève sont pris en compte dans l'année ou le semestre.

Voici quelques suggestions pour la préparation d'un plan annuel ou semestriel :

- Déterminer, pour chaque groupe d'élèves, le nombre de périodes de cours d'ÉP-ÉS que compte l'année ou le semestre en fonction du nombre de jours par cycle, semaine, mois et session, en prenant en considération le nombre de jours de congé, de journées pédagogiques ou d'autres engagements.
- Déterminer les ressources disponibles (p. ex. matériel, installations dans l'école et la communauté, expertise des enseignants, livres, logiciels, matériel pour l'élève, aides visuelles, sites Web).
- Établir des blocs de temps (nombre de cours) et des unités, modules, thèmes d'enseignement pour l'obtention des résultats d'apprentissage de l'élève à chaque niveau en fonction des périodes visées par les bulletins scolaires.
- Choisir un organisateur pour s'assurer que tous les résultats d'apprentissage sont abordés dans l'année ou le semestre. (Pour obtenir des exemples, voir l'appendice D, Suggestions pour la planification annuelle ou semestrielle.)

Les modalités d'évaluation et de transmission des résultats sont déterminées localement et représentent un volet important de la planification annuelle ou semestrielle globale. Les plans doivent présenter des renseignements sur les périodes visées par les bulletins, les attentes, les critères de rendement et un système de pointage ou code qui indique les progrès et réalisations des élèves en ÉP-ÉS.

Au cours de l'élaboration du plan d'évaluation et de transmission des résultats en ÉP-ÉS, on doit tenir compte des considérations suivantes :

- S'informer des dates auxquelles les bulletins doivent être remis aux parents et du système de pointage ou code utilisé par l'école.
- Élaborer un calendrier personnel en vue de la préparation des renseignements à rendre pour les bulletins.
- Établir, en collaboration avec ses collègues, la façon dont les résultats en ÉP-ÉS doivent être transmis (p. ex. modalités pour le partage des données lorsqu'il y a plus d'un enseignant chargé du programme et de l'évaluation en ÉP-ÉS).
- Déterminer comment communiquer ces renseignements aux élèves et aux parents de façon continue.
- Déterminer les composantes du système de transmission des résultats (p. ex. connaissances, habiletés et attitudes pour chaque résultat d'apprentissage général).

## Planification d'unités

Un plan d'unité d'enseignement comporte diverses stratégies d'apprentissage et d'enseignement qui, ensemble, permettent de traiter un ou plusieurs résultats d'apprentissage généraux ou spécifiques, domaines, sous-domaines, habiletés, thèmes, sujets ou catégories d'activités physiques. Une unité bien planifiée doit suivre une approche intégrée et permettre d'établir des liens curriculaires.

La planification d'unité doit tenir compte des facteurs ci-dessous :

- Élaborer un plan en ayant en tête sa finalité (en d'autres termes, « Comment saurons-nous si l'élève a obtenu les résultats attendus? » ou « Quels sont les signes qui indiquent clairement que l'élève sait ce qu'il doit faire et est capable de le faire? »).
- Examiner les résultats d'apprentissage spécifiques pour chaque niveau et choisir des ensembles de résultats d'apprentissage qui sont reliés et peuvent être évalués au moyen d'une ou deux activités ou tâches de rendement finales.
- Déterminer les « questions essentielles » prédominantes qui définissent l'essence de ce que les élèves apprendront en fonction des regroupements de résultats d'apprentissage.
- Indiquer des critères de rendement correspondants, des stratégies d'apprentissage et d'enseignement et des ressources d'apprentissage utiles qui appuient une approche intégrée et exhaustive de programmation. (On trouvera des exemples, structurés en fonction des questions essentielles, à l'appendice E, Planificateur d'unités.)
- Choisir des stratégies d'apprentissage et d'enseignement qui sont appropriées au niveau de développement de l'élève et qui favorisent un apprentissage actif et interactif.
- Garder un équilibre dans le programme en choisissant une variété d'activités d'apprentissage (voir l'appendice A, Catégories d'activités physiques) et de stratégies pour un enseignement différencié.
- Indiquer des méthodes d'intégration aux autres matières et faire des liens curriculaires, dans la mesure du possible.

## Planification de leçons

Dans la planification de chaque leçon (pour un exemple, voir l'appendice F, Planificateur de leçons), il convient de considérer les éléments ci-dessous :

- Indiquer les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques visés.
- Énoncer les besoins d'apprentissage des élèves.
- Choisir des stratégies d'apprentissage et d'enseignement qui exigent que l'étudiant active, acquière et applique des connaissances, des habiletés et des attitudes.
- Évaluer l'espace ou le local et le matériel nécessaire pour la leçon et vérifier au préalable les éléments relatifs à la sécurité et le nombre suffisant de pièces d'équipement.
- Planifier l'organisation de la classe et les changements de formation de façon à éviter de perdre du temps lors des transitions.
- Établir des mots-clés ou des signaux qui contribuent au développement de la compréhension de l'élève.
- Repérer des façons de faire des liens entre tous les résultats d'apprentissage généraux et avec d'autres matières scolaires.
- Recenser des stratégies et des instruments d'évaluation qui serviront à déterminer le rythme et la portée de l'apprentissage de chaque élève.
- Inclure des défis, des modifications, des adaptations ou des aménagements pour les élèves ayant des besoins, des habiletés ou des talents spéciaux.

### Partie C : Planification de l'évaluation

L'évaluation comprend la collecte de renseignements ou de données sur le rendement de l'élève en rapport avec les résultats d'apprentissage en vue d'aider à la planification et à la communication futures des progrès et réalisations de l'élève. On encourage l'enseignant à faire participer les élèves au processus et à s'assurer qu'ils connaissent bien les attentes et les critères d'évaluation de rendement.

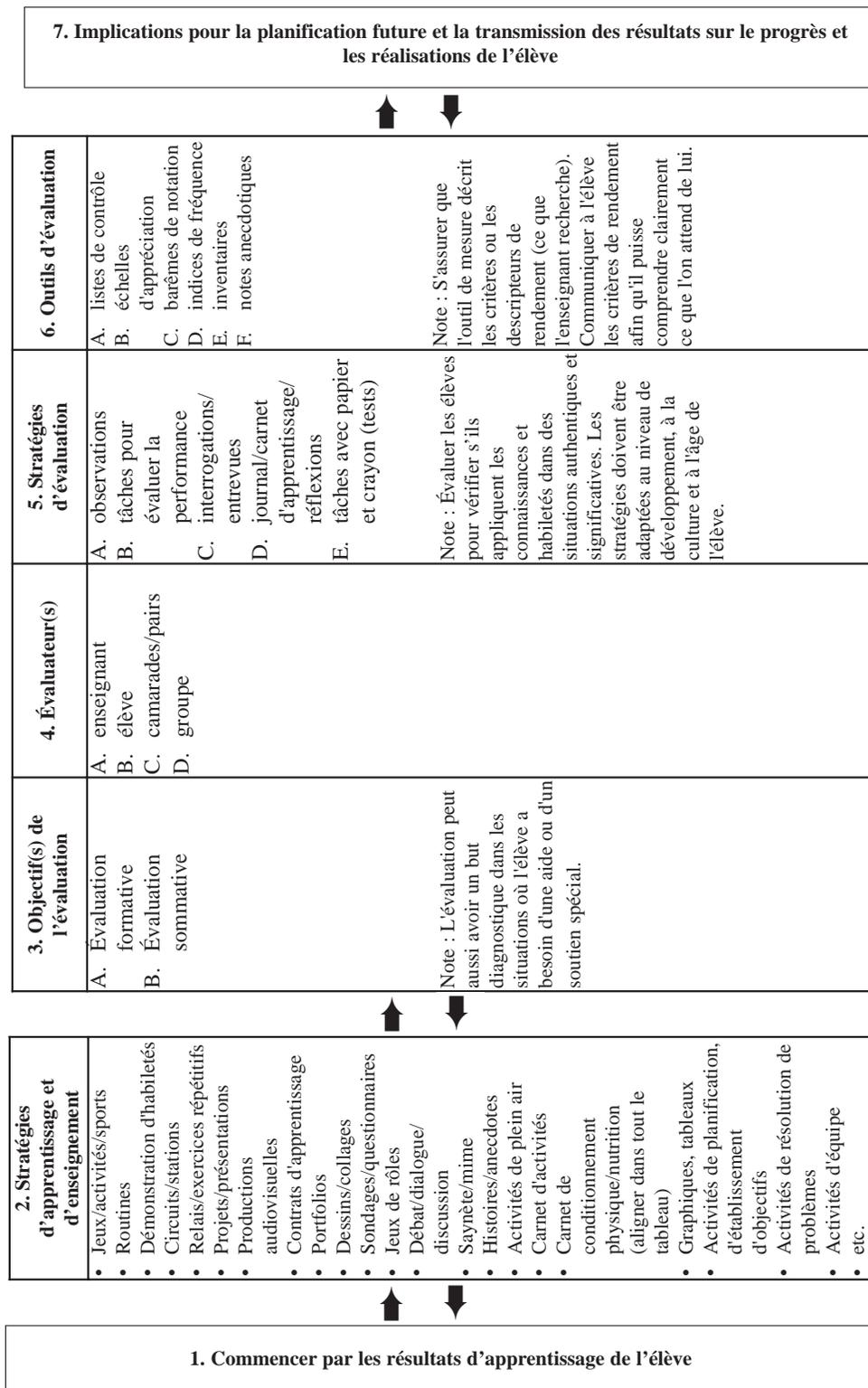
Les étapes de planification ci-dessous pour la conception ou la planification de stratégies d'évaluation sont énoncées dans le *Cadre* (voir l'annexe A : Mesure, évaluation et transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves, page 207) :

- Déterminer ce que les élèves sont censés savoir, accomplir et estimer (c.-à-d. choisir un résultat d'apprentissage spécifique, un ensemble de résultats ou des indicateurs d'attitudes qu'on évaluera);
- Déterminer la performance attendue ou le produit désiré et ses éléments (c.-à-d. déterminer les caractéristiques clés);
- Identifier les critères ou les indicateurs de rendement qui permettront de déterminer à quel point l'élève a atteint les objectifs d'apprentissage spécifiques (c.-à-d. comment savoir si l'élève a atteint les résultats attendus);
- Choisir une méthode ou un instrument d'évaluation qui permet de recueillir des renseignements portant sur des résultats d'apprentissage spécifiques (p. ex. évaluation de la performance, mesure authentique, fiches anecdotiques, grilles d'observation, échelles d'appréciation, barèmes d'évaluation);
- Choisir une expérience d'apprentissage appropriée permettant d'observer et de mesurer le rendement (p. ex. exercice, jeu, journal de l'élève, portfolio, projet de recherche);
- Décider qui évaluera la performance (p. ex. l'enseignant, les pairs, l'élève ou autre);
- Décider des stratégies de mise en œuvre en tenant compte des facteurs pertinents (p. ex. le temps requis pour faire les activités d'apprentissage, l'organisation de la classe, la méthode de documentation des résultats);
- Décider comment les renseignements seront utilisés (c.-à-d. évaluation formative, sommative ou diagnostique) et qui sera le public cible (c.-à-d. l'élève, l'enseignant, le parent, l'administrateur, le public).

Pour plus de renseignements, consulter les pages 207 à 212 de l'appendice A du *Cadre*.

Le tableau suivant, Planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage, tient compte des étapes de planification ci-dessus et présente un processus de planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage. Ce tableau a servi de guide pour l'élaboration des suggestions pour l'évaluation formulées dans le présent document afin de veiller à ce que l'évaluation soit continue, permanente, significative et équitable. Pour obtenir d'autres renseignements et suggestions concernant chaque colonne du tableau, voir l'appendice G, Renseignements relatifs à la planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage.

## Planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage



L'évaluation doit être continue, significative et équitable

Les renseignements ci-dessous sont fournis pour chaque Suggestion pour l'évaluation.

Présentation :  
**Stratégie d'évaluation : Titre de la stratégie d'apprentissage ou d'enseignement**  
 Évaluateur : Outil d'évaluation

Exemple :  
**Tâche d'évaluation de la performance : entrevue sur les ressources**  
 Évaluation par les pairs : barème de notation

### Partie D : Planification supplémentaire

L'enseignant trouvera ci-dessous d'autres suggestions à considérer dans la planification de la mise en œuvre du programme d'ÉP-ÉS (Tenoschok, 32) :

- Élaborer un *plan d'urgence* pour des situations comme un incendie, une maladie imprévue ou un accident où l'on est impliqué ou d'autres personnes le sont. Inclure des renseignements tels que l'emplacement des sorties en cas d'urgence, les listes d'élèves de chaque classe, le nom des capitaines de classes, les règles de sécurité, l'organisation de la classe et les modalités de gestion, les plans de leçons pour un suppléant éventuel en cas d'absence imprévue due à une maladie ou à une situation d'urgence.
- Établir un *plan de gestion médicale* comprenant un processus qui permet d'être constamment informé de la condition médicale des élèves; les règles à suivre ou d'autres stratégies pour les élèves qui ne peuvent pas participer aux activités physiques en raison de maladie ou de blessures; des procédures médicales à utiliser en cas de blessure ou d'accident.
- Élaborer des *plans de leçons alternatifs* pour les situations où le mauvais temps peut empêcher le groupe d'aller à l'extérieur, ou lorsque le gymnase est utilisé à d'autres fins.
- Élaborer, de concert avec le personnel de l'école, une programmation individualisée pour les élèves ayant des besoins spéciaux, et apporter des modifications, des adaptations et des aménagements au besoin. (Voir l'appendice C, Programmation pour les élèves ayant des besoins spéciaux.)
- Établir un *plan d'inspection de sécurité* pour la vérification des installations et du matériel, et déterminer la marche à suivre pour les demandes de travaux d'entretien. (Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, MPETA et al.).
- Établir une *liste de contrôle de l'inventaire* et un *plan d'acquisition* afin de commander le matériel et les fournitures. Le *plan d'acquisition* devrait être élaboré en fonction du budget et des priorités en matière de besoins et de matériel souhaité et devrait inclure une procédure pour remplir les bons de commande.
- Établir un *plan d'entreposage* pour assurer l'entreposage, l'entretien et l'usage adéquats du matériel, y compris les panneaux de signalisation nécessaires pour les activités à l'extérieur.
- Établir un *code de conduite* afin de promouvoir la sécurité dans les espaces consacrés à l'activité physique à l'école, y compris les terrains utilisés pour l'enseignement à l'extérieur.
- Élaborer, de concert avec le personnel de l'école, un *plan des événements spéciaux* (p. ex. activités intramurales, clubs, journées d'olympiades, « Gymnase en folie ») qui pourraient avoir lieu durant l'année.
- Élaborer une *liste de contrôle des activités hors de l'école* (Hanna et Hanna), en conformité avec les politiques de l'école ou de la division scolaire.
- Définir les *responsabilités des suppléants*, en conformité avec les politiques de l'école ou de la division scolaire.
- Déterminer des façons de favoriser des habitudes de vie saines intégrant l'activité physique chez tous les élèves grâce à un *plan de promotion de la santé à l'école*, qui encourage la participation des familles et de la communauté et fournit des conseils pour une meilleure santé, des services de soutien et un environnement sans danger.

## Bibliographie

ASSOCIATION MANITOBAINE DES ENSEIGNANTS ET ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE (AMEEP). *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, 2001. (DREF 363.147 L725)

CANADA. SANTÉ. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html), (mai 2005)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *YouthSafe Outdoors*, Manitoba sans danger pour les jeunes : La sécurité en premier! : Les principes directeurs des excursions scolaires

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : Élaboration des politiques et gouvernance

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : Dossier des formulaires

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : Une ressource pour les dirigeants des excursions scolaires

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : L'autonomie lors des sorties à l'extérieur

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : Les excursions scolaires : une ressource pour les parents et tuteurs

---. Manitoba sans danger pour les jeunes : Références et ressources supplémentaires

[Info@YouthSafeOutdoors.ca](mailto:Info@YouthSafeOutdoors.ca)

Tél. : (780) 432-1670 (Edmonton et environs)

Sans frais : 1-877-559-2929

Télé. : (780) 944-4226

[<http://www.youthsafeoutdoors.ca/associates.html>](http://www.youthsafeoutdoors.ca/associates.html)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*, Winnipeg, 2004. (DREF en traitement)

---. *Sciences de la nature, Secondaire 2 : programme d'études, document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2005. (DREF P.D. 507.12 P964 Sec.2)

---. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

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. (DREF P.D. 613.7 P964 2000 M à S4)

---. *Études autochtones : document cadre à l'usage des enseignants des années secondaires (S1-S4); document-ressource à l'usage des années secondaires (S1-S4)*, Winnipeg, 1998. (DREF P.D. 900 E85 Sec.1-4)

---. *Français langue première FL1 - Secondaire 1 : programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997. (DREF P.D. 448 FL1 P964 Sec.1)

---. *Français langue seconde - immersion, Secondaire 1 (10F) et Secondaire 2 (20F) : programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998. (DREF P.D. 448 FL2 P964 Sec.1-Sec.2)

---. *Mathématiques du consommateur 20S : programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999. (DREF P.D. 510 P964c Sec.2)

- . *Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation : les bases de l'excellence = Renewing education : new directions : a foundation for excellence*, Winnipeg, 1995. (DREF 370.97127/M278b)
- . *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelles à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997. (DREF 371.9 M278s)
- . *La technologie comme compétence de base : vers l'utilisation, la gestion et la compréhension des technologies de l'information - ouvrage de référence pour les concepteurs de programmes d'études, les enseignants et les administrateurs*, Winnipeg, 1998. (DREF 371.334 T255)
- MANITOBA. ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE. *Cap sur l'inclusion : puiser à même les ressources cachées : planification concernant les enfants marqués par les effets de l'alcool*, Winnipeg, 2001. (DREF 371.92 P877)
- . *Cap sur l'inclusion : relever les défis : gérer le comportement*, Winnipeg, 2001. (DREF 371.93 C236)
- . *L'Éducation pour un avenir viable : guide pour la conception des programmes d'études, l'enseignement et l'administration*, Winnipeg, 2001. (DREF P.D. 333.715 E24)
- . *Mathématiques de transition, secondaire 1 : programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2002. (DREF P.D. 510 P964 Sec.1 Transition)
- . *Sciences de la nature, Secondaire 1 : programme d'études, document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2001. (DREF P.D. 507.12 P964 Sec.1)
- MANITOBA. ÉDUCATION ET JEUNESSE. *Intégration des perspectives autochtones dans les programmes d'études : ouvrage de référence pour les concepteurs de programmes d'études, les enseignants et les administrateurs*, Winnipeg, 2003. (DREF P.D. 971.00497 I61)

## 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	ÉP-ÉS = Éducation physique et Éducation à la santé

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 figure 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.

---

# Secondaire 1 et Secondaire 2

Suggestions pour l'enseignement  
et l'évaluation

---



## Organisation des sections

Les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation contenues dans la section ci-dessous fournissent aux enseignants un fondement pour la mise en œuvre des résultats d'apprentissage des élèves de secondaire 1 et de secondaire 2 indiqués dans le 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*.

### Résultats d'apprentissage de l'élève

Cette section du document du secondaire 1 du secondaire 2 est structurée par niveaux. Chaque niveau est subdivisé en fonction des cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG) :



**RAG 1 – 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.



**RAG 2 – Gestion de la condition physique :** 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.



**RAG 3 – 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.



**RAG 4 – 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.



**RAG 5 – 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 concernant la santé, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.

Les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) sont énumérés à la fin de chaque section d'un RAG donné et à chaque niveau. Ils sont également présentés sur les tableaux d'affichage inclus dans le présent document.

### Présentation des résultats d'apprentissage spécifiques

Pour chaque niveau, on présente les informations selon 5 sous-titres :

- L'énoncé du résultat d'apprentissage spécifique qui définit ce que les élèves sont censés être capable de réaliser à la fin de chaque résultat d'apprentissage à leur niveau. Cela inclut des résultats d'apprentissage sur le plan des connaissances et des habiletés pour chacun des résultats d'apprentissage généraux.
- Des Suggestions pour l'enseignement qui sont directement liées à l'atteinte des résultats d'apprentissage spécifiques.
- Des Suggestions pour l'évaluation des résultats d'apprentissage spécifiques.
- Des Remarques pour l'enseignant qui fournissent des renseignements généraux, des conseils pour la planification et d'autres suggestions relatives aux ressources.
- Des Ressources suggérées telles que des publications, des ressources audiovisuelles, des organisations ou des sites Web qui appuient l'enseignement de chacun des résultats d'apprentissages spécifiques.

### Développement de ressources qui viennent appuyer certains résultats d'apprentissage spécifiques

Des ressources ont été développées pour venir à l'appui de certains résultats d'apprentissage tels des annexes et des documents de ressources. Les annexes sont des documents reproductibles. Les documents de ressources visent les enseignants plus particulièrement et peuvent traiter de contenu délicat.

- Les **annexes**  ont pour but d'appuyer et de renforcer l'apprentissage et l'évaluation de l'élève.
- Les **documents de ressources**  ont pour but de fournir aux enseignants et aux élèves des renseignements additionnels en vue de favoriser l'atteinte des résultats d'apprentissage escomptés.

Les annexes et les documents de ressources sont présentés dans l'ordre suivant : secondaire 1 (S1), secondaire 2 (S2) et annexes générales (S1 et S2). Les documents de ressources sont présentés selon la même nomenclature que les annexes, c'est-à-dire secondaire 1 (S1), secondaire 2 (S2) et document de ressources générales (S1 et S2).

### Ressources ministérielles d'appui à l'intégration

- *Cap sur l'inclusion, puiser à même les ressources cachées : planification concernant les enfants marqués par les effets de l'alcool*
- *Cap sur l'inclusion, relever les défis : gérer le comportement*
- *L'éducation pour un avenir viable, guide pour la conception des programmes d'études, l'enseignement et l'administration*
- *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 physique et Éducation à la santé, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*
- *Éducation physique et Éducation à la santé, 6<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*
- *Éducation physique et Éducation à la santé, 7<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*
- *Études autochtones : document cadre à l'usage des enseignants des années secondaires (S1-S4)*
- *Français (FL1 et FL2) : Secondaire 1, programme d'études : document de mise en œuvre*
- *Français (FL1 et FL2) : Secondaire 2, programme d'études : document de mise en œuvre*

- *Intégration des perspectives autochtones dans les programmes d'études : ouvrage de référence pour les concepteurs de programmes d'études, les enseignants et les administrateurs*
- *Liens curriculaires : éléments d'intégration en salle de classe*
- *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé*
- *Mathématiques de transition, Secondaire 1, programmes d'études : document de mise en œuvre*
- *Mathématiques du consommateur 20S, programme d'études : document de mise en œuvre*
- *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*
- *Plan éducatif personnalisé - guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP (de la maternelle au secondaire 4)*
- *Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation : Les bases de l'excellence*
- *Science de la nature, Secondaire 1, programme d'études : document de mise en œuvre*
- *Science de la nature, Secondaire 2, programme d'études : document de mise en œuvre*
- *Senior 1 English Languages Arts: A Foundation for Implementation*
- *Senior 2 English Language Arts: A Foundation for Implementation*
- *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel*
- *La sexualité : ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2*
- *La technologie comme compétence de base : vers l'utilisation, la gestion et la compréhension des technologies de l'information*

Note : pour plus de renseignements sur les ressources mentionnées ci-dessus, consulter le Répertoire des publications du Ministère, à l'adresse <<http://www2.edu.gov.mb.ca/ms4/frpublications/index.asp>>.

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

C = connaissance (H = habileté)  
5 = numéro du RAG (5 = habitudes de vie saines)  
S2 = 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.

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.

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

L'illustration signale la présence d'un document de ressource lié à ce RAS

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

**Education physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2**

---

## 5. Habitudes de vie saines

---

**Résultat d'apprentissage spécifique**

C.5.S2.A.2 L'élève sera apte à **Décrire les pratiques saines** (c.-à-d. l'activité physique régulière, l'alimentation saine) **ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux** (p. ex. dépression, anorexie).

**Suggestions pour l'enseignement**

**Tableau de santé**

- À l'aide de la stratégie *Jigsaw*, la classe se divise en petits « groupes de base » et chacun des membres d'un groupe reçoit un numéro de 1 à 4. (Selon la taille du groupe, il y a des membres qui peuvent avoir le même numéro.)
  - Après avoir effectué cette tâche, chacun des membres du groupe se joint aux élèves des autres équipes qui ont eu à effectuer la même tâche et forme ainsi un « groupe d'experts ».

Variante :  
Chacun des membres du groupe dresse une liste de caractéristiques pour l'une des catégories.

Voir l'annexe G-7 : Prévenir les maladies.

 Voir DRG-2-1 : *Jigsaw* : une stratégie d'apprentissage coopératif.

Liens curriculaires :  
Sc. nat. : Le maintien d'un corps en bonne santé  
ÉP-ÉS : C.1.S1.B.1

 page  
554

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

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

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

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

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

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

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

Certaines ressources sont de nature audiovisuelle

Certaines ressources sont des sites Web.

Pagination

L'icône du regroupement thématique figure dans cette case.

## 5. Habitudes de vie saines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2

**Suggestions pour l'évaluation**

**Tableau de santé**

- Les élèves s'autoévaluent en consignant dans leur journal leurs réflexions sur les caractéristiques figurant dans le tableau de santé et sur leur apport aux groupes avec lesquels ils ont travaillé.

**Remarques pour l'enseignant**

Voir la description de l'activité Transfert des habiletés motrices du RAS C.1.S1.B.1 pour y trouver un exemple d'activité utilisant la stratégie *Jigsaw*.

Notes :

- Traiter ce sujet avec délicatesse et doigté.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

**Imprimés/publications :**  
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2<sup>e</sup> éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

SANDERS, Pete et Steve MYERS. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux, France, Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

**Audiovisuel :**  
*La Dépression chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique Fournier et Jean-Pierre Maher en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, Sogestalt 2001 inc., 1998, 1 vidéocassette de 53 min, (DREF 56483)

**Organisations/sites Web :**  
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU DIABÈTE. *Recommandations pour un mode de vie sain*, [en ligne], [http://www.ald.lu/Articles\\_French/mode\\_vie.html](http://www.ald.lu/Articles_French/mode_vie.html), février 2005. [5 grandes recommandations pour un mode de vie sain] <http://www.parl.gc.ca/information/about/education/lesson/lesson.asp?lang=F&tife=11&lpl=241>, stratégie jigsaw

PROVINCE DU MANITOBA. *La Vie saine Manitoba : prévention des maladies chroniques*, [en ligne], <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/chronic.fr.html>, février 2005. [Prévention des maladies les plus courantes et liens à des sites connexes]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], 2002, <http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>, février 2005. [Rapport concernant les maladies qui affectent les enfants et les adolescents]

page  
555

Notes



---

# Secondaire 1

Éducation physique et  
Éducation à la santé

---



---

# Secondaire 1

## 1. 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.





## 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
<b>A</b>	<b>Connaissances</b>	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.
		Développement moteur	1. Processus de développement des habiletés 2. Principes mécaniques du mouvement humain 3. Concepts relatifs à la motricité	
		Motricité spécifique	1. Règles 2. Terminologie 3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux 4. Esprit d'équipe et franc-jeu	
<b>A</b>	<b>Habiletés</b>	Développement des habiletés motrices fondamentales	1. Locomotion 2. Manipulation 3. Équilibre	
<b>B</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	
<b>C</b>		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	
<b>D</b>		Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	1. Activités rythmiques 2. Activités gymniques	



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Dégager les similitudes et les différences entre des mouvements qui font appel à la même habileté motrice fondamentale** (p. ex. frapper un objet avec un instrument), mais qui sont exécutés dans des contextes différents (p. ex. le mouvement du poignet dans le coup droit au tennis, comparativement au dégagé bas au badminton).

## Suggestions pour l'enseignement

### Comparaison des habiletés motrices fondamentales

- Inviter les élèves à créer une liste synthèse des quatorze habiletés motrices fondamentales en associant chaque habileté à une activité physique qui met en jeu l'habileté en question. Demander aux élèves d'illustrer les habiletés en démontrant les mouvements.

Exemples :

- Sauter : saut en longueur, handball
- Frapper : baseball, badminton

Habiletés motrices fondamentales		
Transport	Manipulation	Équilibre
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Courir</li> <li>● Sauter</li> <li>● Sauter à cloche-pied</li> <li>● Galoper</li> <li>● Sautiller sur place</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faire rouler</li> <li>● Lancer par-dessous l'épaule</li> <li>● Lancer par-dessus l'épaule</li> <li>● Frapper</li> <li>● Donner un coup de pied</li> <li>● Attraper</li> <li>● Faire rebondir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Équilibre statique</li> <li>● Équilibre dynamique</li> </ul>

### Comparer et faire la distinction

Lors de la présentation de nouvelles habiletés sportives, en faire la démonstration et poser aux élèves des questions sur les similitudes et les différences entre les nouvelles habiletés et d'autres habiletés sportives connexes (p. ex. frapper au badminton, au tennis, au squash) qu'ils ont apprises antérieurement.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Comparer et faire la distinction

- Demander aux élèves de former des groupes de deux et de trouver les similitudes et les différences qui existent entre les habiletés motrices liées à des sports identifiés d'avance. Les élèves démontrent les mouvements à d'autres groupes de leurs pairs pour en vérifier la véracité et se faire évaluer.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs* [en ligne], <<http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>>, (mai 2005).



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Décrire comment des habiletés motrices peuvent être applicables à plusieurs tâches** (p. ex. lancer un objet par-dessus l'épaule et faire un service au tennis).

## Suggestions pour l'enseignement

### Transfert des habiletés motrices

- Diviser la classe en petits groupes de départ d'au moins trois élèves. Suivant la stratégie d'apprentissage coopératif dite « Jigsaw », leur demander de discuter comment les habiletés motrices à l'intérieur d'une catégorie peuvent être transférées d'une activité à l'autre.

**1. Groupe de départ :** Chaque élève à l'intérieur d'un groupe de départ doit choisir l'une des activités représentant une habileté motrice ci-dessous (s'assurer que les trois activités sont choisies dans le groupe) :

- lancer une balle par-dessus l'épaule au baseball
- servir en dessous au volleyball
- approche avant d'effectuer un tir déposé au basketball

Demander à chaque élève de décrire comment l'habileté motrice choisie pourrait s'appliquer aux trois activités.

**2. Groupe d'experts :** Inviter les élèves qui choisissent la même habileté motrice à former des groupes d'experts, à résumer les discussions individuelles, et à créer une liste synthèse des activités qui utilisent des habiletés motrices similaires.

**3. Groupe de départ :** Demander aux élèves de retourner à leur groupe de départ pour partager les listes synthèses.



Voir le DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

### Choix d'une habileté

- Diviser la classe en groupes de deux. Inviter chaque groupe à choisir une habileté motrice et à l'enseigner à un autre groupe de deux élèves, y compris la façon dont le mouvement choisi est comparable d'une activité à une autre.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S1.A.1, H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Transfert des habiletés motrices

- Inviter chaque groupe à discuter de l'importance que diverses habiletés motrices pourraient avoir en milieu de travail (p. ex. soulever un objet lourd, utiliser un marteau).

### Choix d'une habileté

- À mesure que chaque groupe de deux présente à un autre groupe l'habileté motrice choisie, demander aux élèves d'évaluer si les présentateurs :
  - expliquent et démontrent clairement cette habileté motrice,
  - montrent comment cette habileté motrice peut être transférée d'une activité à une autre.



## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Afficher des illustrations des différentes habiletés motrices sur les murs du gymnase ou de la classe pour que les élèves puissent les consulter.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs* 3M, [en ligne], <<http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>>, (mai 2005).



## Résultat d'apprentissage spécifique

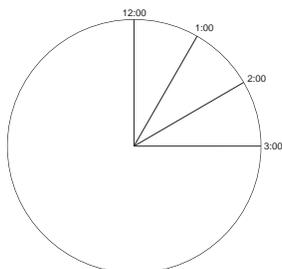
C.1.S1.B.2 L'élève sera apte à :

**Décrire les principes biomécaniques** (c.-à-d. lois de la dynamique et de la cinétique) **applicables aux projectiles et aux trajectoires dans des formes d'activité physique déterminées** (p. ex. angle de 20° à l'appel lors du saut en longueur et angle de 40° pour le lancer du poids).

## Suggestions pour l'enseignement

### Dessiner l'angle

- Inviter les élèves à discuter ensemble en vue de créer une liste synthèse des activités physiques qui nécessitent l'utilisation de projectiles dans l'exécution d'un mouvement (p. ex. un poids dans le lancer du poids, le corps dans un saut en longueur). Pour chaque activité physique mentionnée sur la liste synthèse, demander aux élèves de dessiner le meilleur angle d'envol (trajectoire) par analogie avec une horloge (comme ci-dessous).



### Analyser l'angle

- Demander aux élèves d'afficher les heures d'une horloge au mur (comme dans le diagramme ci-dessus) et de les utiliser comme cibles ou balises pour montrer l'angle d'envol dans le lancer du poids debout (utiliser des poids pour l'intérieur ou une balle de balle molle). Inviter les élèves à suivre les étapes ci-dessous pour exécuter la tâche :
  1. Se placer à trois mètres du mur sur lequel la cible (horloge) est affichée. Tenir la balle dans la paume, doigts écartés, à peu près à la hauteur des cuisses.
  2. Visualiser un angle d'envol imaginaire entre 1h et 2h sur l'horloge (angle entre 40° et 43°).
  3. Placer la balle à la hauteur du cou, sous la mâchoire.
  4. Se placer face à la direction du lancer. Se pencher légèrement vers l'arrière.
  5. Écarter les pieds d'une distance un peu plus grande que la largeur des épaules.
  6. Lancer la balle (le poids).
- Inviter les élèves à exécuter la même tâche à nouveau sans se pencher vers l'arrière, avec un angle d'envol de 15° à 20° (presque 3h).

Variante :  
À l'aide d'un rétroprojecteur, projeter le diagramme de l'horloge (en couvrant le mur entier). Inviter les élèves à tour de rôle à exécuter les deux lancers et à observer ceux des autres pour analyser les angles d'envol et les distances.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).



## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Quel est le lien entre l'angle d'envol et la force du lancer?*
  - *Comment la force est-elle transformée de la course d'élan à la planche d'appel pour le saut en longueur?*
  - *Que veut-on dire par « plus de force et plus d'élan égalent distance plus grande »?*

### Analyser l'angle

- Discuter des raisons expliquant pourquoi en se penchant vers l'arrière, on peut dégager une force plus grande que si l'on reste droit, et pourquoi un angle d'envol compris entre  $40^\circ$  et  $43^\circ$  (entre 1 h et 2 h) permet d'atteindre une plus grande distance qu'un angle de  $15^\circ$  à  $20^\circ$  (entre 2 h et 3 h).

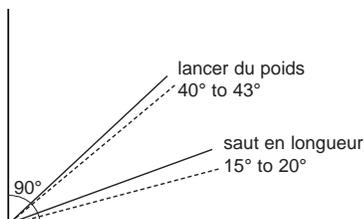
## Remarques pour l'enseignant

### Attention

Insister sur les procédures de sécurité dans le lancer des engins comme le javelot, le marteau, le disque et le poids.

### Conseil

Expliquer les degrés et les angles :



- Lancer du poids  
 $40^\circ$  à  $43^\circ$
- Saut en longueur  
 $15^\circ$  à  $20^\circ$

### Glossaire

- force
- lois du mouvement de Newton
- trajectoire



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Publications :

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

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. (DREF 363.147 L725)

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

C.1.S1.B.3 *L'élève sera apte à :*

**Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des stratégies employées dans les jeux ou les sports collectifs** (p. ex. l'orientation spatiale et les relations dans la défensive un contre un ou la défensive de zone).

## Suggestions pour l'enseignement

### Analyse des stratégies de jeu

- Inviter les élèves à analyser les concepts liés aux mouvements en rapport avec les stratégies de jeu lorsqu'on participe à différentes activités d'équipe.

### Exemple du basketball

- Inviter les élèves à participer à un match de basketball sur la moitié du terrain où une équipe est en défensive pendant une période de temps déterminée tandis que l'autre est en offensive. Donner un coup de sifflet à intervalles réguliers pour signaler à l'équipe défensive de changer de stratégie, en alternant entre la défense individuelle et la défense de zone. Puis, demander aux équipes d'échanger de rôle, l'équipe offensive prenant le rôle défensif et vice-versa. Interroger les élèves sur les concepts de motricité liés à cette situation.

### Exemple du volleyball

- Par groupes de trois ou quatre, inviter les élèves à analyser un match de volleyball enregistré sur vidéocassette se concentrant sur les mouvements de défense de l'équipe au cours des quatre types d'attaques :
  - de l'aile gauche
  - de l'aile droite
  - du centre
  - balle facile
- Demander aux élèves de préparer un diagramme montrant les positions des six joueurs en situation défensive pour chacune des quatre attaques mentionnées ci-dessus (voir l'illustration Préparez-vous!), et de discuter des points suivants :
  - *Y avait-il une zone « faible » sur le terrain (un point non protégé)?*
  - *Les joueurs pouvaient-ils se déplacer rapidement en position défensive?*
  - *Est-ce qu'il y a eu une attaque plus efficace que les autres contre les défenseurs?*
- Proposer aux groupes de partager les résultats de leur discussion avec les autres élèves.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives) et H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel).



## Suggestions pour l'évaluation

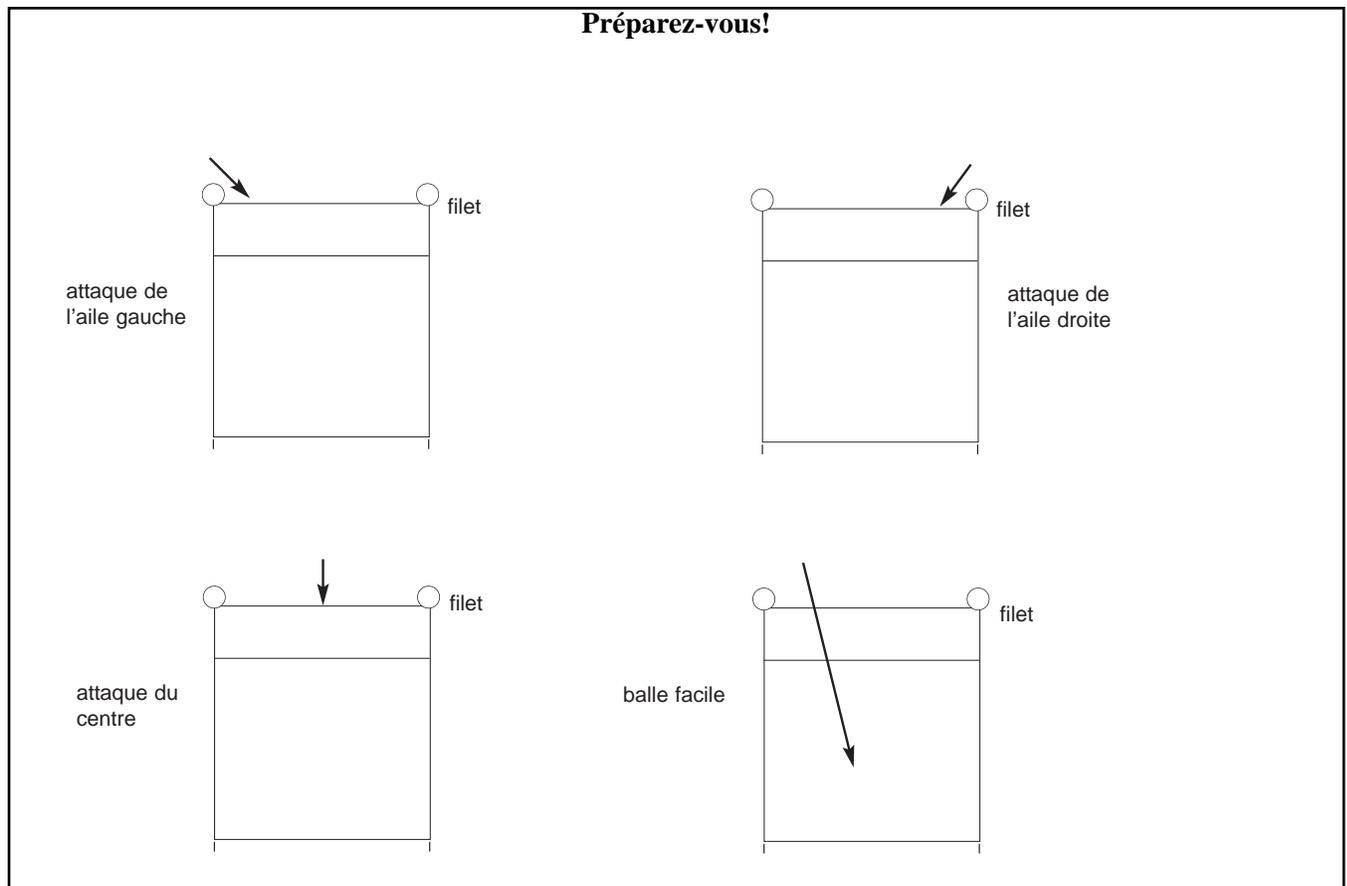
### Analyse des stratégies de jeu (défensive au basketball)

- L'enseignant observe les parties de basketball sur la moitié du terrain afin de déterminer si les élèves sont en mesure d'appliquer les concepts qui sous-tendent les mouvements (p. ex. déplacements par rapport aux autres joueurs, couverture efficace de l'espace et du terrain de jeu, réaction aux changements de rythme).

### Analyse des stratégies de jeu (défensive au basketball)

- Inviter chaque équipe à analyser ses succès dans l'alternance entre la défense individuelle et la défense de zone et évaluer quelle stratégie de défense a fonctionné le mieux pour elle, et pourquoi. Poser la question suivante : *Était-il aussi facile de rester entre le joueur adverse et le panier dans les deux types de défense?* Proposer aux équipes de partager les résultats de leur analyse avec les autres élèves.

### Préparez-vous!



## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

- Pour plus de renseignements sur les concepts liés aux mouvements, consulter le « Processus de développement des habiletés motrices » dans les Extraits du Cadre à la fin du présent document.

## Remarques pour l'enseignant (suite)

Expliquer les concepts de mouvements suivants au basketball :

- défense un contre un (individuelle);
- défense de zone;
- positionnement;
- schéma tactique (p. ex. boîte et un, système 2-1-2).

Expliquer le concept des numéros de position des joueurs au service sur le terrain de volley-ball.

### Glossaire

- relations entre les mouvements
- conscience de l'espace

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

*Volleyball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

### Organisations/sites Web :

CIEL-EPS, L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ACADÉMIE DE NANCY-METZ. *Volley-ball en milieu scolaire*, [en ligne], < [http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index\\_Volley\\_Nancy.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index_Volley_Nancy.asp)>, (mai 2005).

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <<http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>>, (mai 2005). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <<http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>>, (mai 2005). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.C.1 *L'élève sera apte à :*

**Manifester une bonne compréhension des règles** (p. ex. la perte du service après un service manqué au volleyball) **et de l'étiquette** (p. ex. éviter de faire du bruit pendant un lancer franc au basketball ou lorsqu'un golfeur s'apprête à frapper la balle, ou encore serrer la main de l'adversaire après un match) **associées à des jeux et des sports déterminés.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Révision des règles du jeu et de l'étiquette

- Afficher une liste de tous les sports et jeux auxquels la classe a participé ou participera durant la session ou l'année en cours. Inviter les élèves à former des groupes de deux ou trois personnes et demander à chaque groupe de :
  - choisir un sport ou un jeu dans la liste affichée (s'assurer que toutes les activités en liste ont été choisies);
  - faire une recherche sur les règles du jeu et l'étiquette dans le sport ou le jeu choisi;
  - présenter ses résultats à la classe;
  - préparer six questions liées à l'activité à la fin de chaque présentation (qui serviront à l'évaluation future).

### Exemples de questions : Badminton

Vrai ou faux

- \_\_\_\_\_ 1. Seule l'équipe qui a le service peut compter un point.
- \_\_\_\_\_ 2. Un joueur ne peut pas toucher le filet avec la raquette ou avec toute partie de son corps lorsque le volant est en jeu.
- \_\_\_\_\_ 3. Un volant qui tombe sur la ligne est en jeu.
- \_\_\_\_\_ 4. Avant de faire le service, l'équipe au service annonce le pointage.
- \_\_\_\_\_ 5. Si le serveur manque entièrement le volant, le service passe à l'autre équipe.
- \_\_\_\_\_ 6. Le joueur qui fait le service ne peut pas faire un pas en avant pendant qu'il fait le service.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.1.S1.B.3 (fonctions d'officiel diverses).

## Suggestions pour l'évaluation

### Révision des règles du jeu et de l'étiquette

- Élaborer un questionnaire à l'aide des questions que les élèves ont fournies à la fin de chaque présentation. Demander aux élèves de répondre à ces questions en utilisant des stratégies d'apprentissage actif (p. ex. « Recherche de personne qui... », « Roue messagère »). Afficher le corrigé.



Voir le DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.



## Remarques pour l'enseignant

### Révision

- Revoir avec les élèves l'importance de jouer franc jeu et de respecter l'étiquette dans les sports (p. ex. serrer la main des joueurs adverses après une partie).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.C.2 L'élève sera apte à :

Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles de sports ou d'autres activités déterminées de nature collective (p. ex. rotation interne ou externe au curling et marcher avec le ballon ou double dribble au basketball).

## Suggestions pour l'enseignement

### Jeu-questionnaire sur les sports

- Inviter les élèves à former de petits groupes et assigner à chaque groupe une activité ou un sport d'équipe. Demander à chaque groupe d'énumérer la terminologie associée à l'activité ou au sport qui leur est assigné et d'expliquer les termes au reste de la classe, en faisant des démonstrations, s'il y a lieu. (Voir l'exemple de liste de terminologie des sports ci-dessous.) S'assurer que chaque groupe choisit quatre termes liés à son activité ou son sport pour affronter le reste de la classe dans un jeu-questionnaire.

### Terminologie sportive (anglais - français)

<p><b>Basketball</b> <b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>backdoor</li> <li>blocking out/</li> <li>boxing out</li> <li>charging</li> <li>cut</li> <li>denial defence</li> <li>dribble</li> <li>drive</li> <li>fake/feint</li> <li>forward</li> <li>free throw</li> <li>give and go</li> <li>guard</li> <li>held ball</li> <li>inside player (centre, post, pivot)</li> <li>outlet pass</li> <li>personal foul</li> <li>pick</li> <li>pivot</li> <li>posting up</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>backdoor</li> <li>blocage</li> <li>obstruction</li> <li>passer en force</li> <li>couper, percer</li> <li>défensive de contestation</li> <li>dribble, dribbler</li> <li>montée, pénétration</li> <li>feinte</li> <li>avant</li> <li>lancer franc</li> <li>passe-et-va</li> <li>marquer, surveiller arrière</li> <li>ballon tenu</li> <li>tireur de près, joueur de poste, pivot (à l'intérieur de la raquette)</li> <li>passe de dégagement</li> <li>faute personnelle</li> <li>écran, blocage</li> <li>pivot</li> <li>pivot dos au panier</li> </ul>	<p><b>Basketball (suite)</b> <b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rebound</li> <li>screen</li> <li>switching</li> <li>technical foul</li> <li>throw-in</li> <li>travelling</li> <li>violation</li> </ul> <p><b>Hockey sur gazon</b> <b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bully</li> <li>dodge</li> <li>dribble</li> <li>drive</li> <li>fielding</li> <li>flick</li> <li>free hit</li> <li>obstruction</li> <li>offside</li> <li>penalty corner</li> <li>penalty stroke</li> <li>push pass</li> <li>push-in</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rebond, rebondir</li> <li>écran</li> <li>permutation, substitution</li> <li>faute technique</li> <li>remise en jeu</li> <li>marcher</li> <li>violation</li> <li>bully</li> <li>esquiver</li> <li>dribble</li> <li>conduire, montée</li> <li>jeu au champ</li> <li>balle poussée et levée (push en revers)</li> <li>coup franc</li> <li>obstruction</li> <li>hors-jeu</li> <li>(coup de) coin de pénalité</li> <li>coup de pénalité</li> <li>passe poussée</li> <li>rentrée de touche</li> </ul>	<p><b>Hockey sur gazon (suite)</b> <b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>scoop</li> <li>stick side</li> <li>sticks</li> <li>striking circle</li> </ul> <p><b>Touch-football/ Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>block</li> <li>bootleg play</li> <li>clipping</li> <li>fair catch</li> <li>handoff</li> <li>lateral pass</li> <li>line of scrimmage</li> <li>offside</li> <li>screen pass</li> <li>shotgun formation</li> <li>shovel pass</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>balle soulevée, cuillère</li> <li>côté de la crosse</li> <li>crosses</li> <li>cercle d'envoi</li> </ul> <p><b>Flag-ball Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bloc, blocage, obstruction</li> <li>course à la dérobée du quart-arrière, esquive du quart-arrière</li> <li>blocage par derrière</li> <li>attrapé réussi</li> <li>remise</li> <li>passe latérale</li> <li>ligne de mêlée</li> <li>hors-jeu</li> <li>passe voilée, passe-écran</li> <li>formation en shotgun</li> <li>passe en lob</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>(suite)</i></p>
--	--	---	---	--	---

# 1. Motricité

<p><b>Soccer</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chip</li> <li>• clear</li> <li>• corner kick</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cross</li> <li>• dribble</li> <li>• drop ball</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• goal area</li> <li>• heading</li> <li>• kickoff</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obstruction</li> <li>• penalty area</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• penalty kick</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• throw-in</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lober, tir lobé</li> <li>• dégager</li> <li>• coup de pied de coin</li> <li>• centrer (passer)</li> <li>• dribble</li> <li>• ballon à terre, entre-deux</li> <li>• surface de but</li> <li>• tir de la tête</li> <li>• engagement, coup d'envoi</li> <li>• obstruction</li> <li>• surface de réparation</li> <li>• réparation, coup de pied au but</li> <li>• remise en jeu</li> </ul>	<p><b>Softball (suite)</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on-deck circle</li> <li>• overthrow</li> <li>• putout</li> <li>• sacrifice bunt</li> <li>• sacrifice fly</li> <li>• switch hitter</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wild pitch</li> </ul> <p><b>Handball</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• corner throw</li> <li>• free-throw line</li> <li>• goal area</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• goal line</li> <li>• goalkeeper</li> <li>• penalty throw</li> <li>• throw-in</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cercle d'attente</li> <li>• relais hors limites</li> <li>• retirer, éliminer</li> <li>• amorti sacrifice</li> <li>• ballon sacrifice</li> <li>• frappeur ambidextre</li> <li>• mauvais lancer</li> </ul> <p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jet de coin</li> <li>• ligne de jet franc</li> <li>• zone de but, aire de but</li> <li>• ligne de but</li> <li>• gardien de but</li> <li>• jet de 7 mètres</li> <li>• remise en jeu</li> </ul>	<p><b>Volleyball</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• libero</li> <li>• overhand pass</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rotation</li> <li>• serve</li> <li>• set</li> <li>• setter</li> <li>• spike</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• libéro</li> <li>• passe classique, passe en touche haute</li> <li>• rotation</li> <li>• service</li> <li>• manche</li> <li>• passeur</li> <li>• smash, flèche</li> </ul>
<p><b>Softball</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• batting average</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cleanup hitter/designated hitter</li> <li>• count</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• double play</li> <li>• error</li> <li>• forceout</li> <li>• grand slam</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hit</li> <li>• infield fly</li> </ul>	<p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• moyenne au bâton</li> <li>• nettoyeur, frappeur désigné, frappeur de choix</li> <li>• compte, décompte</li> <li>• double retrait</li> <li>• erreur</li> <li>• retrait forcé</li> <li>• grand chelem, coup de circuit avec les buts remplis</li> <li>• frapper, coup sûr</li> <li>• chandelle en champ intérieur</li> </ul>	<p><b>Ultimate</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pull</li> <li>• sidearm</li> <li>• skip</li> <li>• throw-in</li> </ul> <p><b>Volleyball</b></p> <p><b>Anglais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• block</li> <li>• bump pass/forearm pass</li> <li>• carried ball</li> <li>• dig pass</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• free ball</li> <li>• kill</li> </ul>	<p><b>Ultime</b></p> <p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sortie</li> <li>• lancer latéral</li> <li>• saut</li> <li>• remise en jeu</li> </ul> <p><b>Français</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bloc, contre</li> <li>• passe en manchette</li> <li>• ballon porté</li> <li>• récupération du ballon, passe basse</li> <li>• balle facile</li> <li>• kill, attaque marquante</li> </ul>		



## Suggestions pour l'enseignement (suite)

## La clé de l'énigme

- Demander aux élèves de former des groupes de trois ou quatre. Fournir une fiche à chaque groupe et demander aux élèves d'inscrire six énoncés ou indices applicables à une activité ou un sport d'équipe de leur choix. Inviter un groupe à lire ses indices à la classe, en faisant une pause après chaque indice. Inviter les autres groupes à découvrir l'activité ou le sport d'équipe avec aussi peu d'indices que possible. Échanger les groupes à tour de rôle pour donner à tous les groupes l'occasion de faire deviner leur choix d'activité ou de sport.

Exemple de fiche : curling	
Indices	Points
• Se joue sur la glace	30 points
• Quatre joueurs par équipe	25 points
• On entend souvent : « Plus vite, plus fort »	20 points
• Action du poignet : effet de rotation intérieure, effet de rotation extérieure	15 points
• Il y a une maison, et on peut balayer dedans	10 points
• Les pierres sont faites de granite	5 points

## La chasse aux mots

- Diviser la classe en deux groupes égaux. Afficher le nom de divers sports (p. ex. volleyball, basketball, tennis, soccer, rugby, golf) sur les murs du gymnase. Préparer deux paquets de fiches ayant le même nombre de fiches, mais chaque paquet étant de couleur différente. Inscrire en majuscules un terme de sport différent sur chaque fiche. Fournir à chaque groupe une série de fiches. Inviter une personne de chaque groupe à tourner la première fiche à l'endroit au signal de l'enseignant (« Allez ») et à lire le terme à un autre membre du groupe, qui doit courir et trouver l'activité ou le sport correspondant sur le mur du gymnase, puis à placer la fiche à cet endroit. Aussitôt que le premier coureur est revenu, inviter un élève à tourner la fiche suivante et à continuer le processus (comme dans une chasse au trésor). Annoncer que le groupe gagnant est celui qui placera toutes les fiches dans les bonnes catégories dans un certain laps de temps.



Voir la stratégie « La chasse au trésor » dans le document de ressources DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

## Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S2.C.1, H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives) et H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel).



## Suggestions pour l'évaluation

### Jeu-questionnaire sur les sports

- Demander aux élèves de compléter un exercice d'appariement comme le suivant. L'enseignant pourra se servir de cet outil pour évaluer les élèves ou ils pourront s'évaluer eux-mêmes.

Filière terminologique - Association		
Activité/sport d'équipe	N°	Terminologie
Basketball		1. effet intérieur
Curling		2. dribble
Hockey sur gazon		3. double dribble
Football		4. maison
Soccer		5. as ou point de service
Softball		6. double retrait
Handball		7. remise en jeu
Ultimate		8. effet extérieur
Volleyball		9. marcher
		10. (pierre de) sortie
		11. lancer
		12. bloc, contre
		13. smash, flèche
		14. caucus
		15. bully, engagement
		16. écran, blocage
		17. écran
		18. tir en suspension
		19. sortie
		20. chandelle en champ intérieur
		21. frappeur ambidextre
		22. flick, balle poussée et levée, push en revers

**Note :** Les termes peuvent être utilisés plus d'une fois.

Jeu-questionnaire sur les sports – Association (corrigé)	
Activité/sport d'équipe	Réponses
Basketball	2, 3, 9, 16, 17, 18
Curling	1, 4, 8, 10, 11
Hockey sur gazon	2, 15, 22
Football	12, 14, 17
Soccer	2, 7
Softball	6, 20, 21
Handball	3, 7, 9, 16, 17
Ultimate	19
Volleyball	5, 12, 13



## Remarques pour l'enseignant

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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).

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. SECRÉTARIAT DES LANGUES OFFICIELLES. *Lexiques sportifs des Jeux panaméricains de 1999*, Winnipeg, 1999.

#### Organisations/sites Web :

LEXIQUES OFFICIELS DES SPORTS OLYMPIQUES, ANGLAIS/FRANÇAIS. [En ligne], <<http://www.lexique-jo.org/liste.cfm>>, mai 2005. [Lexique des jeux olympique d'été (2000) et d'hiver (2002)]

SPORT CANADA. *Lexique des sports*, [en ligne], <[http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index\\_f.cfm](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index_f.cfm)>, mai 2005. [Terminologie de 34 sports d'été]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.C.3 *L'élève sera apte à :*

**Décrire les stratégies fondamentales spécifiques à divers jeux ou sports collectifs et individuels** (p. ex. le dosage de l'effort et du rythme à la course à pied et la variation du service).

## Suggestions pour l'enseignement

### Couverture du terrain

- Organiser un jeu utilisant le filet ou le mur et demander aux élèves de déterminer :
  - les zones sur le terrain qui sont les plus difficiles à couvrir ou à protéger à la réception du service;
  - les zones sur le terrain qui sont les plus difficiles à couvrir ou à protéger durant un échange.

### Exemple du volleyball

- Sur un terrain de volleyball, placer des tapis afin de marquer la position que chaque opposant doit occuper pour la réception du service. Demander aux élèves de pratiquer leur service en visant les espaces ouverts (où il n'y a pas de tapis). Discuter avec les élèves de l'importance :
  - de regarder où sont les espaces ouverts sur le terrain (p. ex. le meilleur endroit où viser pour le service);
  - de déterminer la relation entre les joueurs dans l'équipe opposée (p. ex. position du passeur ou du spécialiste de la passe par rapport au meilleur attaquant).

### Exemple du badminton

- Former des groupes de quatre élèves, dont deux assument les positions de joueurs et deux autres sont les entraîneurs. Inviter les deux joueurs à participer à une partie de badminton en simple, sur la moitié du terrain, tandis que les entraîneurs évaluent les stratégies utilisées. Puis demander aux élèves d'inverser les rôles. Inviter les entraîneurs à utiliser une échelle d'appréciation pour évaluer les joueurs et à discuter d'autres stratégies qui pourraient améliorer le jeu.

### Rythme et relais

- Former des équipes de quatre ou cinq coureurs et assigner un numéro à chaque coureur. Inviter l'élève A à mener son équipe dans la course à la file indienne sur un tour de piste. À la fin du tour de piste, l'élève A se rend à la fin de la file et l'élève B mène l'équipe pour le prochain tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les élèves aient eu la chance d'être meneurs. Expliquer que c'est le meneur qui établit le rythme et tous les autres membres de l'équipe gardent leur position derrière le meneur.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives) et H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel).



## Suggestions pour l'évaluation

### Couverture du terrain – Exemple du badminton

- Inviter les élèves qui agissent comme entraîneurs à utiliser le barème d'évaluation ci-dessous pour évaluer la stratégie de leurs coéquipiers au badminton.

Barème d'évaluation – Couverture du terrain				
Évaluer des stratégies suivantes utilisées par les joueurs dans un sport ou un jeu donné	4 – Régulièrement			
	3 – Souvent			
	2 – Parfois			
	1 – Rarement			
<b>Le joueur</b>	Résultat			
	4	3	2	1
• atteint l'espace ouvert sur le terrain du joueur adverse.				
• revient à sa position d'origine après avoir frappé le volant.				
• repousse l'adversaire au fond de son terrain en envoyant le volant loin.				
• varie ses coups de façon stratégique.				
• varie le placement des services et des retours pour que l'adversaire ne sache pas à quoi s'attendre.				

## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

- Surveiller le rythme au moyen de moniteurs de fréquence cardiaque, mesurer le temps pour couvrir la distance et se servir de ses connaissances personnelles (expériences antérieures).
- Dans une course, le ralentissement ou l'accélération du rythme sont des stratégies pour contrôler la course à l'avantage de son équipe.



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

HOPPER, Tim. *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne], <<http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>>, (mai 2005).

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

### Organisations/sites Web :

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne], <<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Approche pédagogie au volleyball]

LA BANDE SPORTIVE. *Parlons de stratégies*, douzième situation : Les cinq cylindres, [en ligne], <<http://www.bandesportive.com/strategies12.html>>, (mai 2005). [Jeu de stratégies utilisant des mini-volleyball]

---. *Parlons de stratégies*, quatrième situation : Le ballon-boni, [en ligne], <<http://www.bandesportive.com/strategies4.html>>, (mai 2005). [Stratégies en ballon-boni]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S1.C.4 L'élève sera apte à :

**Cerner les répercussions sur les jeunes** (p. ex. le dopage, les paris sportifs et le monopole masculin ou féminin sur les sports collectifs) **des problèmes d'éthique dans les sports tels que présentés dans les médias.**

## Suggestions pour l'enseignement

### L'éthique dans le sport

- Demander aux élèves de faire une recherche dans les médias d'information (p. ex. émissions de télévision, journaux, revues) pour trouver des articles relatifs à l'éthique du sport (p. ex. usage de substances qui améliorent la performance, paris sur les résultats de sports). Les inviter ensuite à expliquer à la classe comment les médias traitent de diverses questions liées à l'éthique dans le sport, et à en discuter.

## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes les activités

- Inviter les élèves à formuler des questions dans leur journal relativement à l'éthique dans le sport et à la façon dont ces questions touchent les jeunes d'aujourd'hui. Par exemple :
  - *Pourquoi les médias d'information présentent-ils une couverture intensive pour les athlètes qui sont réputés consommer des substances destinées à améliorer la performance (ou qui sont soupçonnés d'en consommer)?*
  - *Est-ce que les médias d'information utilisent le sensationnalisme pour vendre plus de copies?*

## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

- Traiter ce RAS en relation avec le thème de prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie du RAG 5.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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.

LEBLANC, JANET E. et Louise DICKSON, *Parlons franchement des enfants et du sport : conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants*, Montréal, Éditions de l'Homme, Gloucester (Ont.), Association canadienne des entraîneurs professionnels, 1997, 137 p. (DREF 796.083 L445p)

## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport  
202, 2197 promenade Riverside  
Ottawa ON K1H 7X3  
Tél. : (613) 521-3340  
<<http://www.cces.ca/>>

Mouvement olympique  
Comité International Olympique  
Château de Vidy  
1007 Lausanne  
Suisse  
Tél. : (41.21) 621 61 11  
<[http://www.olympic.org/fr/index\\_fr.asp](http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp)>

Sport Medicine Council of Manitoba  
403 - 200 rue Main  
Winnipeg, Manitoba  
R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5750

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Parlons franchement des enfants et du sports*,  
<[http://www.coach.ca/f/produits/parlons\\_franchement.htm](http://www.coach.ca/f/produits/parlons_franchement.htm)>, (mai 2005)

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT *Ressources*, [en ligne],  
<[http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template\\_id=27&lang=f](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=27&lang=f)>, (mai 2005).

FRANCE, MINISTÈRE DES SPORTS. *Lutte contre la violence dans les sports*, [en ligne],  
<<http://www.sports.gouv.fr/sport/violence.asp>>, mai 2005. [Série de slogans avec affiches]

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](http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/primaire_general/television/violence_sports.cfm)>, (mai 2005).  
[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](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.pdf)>, (mai 2005). [Déclaration canadienne sur l'éthique sportive]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Employer des habiletés de locomotion déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Raffinement des habiletés de locomotion

- Inviter les élèves à participer à diverses activités physiques pour améliorer leurs habiletés de locomotion, en appliquant des principes de biomécanique.

### Exemple de la crosse

- Pour permettre aux élèves de raffiner les habiletés de locomotion liées au maniement d'un objet vers le but tout en évitant les défenseurs de l'équipe adverse, les inviter à exécuter les tâches suivantes en groupes de deux :
  - Un élève avance entre des cônes (qui représentent les défenseurs de l'équipe adverse) tout en protégeant, des défenseurs, son bâton de jeu de crosse et la balle. Après avoir passé le dernier cône, l'élève fait un lancer au but.
  - L'autre élève évalue la performance de son partenaire à l'aide d'un barème d'appréciation tel que celui ci-dessous.
- Inviter les élèves à s'échanger les rôles après que l'exercice a été exécuté à cinq reprises.

### Exemple du softball

- Pour permettre aux élèves de pratiquer les habiletés de locomotion liées à un déplacement vers l'arrière, devant et de côté, former des groupes de trois élèves (chaque groupe comptant un lanceur, un receveur et un évaluateur) et leur demander de pratiquer les exercices suivants :
  - Le lanceur lance la balle au receveur.
  - Le receveur réagit au lancer en se déplaçant vers la balle, en l'attrapant et en la lançant au lanceur.
  - L'évaluateur évalue le receveur lorsqu'il se déplace vers la balle, en se servant d'un barème de fréquence.

Inviter les élèves à faire une rotation des rôles après qu'ils ont répété l'exercice cinq fois.

Variante :

Inviter les élèves à pratiquer le même exercice mais en utilisant une balle de baseball et à la faire rouler au sol (roulant).

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).



## Suggestions pour l'évaluation

### Raffinement des habiletés de locomotion : Exemple de la crosse

- Inviter les élèves, par groupes de deux, à évaluer réciproquement leur capacité à choisir et à raffiner une habileté, à l'aide du barème d'appréciation suivant :

Barème d'évaluation – Jeu de crosse				
Évaluer la capacité du joueur de choisir et de raffiner une habileté de locomotion	4 – Constamment 3 – Généralement 2 – Parfois 1 – Rarement			
	Note			
Le joueur	4	3	2	1
• transfère correctement son poids d'un côté à l'autre tout en zigzaguant entre les cônes.				
• protège la balle des défenseurs en changeant habilement sa crosse de main				
• garde un bon contrôle du corps quand il fait un lancer au but				

## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

- S'assurer que les élèves comprennent l'importance des divers principes biomécaniques relatifs aux habiletés choisies (en particulier celles qui font appel à un transfert de poids, à la rotation et au centre de gravité).
- Utiliser d'autres séquences qui mettent l'accent sur les habiletés de locomotion. Par exemple :
  - Badminton : se déplacer de la position de service à la position d'attente, frapper le volant et retourner à sa position d'attente.
  - Lancer du poids : pas glissé, lancer avec élan.

### Glossaire

- équilibre
- force
- lois du mouvement de Newton



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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. (DREF 363.147 L725)

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.

### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE. *Bienvenue*, [en ligne], <<http://www.lacrosse.ca/french/frhome.asp>>, mai 2005. [Site officiel de l'Association canadienne de crosse]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.A.2 L'élève sera apte à :

**Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées** (p. ex. faire un service, frapper un coup droit, dribbler et recevoir une passe) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

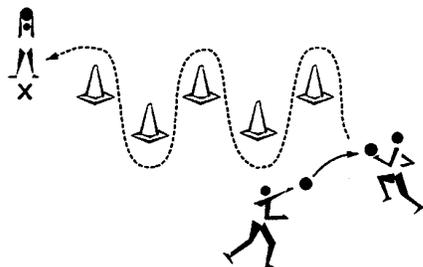
### Raffinement des habiletés de manipulation

- Demander aux élèves de participer à différentes activités physiques afin de raffiner leurs habiletés de manipulation, en appliquant des principes de biomécanique.

### Exemple du basketball

- Former des groupes de deux élèves et leur demander de faire l'exercice suivant :
  - Un joueur lance la balle à son partenaire.
  - L'autre joueur reçoit la passe, dribble autour des cônes et s'arrête à un point marqué d'un X pour faire un tir en suspension.
  - Le lanceur évalue son partenaire à l'aide d'une liste de vérification.

Après avoir fait l'exercice cinq fois, les partenaires échangent leurs rôles.



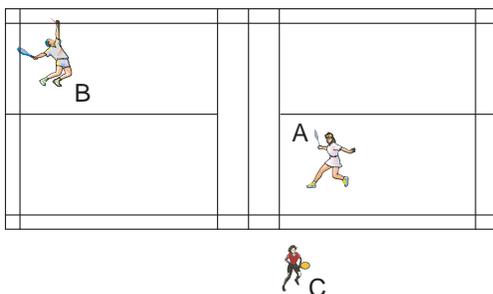
### Exemple du badminton

- Former des groupes de quatre élèves et les placer sur un terrain de badminton (comme dans le diagramme ci-dessous), avec deux joueurs (A et B) et deux évaluateurs (C et D) qui font l'exercice suivant :
  - Le joueur A fait le service au joueur B.
  - Le joueur B reçoit le service et fait ensuite un dégagement en main haute pour retourner le volant au joueur A.
  - L'évaluateur C évalue le joueur A.
  - L'évaluateur D évalue le joueur B.

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Inviter les joueurs à continuer de faire des dégagements en main haute pour un maximum de cinq échanges. Puis leur demander d'inverser leurs rôles et de répéter l'exercice (la même séquence trois ou quatre fois).

filet



Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Raffinement des habiletés de manipulation

#### Exemple du basketball

- Former des groupes de deux élèves et inviter les coéquipiers à évaluer réciproquement les habiletés de l'autre en manipulation, et à raffiner certaines habiletés à l'aide de la liste de vérification suivante :

Liste de vérification au basket-ball					
Habilitété	Essai				
Le joueur :	1	2	3	4	5
• se déplace en position d'attente pour recevoir le ballon et se prépare à jouer					
• dribble correctement le ballon tout en transférant son poids d'un côté à l'autre des cônes					
• fait bouger en séquences les parties de son corps pour donner de la puissance à son tri en suspension					
• exerce un bon contrôle de son corps quand il saute.					

## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Exemple du badminton

- Demander aux élèves de former des groupes de quatre et d'évaluer tour à tour la capacité de leurs coéquipiers de choisir et de raffiner des habiletés de manipulation particulières, en utilisant le barème d'appréciation ci-dessous :

Barème d'évaluation - Jeu de badminton			
Critère	1	2	3
	rarement	parfois	toujours
<b>Le serveur :</b>			
• garde la tête de la raquette sous la ceinture au contact.			
• lâche le volant avant le contact avec la raquette.			
• transfère son poids du pied arrière au pied avant au contact.			
<b>Le receveur :</b>			
• est en position d'attente pour recevoir le volant et se prépare à jouer.			
<b>Le joueur qui fait le dégagement en main haute :</b>			
• se met en position arrière (amène la raquette dans le dos).			
• fixe le volant.			
• pointe le bras qui ne tient pas la raquette vers le haut, en direction du volant, pour garder son équilibre.			
• transfère son poids du pied arrière au pied avant au contact du volant.			
• accompagne le mouvement correctement.			
• reprend immédiatement la position d'attente.			

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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.S1.A.3 *L'élève sera apte à :*

**Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées** (c.-à-d. statique et dynamique) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en utilisant du matériel varié** (p. ex. patins, skis, planches, échasses et échasse sauteuse) **et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Équilibre et mouvements

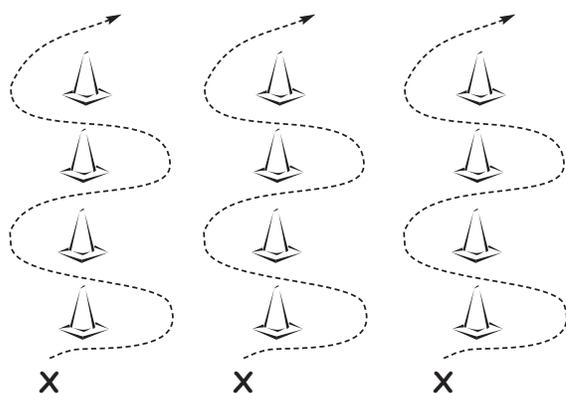
- Inviter les élèves à perfectionner leur équilibre statique et dynamique en utilisant divers objets (p. ex. échasses, plateau berçant, oscillant ou planche d'équilibre).

### Exemple de la marche sur échasses

- Demander à chaque élève de pratiquer la marche sur échasses avec l'aide d'un pareur à ses côtés. Pour que l'élève réussisse l'exercice, s'assurer qu'il :
  - enroule les bras autour des échasses et les agrippe correctement de l'arrière;
  - place la plante des pieds (non les orteils ni le talon) sur les repose-pieds;
  - maintient son centre de gravité;
  - garde les échasses près du corps;
  - déplace un côté du corps tout d'un bloc, puis l'autre.

### Équilibre dynamique sur patins

- À l'aide de cônes, préparer une course à obstacles. Pour améliorer leur équilibre dynamique (et leur vitesse), demander aux élèves de patiner (avec des patins à glace ou des patins à roues alignées) autour des cônes, chacun pour soi ou par équipes (course de relais). Chronométrer la course.



Variante :

Utiliser des raquettes, des skis de fond ou des planches à roulettes.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel), H.1.S1.D.1 (activités rythmiques) et H.1.S2.A3.



## Suggestions pour l'évaluation

### Équilibre et mouvements : Exemple de la marche sur échasses

- Placer cinq cônes en ligne droite, distancés d'un mètre, et demander aux élèves de suivre le parcours en marchant sur les échasses. Leur dire que plus ils vont loin, plus ils accumulent de points (p. ex. l'élève qui atteint le troisième cône gagne trois points). Une fois que les élèves auront réussi à marcher sur les échasses jusqu'au cinquième cône, les inviter à s'exercer à marcher à reculons sur les échasses.

### Équilibre dynamique sur patins

- Après avoir terminé l'exercice sur patins, demander aux élèves d'évaluer leur performance à l'aide de la liste de vérification suivante :

Liste de vérification Équilibre sur patins			
Habilité	Oui	Non	Commentaire
Pendant l'exercice sur patins, j'ai :			
• maintenu mon équilibre (sans faire de chute)			
• abaissé mon centre de gravité autour des cônes			
• donné des poussées pour accélérer tout au long de la course			
• utilisé mes bras comme balancier			
• tourné serré, en passant le plus près possible des cônes.			

## Remarques pour l'enseignant

### Glossaire

- équilibre (statique et dynamique)
- force
- lois du mouvement de Newton



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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. (DREF 363.147 L725)

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.S1.B.1 *L'élève sera apte à :*

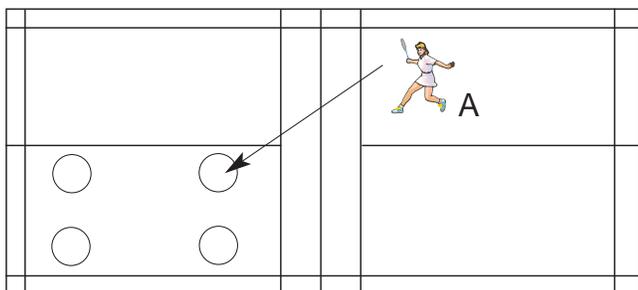
**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés** (p. ex. le service) **à des formes d'activité physique, y compris des jeux et des sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double)** (p. ex. badminton et tennis).

## Suggestions pour l'enseignement

### Frapper une cible stable : Exemple du badminton

- Pour améliorer l'habileté de tous les élèves, leur demander de désigner des secteurs cibles pour le service au badminton et de pratiquer leur service. Par exemple, diviser le terrain en quatre quadrants, puis réduire la surface cible en plaçant quatre tapis dans les quadrants; utiliser ensuite quatre grands cerceaux, quatre plus petits, quatre contenants, etc. Noter que les cerceaux servent de cibles dans le diagramme cerceaux ci-dessous et peuvent être échangés pour d'autres cibles.

Filet



- Former des groupes de trois élèves (un serveur, un ramasseur et un observateur). Fournir 12 volants à chaque groupe. Inviter le serveur à exécuter un service vers chacun des cerceaux, ce qui peut vouloir dire deux services courts et deux services hauts selon le placement des cerceaux. Demander aux élèves de changer de rôle et de continuer les services jusqu'à ce que chaque groupe ait pu faire 12 services et joué les 3 rôles.

Variante :

Pour le tennis, faire le service en direction de cônes ou de tapis.

### Frapper une cible mobile : Exemple de l'escrime

- Suspendre un sac de fèves à un bout de corde dans l'encadrement d'une porte ou à un cerceau de basket-ball afin qu'il soit environ à hauteur de poitrine. Former des groupes de deux élèves et leur demander d'exécuter une fente, à cinq reprises, à partir de la position de départ vers le sac en mouvement. Inviter les élèves à agir à tour de rôle comme escrimeur et observateur.

Variante :

Changer la taille de la cible pour stimuler les élèves ayant différents niveaux d'habileté.

## Suggestions pour l'évaluation

### Frapper une cible stable : Exemple de badminton

- Évaluer ou inviter les élèves à évaluer les services au badminton en utilisant les critères de la liste de vérification suivante :

#### Badminton – Liste de vérification

##### Position d'attente du service

- bonne prise de la raquette
- bonne position du corps
- poids sur le pied arrière
- tête de raquette à l'arrière, poignet replié vers l'arrière
- bon positionnement sur le terrain

##### Service

- transfert de poids au pied avant
- mouvement de la raquette vers l'avant
- bon point de contact (point idéal)
- mouvement du bras approprié (long ou court)
- complète l'accompagnement

Nombre de services qui ont touché la cible : \_\_\_\_/12

### Frapper une cible en mouvement : Exemple de l'escrime

- Utiliser les critères de la liste de vérification ci-dessous pour évaluer l'exercice d'escrime.

#### Escrime – Liste de vérification

##### Position en garde

- bonne prise du fleuret
- port du masque
- bonne position du corps
- poids distribué également, genoux fléchis
- coude (de la main qui tient le fleuret) fléchi, légèrement plus bas que la hauteur de l'épaule
- pointe du fleuret pointée droit devant
- tête en avant, regarde la cible
- main et bras arrière tenu haut (position confortable)

##### Fente

- main tenant le fleuret tendu
- genou plié à 90°
- recule avec la jambe arrière tendue
- main arrière tendue vers le bas, en direction de la jambe arrière
- corps tendu vers l'avant

Nombre total de coups ayant atteint la cible : \_\_\_\_/5



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sports ». (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 DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997. (DREF 363.147 L725)

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)

BERTRAND, Didier, et Didier LEHENAFF. *Le triathlon*, Paris, Chiron, 1987, 235 p., coll. « Votre sport ». (DREF 796.4/B548t)

DESHORS, Michel. *L'athlétisme*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.42 D456a)

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)

KRUBER, Dieter, et J.R. AMSLER. *L'athlétisme*, Paris, Vigot, 1980, 109 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 796.4/K94L.Fa)

LA TAILLE, Gérard de, et Laurent RICCIO. *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, et Laurent RICCIO. *Les arts martiaux*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnet du sport ». (DREF 796.8 L351a)

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

LAIGRET, Fabrice. *L'athlétisme : les règles, la technique, la pratique*, Toulouse, Éditions Milan, 1996, 141 p. (DREF 796.42/L185a)

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



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

LHOTE, Olivier. *La boxe éducative*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.84 L691b)

LORTIE, Gérard. *La raquette*, Montréal, Éditions du Jour, 1972, 102 p. (DREF 796.92/L878r)

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<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 161 p. (DREF P.D. 613.7 G946a 7<sup>e</sup>-Sec1)

---. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

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

OLSEN, John, et autres. *Le vélo de montagne V.T.T.*, Laval, G. Saint-Jean, 1990, 127 p., coll. « Sports aventure ». (DREF 796.6/O52v)

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 video], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

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

PORTMANN, Michel. *L'athlétisme, un moyen d'éducation*, Montréal, Fédération d'athlétisme du Québec, 1982-1983, 136 p. (DR 796.407/P853a)

POTVIN, Yves. *À vos marques! Pour des olympiades réussies*, Montréal, Beauchemin, 1994, 144 p. (DREF 372.86/P871a)

PRATER, Gene, et Bernard LAROCHELLE. *La raquette*, La Prairie, M. Broquet, 1983, 215 p. (DREF 796.92/P912r)

SARIG, Roni. *Absolument tout sur le vélo : choisir, acheter, entretenir, équiper, pratiquer : un guide vraiment complet sur le vélo passion*, Paris, First, 2000, 294 p. (DREF 796.6 S245a)

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)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisation/sites Web :

Manitoba Fencing Association  
200 rue Main  
Winnipeg, Manitoba  
R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5696  
Site Web : <<http://www.fencing.mb.ca/>>

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>>, (mai 2005). [Conseils sur le matériel, l'échauffement et la pratique du badminton]

ALBERTA. ALBERTA LEARNING. DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance... et vas-y! : Guide d'enseignement : De la maternelle à la 12<sup>e</sup> année*, [en ligne], 2001, <<http://www.learning.gov.ab.ca/physicaleducationonline/edmonton2001/francais.asp>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 35, Tennis*, [en ligne], <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/35.php>, (mai 2005)

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 36, Tennis de table*, [en ligne], <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/36.php>, (mai 2005)

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE FOOTBAG. [En ligne], <<http://quebec.footbag.org/php4/index.php>>, (mai 2005).

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [En ligne], 2002, <<http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>>, (mai 2005).

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>>, (mai 2005). [Approche pédagogique et règlements de base en badminton]

FÉDÉRATION CANADIENNE DES ARCHERS INC. Programme de certification des entraîneurs, [en ligne], <<http://www.fca.ca/coaching.html>>, (mai 2005). [Programme national de certification, lexique, autres liens]

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <<http://membres.lycos.fr/guiom/jonglerie/initiation.htm>>, (mai 2005).

MOUVEMENT OLYMPIQUE. Tennis, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=TE](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=TE)>, (mai 2005). [Comite international olympique terminologie du tennis]

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. Préparation du tennisman : materiel , techniques , musculation spécifique, <[http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_preparation\\_tennis.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm)>, mai 2005. [Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.B.2 L'élève sera apte à :

**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés** (p. ex. faire une passe et recevoir une passe) **à différentes formes d'activité physique, y compris des activités collectives** (p. ex. ultimate, rugby, football-toucher et handball).

## Suggestions pour l'enseignement

### Passes et réception de passes : Exemple de football

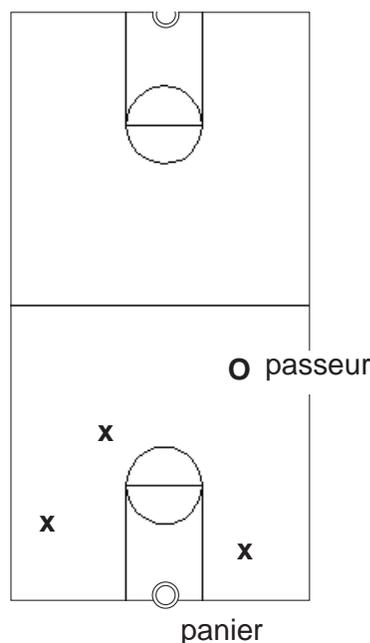
- Former des groupes de quatre élèves, chacun étant formé de deux paires, et leur demander de pratiquer les passes (faire et recevoir les passes) :
  - Paire A : un élève pratique les passes (quart-arrière) et l'autre reçoit les passes (receveur);
  - Paire B : les deux élèves évaluent la paire A, à l'aide de la liste de vérification ci-dessous.
- Inviter les deux paires d'élèves à échanger leurs rôles et à faire la rotation jusqu'à ce que tous les élèves aient eu leur tour dans chaque rôle. Ajuster la distance et le type de passes et discuter des façons d'adapter le jeu pour améliorer les chances de réussite.

### Mouvement passe-et-va : Exemple du handball

- Diviser la classe en groupes de deux et demander aux élèves de pratiquer le mouvement de passe-et-va. Inviter un élève au milieu du terrain à passer le ballon à son partenaire et à se diriger ensuite vers la surface du but. Le partenaire lui renvoie le ballon, fait trois pas et lance au but. Proposer aux élèves d'échanger de rôle. (D'autres exemples de jeux qui utilisent ce mouvement : basketball, ringuette, ultimate.)

### Réception, dribble, arrêt, lancer : Exemple du basketball

- Inviter chaque élève de la classe à faire des tirs en suspension à partir de points désignés sur le terrain de basketball. Au besoin, déplacer les points pour aider les élèves à réussir leur tir (plus loin ou plus près).



## Suggestions pour l'évaluation

### Passes et réception de passes : Exemple du football

- Demander à un élève d'agir en tant qu'évaluateur et de remplir la liste de vérification sur la performance du quart-arrière. Demander à un autre élève de faire de même pour le receveur.

Liste de vérification - Passes et réception			
Critère	Oui	Non	Commentaire
Exécution d'une passe :			
• prise sur le ballon : doigts placés sur les lacets			
• torse faisant face à la cible (position)			
• poids réparti également sur la plante des pieds			
• action bras/coude/doigts/poignets : - bras haut - coude pointé vers l'avant - doigts pointés vers l'avant - rotation du poignet vers l'intérieur			
• transfert du poids du pied arrière au pied avant			
• yeux fixés sur la cible			
<b>Réception d'une passe</b>			
• mouvement vers le ballon (prêt à bouger)			
• ballon repéré			
• yeux fixés sur le ballon			
• à hauteur de poitrine (cible) - mains ouvertes - pouces pointés vers le bas et tournés l'un vers l'autre			
• sous la poitrine - mains ouvertes - pouces pointés vers le haut et tournés l'un vers l'autre			
• passe absorbée, vers le corps (mains souples)			

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

- Réviser les techniques de passe au football.

### Lexique des types de passes au football\*

	tracé à angle droit vers l'extérieur
	tracé à angle droit vers l'intérieur
	tracé à 45° vers le coin (du but)
	tracé poteau (à 45°, vers le centre du terrain)
	tracé en ligne droite
	tracé crochet
	tracé crochet et ligne droite
	tracé vers l'extérieur et ligne droite (double feinte)

\* Les termes de football ont été fournis par Glen Constantin, entraîneur de l'équipe Rouge et Or de l'Université Laval, et confirmés par le commentateur de football Pierre Vercheval, de Montréal.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

CONSEIL SCOLAIRE DE CALGARY. *Jeux de type volley-ball*, Gloucester (Ontario), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1980, 33 p. (DREF 796.325/C755j)

GUILLOIN, Nicolas, et Olivier MORET. *Le football américain : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 135 p. (DREF 796.332 G961f )

*Hockey sur gazon*, Québec, Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports, 1977, brochure, coll. « Grand soleil ». (DREF CV)

LE MERCIER, Frédéric. *Baseball : formes jouées pour l'école élémentaire*, Paris, Éditions Revue E.P.S., 1990, 28 p. (DREF 796.357/L551b)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

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

---. *Flag-football : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 71 p. (DREF P.D. 613.7 G946F 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Handball olympique : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1990, 110 p. (DREF P.D. 613.7 G946h 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Manuel de soccer 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 95 p. (DREF P.D. 613.7 M294s 7<sup>e</sup>-Sec.4)

---. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

### Organisation/sites Web :

ACADÉMIE NANCY-METZ. Basket : Document de formation, [en ligne], <[http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC\\_Basket.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp)>, (mai 2005). [Exemple d'une journée de formation pour enseignants]

ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE. *Catalogue*, [en ligne], <<http://www.lacrosse.ca/french/frcatalogues.asp>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 33, Volley-ball*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/33.php>> (mai 2005).

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <<http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>>, (mai 2005).

BASKETCOACH. *Site Web des entraîneurs de basket-ball*, [en ligne], <<http://www.basketcoach.com/News.php>>, (mai 2005).

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](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf)>, (mai 2005).

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](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index_Volley_Nancy.asp)>, (mai 2005). [Considérations sur le jeu et techniques spécifiques du volleyball]

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <<http://www.curling-quebec.qc.ca/fr>>, (mai 2005). [Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisation/sites Web :

LES TAKRAWBATES. *Les règles du jeu*, [en ligne], <<http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/lesregles.html>>, (mai 2005). [Règlements du jeu de sepak takraw]

LYCÉE CLOS-BANET PERPIGNAN. *Le baseball : attaque et défense*, [En ligne], <[http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_techniques\\_baseball.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_techniques_baseball.htm)>, (mai 2005).

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Basketball*, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=BK](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=BK)>, (mai 2005). [Comité international olympique terminologie du basketball]

---. *Volleyball*, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=VO](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=VO)>, (mai 2005). [Comite international olympique terminologie du volleyball]

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne], <<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>>, (mai 2005).

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <<http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>>, (mai 2005). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <<http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>>, (mai 2005). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.B.3 *L'élève sera apte à :*

**S'acquitter de fonctions d'officiel diverses** (p. ex. arbitre, marqueur officiel, chronométreur officiel ou juge de touche) **liées à un sport ou une autre forme d'activité physique en particulier, ce qui comprend au besoin l'utilisation des signaux prévus par le règlement** (p. ex. les signaux pour le changement de service, le contact du ballon avec le pied au basketball, ainsi que l'arrêt du ballon par le filet au volleyball).

## Suggestions pour l'enseignement

### Liste des tâches des officiels

- Demander aux élèves de préparer des listes de responsabilités des officiels de diverses activités physiques qui font part du programme d'études de l'école ou des programmes d'activités sportives intramurales ou interscolaires. Expliquer que les responsabilités d'un arbitre de basketball, par exemple, consistent à :
  - suivre le jeu d'un bout à l'autre du terrain;
  - siffler pour tous les arrêts de jeu;
  - siffler avec autorité;
  - utiliser des signaux clairs de la main.
- Inviter le groupe complet à créer une liste synthèse des tâches des officiels de divers sports et activités physiques.

### Pratique des tâches des officiels

- Organiser un tournoi pour la classe et prévoir une rotation des responsabilités de sorte que chaque élève ait la chance de jouer et d'agir en tant qu'officiel. Demander aux élèves de réviser le dossier correspondant à leur sport particulier.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S1.C.1 (bonne compréhension des règles et de l'étiquette) C.1.S2.C.1 et C.1.S1.C.2 (termes en sports collectifs).

## Suggestions pour l'évaluation

### Liste des tâches des officiels

- Utiliser une liste de vérification des tâches et responsabilités pour évaluer la performance de l'élève dans le rôle d'officiel. Pour un exemple de liste de vérification, se référer à la liste des responsabilités des officiels au volley-ball, figurant dans les remarques pour l'enseignant.



## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

- Offrir une formation sur l'utilisation du tableau d'affichage ou du système de chronométrage de l'école ainsi que dans l'emploi des feuilles de pointage utilisées au volleyball, au basketball et au handball. Une fois que les élèves sont performants et confiants dans les tournois de classe, les encourager à agir comme officiel dans les jeux intramurales et interscolaires.

### Responsabilités des officiels au volleyball

#### Arbitre

- Vérifier le filet et la surface du terrain.
- Appeler les capitaines et faire le tirage au sort.
- Superviser les équipes pendant la période d'échauffement.
- Indiquer la fin de la période d'échauffement.
- Demander aux autres officiels de prendre leur position.
- Demander aux équipes de s'aligner sur la ligne de fond pour la première manche.
- Demander aux équipes d'entrer sur le terrain.
- Donner le signal du premier service qui commence l'échange.
- Signaler les fautes.
- Émettre des avertissements aux équipes.
- Vérifier et signer les feuilles de pointage à la fin de la partie.

#### Deuxième arbitre

- S'assurer que les listes de joueurs des équipes, les formations et le numéro du libéro sont fournis au marqueur.
- Vérifier l'ordre de rotation des deux équipes.
- Rouler le ballon au premier serveur.
- Indiquer à l'arbitre que le marqueur et lui (elle) sont prêts à commencer la partie.
- Superviser les joueurs sur le banc de l'équipe.
- Signaler les cas de mauvaise conduite à l'arbitre.
- Superviser les joueurs dans les aires d'échauffement.
- Autoriser les arrêts de jeu (temps morts, substitutions de joueurs), contrôler leur durée et rejeter les demandes incongrues.
- Superviser les joueurs dans les zones de pénalité et signaler les cas de mauvaise conduite à l'arbitre.
- Surveiller et signaler :
  - la pénétration sous le filet dans le terrain de l'équipe adverse;
  - les fautes de position de l'équipe en réception;
  - les fautes au filet;
  - les touchés aux antennes;
  - le positionnement durant l'échange, du côté défensif
- S'assurer que les éléments suivants sont indiqués correctement sur la feuille de pointage final :
  - le pointage final;
  - les temps morts;
  - les substitutions de joueurs;
  - toute sanction imposée.

(suite)



## Responsabilités des officiels au volleyball (suite)

### Arbitre

#### Juge de ligne

- Utiliser le drapeau pour indiquer la nature de la faute signalée et maintenir le signal pendant un moment.
- Signaler si le ballon est à l'intérieur ou à l'extérieur quand la balle tombe près de la ligne.
- Signaler si le ballon touche l'antenne ou passe à l'extérieur de l'antenne.
- Signaler quand un joueur (sauf le serveur) sort des limites du terrain au moment du service.
- Signaler les infractions de pied du serveur.
- Rester debout, sans bouger, quand il n'y a pas de signalement à faire.

### Sport Manitoba

- Communiquer avec les organisations sportives provinciales affiliées à Sport Manitoba pour obtenir les livres de règlements, connaître les tâches des officiels et s'informer des cliniques de formation.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

<<http://www.sportmanitoba.ca/>>

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], <<http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>>, (mai 2005).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Championnats*, [en ligne],

<<http://www.fqse.qc.ca/>>, (mai 2005). [Organisation de 16 championnats provinciaux étudiants au Québec]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.C.1 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies** (p. ex. établir une prise, se tenir suspendu ou transporter un sac) **et adapter ces habiletés à des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel** (p. ex. escalade sur mur et randonnée pédestre de plusieurs jours), **mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Activités de plein air

- Inviter les élèves à participer à une activité de poursuite sur terre ou dans l'eau, près ou loin de l'école. Par exemple :
  - Course d'orientation à un parc local
  - Randonnée pédestre avec ou sans sac à dos
  - Canotage
  - Bicyclette
  - Ski de fond
- Inviter les élèves à planifier la sortie, à élaborer un plan de gestion des risques et à trouver les façons d'accommoder les divers niveaux d'habileté des participants.

### Journée récréative

- Demander aux élèves de faire une recherche sur les jeux et activités d'une collectivité autochtone d'un secteur ou d'une région en particulier du Manitoba et de les intégrer à une journée récréative planifiée par les élèves.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.3 et C.3.S2.A.5

## Suggestions pour l'évaluation

### Activités de plein air

- Après que les élèves auront complété l'activité de plein air, les inviter à consigner dans leur journal leurs réflexions sur les habiletés nécessaires pour bien réussir ces activités particulières.

## Remarques pour l'enseignant

### Attention

- Vérifier la politique de l'école ou de la division scolaire concernant les choix d'activités de poursuite possibles.

### Conseils

- Décrire et discuter les défis qu'offrent différents **types de terrain** que les élèves peuvent voir au cours de sorties :
  - collines
  - sable
  - eau
  - terrain rocailleux
  - terrain plat
  - secteurs boisés
- Discuter des **sacs à dos** :
  - taille et forme
  - comment le porter
  - comment placer le matériel à l'intérieur
  - quoi apporter
  - le poids à ne pas excéder (plus de 25 % du poids de son corps)

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

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)

BERTRAND, Didier, et Didier LEHENAFF. *Le triathlon*, Paris, Chiron, 1987, 235 p., coll. « Votre sport ». (DREF 796.4/B548t)

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

CANTIN, Albert. *Les sports d'hiver... c'est magique*, St. Catharines (Ontario), E&T FTS, 1997, 100 p., coll. « Luciole ». (DREF 796.9/C231s)

CORBEIL, Jean. *Le ballon sur glace*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1980, 133 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96/C789b)

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).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

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

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *YouthSafe Outdoors*, Manitoba sans danger pour les jeunes : La sécurité en premier! : Les principes directeurs des excursions scolaires.

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)

JACOBSON, Cliff, Cliff MOEN et Dominique CHAUVEAU. *Le camping*, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1990, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 796.54/J17c)

JACOBSON, Cliff. *Le camping*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 81 p., coll. « L'essentiel des sport ». (DREF 796.54 J17c)

---. *Le canoë*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 81 p., coll. « L'essentiel des sports ». (DREF 797.122 J17c)

LORTIE, Gérard. *La raquette*, Montréal, Éditions du Jour, 1972, 102 p. (DREF 796.92/L878r)

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

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

OLSEN, John, et autres. *Le vélo de montagne V.T.T.*, Laval, G. Saint-Jean, 1990, 127 p., coll. « Sports aventure ». (DREF 796.6/O52v)

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

PRATER, Genes et Bernard LAROCHELLE. *La raquette*, La Prairie, M. Broquet, 1983, 215 p. (DREF 796.92/P912r)

ROSINI, B. *Cours de canoë-kayak : équipement, techniques de base, manœuvres essentielles, affronter la mer et les rapides, erreurs à éviter, tests de contrôle du niveau acquis*, Paris, DE Vecchi, 1994, 187 p. (DREF 797.122 R821c)

SARIG, Roni. *Absolument tout sur le vélo : choisir, acheter, entretenir, équiper, pratiquer : un guide vraiment complet sur le vélo passion*, Paris, First, 2000, 294 p. (DREF 796.6 S245a)

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

## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

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)

### Organisations/sites Web :

ACADÉMIE DE POITIERS. *Course d'orientation et Pratique scolaire*, [en ligne], <<http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/coursor/cogene/>>, (mai 2005). [Notions sur la course d'orientation, le parcours et la sécurité]

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 32, Ski alpin et fond*, [en ligne], <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/32.php>>, (mai 2005). [Site de techniques et de pratiques en ski alpin et ski de fond]

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <<http://www.curling-quebec.qc.ca/fr>>, (mai 2005). [Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ORIENTERING. *Liste des symboles internationaux en course d'orientation*, [en ligne], <<http://orientalp.chez.tiscali.fr/description-postes-IOF.pdf>>, (mai 2005). [Conseils et symboles de l'IOF]

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ORIENTERING. *Bienvenue sur le site officiel d'Orientering Québec*, [en ligne], 2003, <<http://www.orienteringquebec.ca/francais/findex.htm>>, (mai 2005). [Le site offre plusieurs liens intéressant sur la course d'orientation]

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>>, (mai 2005). [Vocabulaire du ski de fond avec liens au vocabulaire de tous les autres sports olympiques d'hiver]

LE GOLFEUR. *Le golf sur neige*, [en ligne], 2003, <[http://golfeur.qc.ca/divers/index\\_articles.html](http://golfeur.qc.ca/divers/index_articles.html)>. (mai 2005). [Matériel et suggestions sur le golf sur neige]

SPORT MANITOBA. [En ligne], <<http://www.sport.mb.ca/>>, (mai 2005).



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S1.D.1 *L'élève sera apte à :*

**Exécuter, en menant les autres ou en suivant un meneur, des séquences rythmiques de pas et d'autres mouvements complexes qui représentent diverses cultures ou styles** (p. ex. gigue et autres danses traditionnelles ou encore danse moderne) **et qui sont effectuées dans le cadre de diverses activités rythmiques** (p. ex. exercices en musique, gymnastique, jazz ou danses folkloriques).

## Suggestions pour l'enseignement

### Présentation de danses

- Former des groupes de trois ou quatre élèves. Demander à chaque groupe de choisir une culture (p. ex. autochtone, grecque, italienne, mexicaine), de trouver une danse qui est commune dans cette culture, de la pratiquer entre-eux et de l'enseigner au reste de la classe.

#### **Pendant la présentation, s'assurer que les élèves :**

- indiquent le nom de la danse;
  - mentionnent son origine culturelle (pays d'origine);
  - expliquent et démontrent les principaux pas de la danse;
  - expliquent et démontrent les figures de la danse;
  - la position de départ;
  - les changements de figures;
  - la position finale;
  - suivent le tempo de la musique;
  - font la danse au moins une fois au complet.
- Proposer à la classe d'inviter un expert pour enseigner les danses aux élèves.

### Exercices rythmiques

- Inviter les élèves à participer à une séance d'exercices rythmiques dirigée par un enseignant ou un élève. Au besoin, utiliser une série d'exercices sur vidéocassette.

### Danses autochtones

- Expliquer que les pow-wows sont des fêtes traditionnelles où se réunissent parents et amis pour célébrer en chantant, en dansant et en mangeant. Inviter des danseurs de pow-wow à venir présenter des danses autochtones, à expliquer les différentes catégories de danses et leur signification, à faire la démonstration des mouvements de danse, et à expliquer les costumes traditionnels portés par les danseurs. Au besoin, présenter des vidéocassettes de différents styles et pas de danse.

#### **Exemples de danses**

- Danse traditionnelle – hommes
- Danse des herbes sacrées – hommes
- Danse libre – hommes
- Danse traditionnelle – femmes
- Danse de la robe à franges – femmes
- Danse libre du châle – femmes
- Danse du cerceau
- Danse de l'amitié



## Suggestions pour l'évaluation

### Présentation de danses

- Pendant que les élèves présentent la danse qu'ils ont choisie, utiliser la liste de vérification ci-dessous pour évaluer leur habileté à diriger l'activité.

#### Présentation de danses – Liste de vérification

Les élèves ont :

- indiqué le nom de la danse;
- mentionné son origine culturelle (pays d'origine);
- expliqué et montré les principaux pas de danse;
- expliqué et montré les figures de danses, notamment :
  - la position de départ,
  - les changements de figures,
  - la position finale;
- suivi le tempo de la musique;
- ont fait la danse au complet au moins une fois.

### Gymnastique rythmique

- Pendant que les élèves exécutent les mouvements de gymnastique rythmique, l'enseignant détermine s'ils peuvent :
  - suivre la musique,
  - faire les pas et les figures de danse.

## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

Se renseigner au sujet des jeux et des danses à partir de troupes documentaires et d'événements sportifs (p. ex. Jeux panaméricains, Jeux olympiques).

Pour le visionnement de vidéocassettes, s'assurer de la conformité avec les droits d'auteur concernant la représentation en public.

### Lien avec la philosophie autochtone

Pour plus d'information et des illustrations de différentes danses autochtones, consulter les organismes ci-dessous : Grand Rassemblement des Premières nations, au <<http://www.afn.ca/article.asp?id=4>, (mai 2005)> Metis Culture and Heritage Resource Centre (voir Ressources suggérés).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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 éducatique, 1998, 1 disque compact et 1 livre. (CD-ROM 793.31971 E59 02).

---. *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 éducatique, 1998, 1 cassette, 1 disque compact, 1 vidéocassette, 1 cahier pédagogique et 1 livre. (M.-M. 793. 31971 E59 02/c).

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)

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)

### Organisations/sites Web :

Métis Culture and Heritage Resource Centre  
506-63 rue Albert  
Winnipeg, Manitoba  
R3B 1G4  
Tél. : (204) 956-7767  
<[metisrc@mb.sympatico.ca](mailto:metisrc@mb.sympatico.ca)>

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 41, Danse*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/41.php>>, (mai 2005)

LYCOS. *Préparation pré championnat pour les joueurs sans contrats*, 2003, [en ligne], <[http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon\\_site/coverciano.html](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]

SANDOKWA. [En ligne]. <<http://www.wendake.com/sandokwa/presentation.html>>, mai 2005.

# 1. Motricité





## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

- C.1.S1.A.1  
**Dégager les similitudes et les différences entre des mouvements qui font appel à la même habileté motrice fondamentale** (p. ex. frapper un objet avec un instrument), mais qui sont exécutés dans des contextes différents (p. ex. le mouvement du poignet dans le coup droit au tennis, comparativement au dégagé bas au badminton).
- C.1.S1.B.1  
**Décrire comment des habiletés motrices peuvent être applicables à plusieurs tâches** (p. ex. lancer un objet par-dessus l'épaule et faire un service au tennis).
- C.1.S1.B.2  
**Décrire les principes de biomécanique** (c.-à-d. lois de la dynamique et de la cinétique) **applicables aux projectiles et aux trajectoires dans des formes d'activité physique déterminées** (p. ex. angle de 200 à l'appel lors du saut en longueur et angle de 400 pour le lancer du poids).
- C.1.S1.B.3a  
**Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des stratégies employées dans les jeux ou les sports collectifs** (p. ex. l'orientation spatiale et les relations dans la défensive un contre un ou la défensive de zone).
- C.1.S1.C.1  
**Manifester une bonne compréhension des règles** (p. ex. la perte du service après un service manqué au volleyball) **et de l'étiquette** (p. ex. éviter de faire du bruit pendant un lancer franc au basketball ou lorsqu'un golfeur s'apprête à frapper la balle, ou encore serrer la main de l'adversaire après un match) **associées à des jeux et des sports déterminés**.
- C.1.S1.C.2  
**Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles de sports ou d'autres activités déterminées de nature collective** (p. ex. rotation interne ou externe au curling et marcher avec le ballon ou double dribble au basketball).
- C.1.S1.C.3  
**Décrire les stratégies fondamentales spécifiques à divers jeux ou sports collectifs et individuels** (p. ex. le dosage de l'effort et du rythme à la course à pied et la variation du service).
- C.1.S1.C.4  
**Cerner les répercussions sur les jeunes** (p. ex. le dopage, les paris sportifs et le monopole masculin sur les sports collectifs) **des problèmes d'éthique dans les sports tels que présentés dans les médias**.

### Habiletés (suite)

- H.1.S1.A.1  
**Employer des habiletés de locomotion déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique**.
- H.1.S1.A.2  
**Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées** (p. ex. faire un service, frapper un coup droit, dribbler et recevoir une passe) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique**.
- H.1.S1.A.3  
**Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées** (c.-à-d. statique et dynamique) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en utilisant du matériel varié** (p. ex. patins, skis, planches, échasses et échasse sauteuse) **et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique**.
- H.S1.B.1  
**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés** (p. ex. le service) **à des formes d'activité physique, y compris des jeux et des sports qui se jouent individuellement ou à deux** (simple/double) (p. ex. badminton et tennis).
- H.1.S1.B.2  
**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés** (p. ex. faire une passe et recevoir une passe) **à différentes formes d'activité physique, y compris des activités collectives** (p. ex. ultimate, rugby, football-toucher et handball).
- H.1.S1.B.3  
**S'acquitter de fonctions d'officiel diverses** (p. ex. arbitre, marqueur officiel, chronométreur officiel ou juge de touche) **liées à un sport ou une autre forme d'activité physique en particulier, ce qui comprend au besoin l'utilisation des signaux prévus par le règlement** (p. ex. les signaux pour le changement de service, le contact du ballon avec le pied, au basketball, ainsi que l'arrêt du ballon par le filet au volleyball).
- H.1.S1.C.1  
**Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies** (p. ex. établir une prise, se tenir suspendu ou transporter un sac) **et adapter ces habiletés à des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel** (p. ex. escalade sur mur et randonnée pédestre de plusieurs jours), **mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite**.
- H.1.S1.D.1  
**Exécuter, en menant les autres ou en suivant un meneur, des séquences rythmiques de pas et d'autres mouvements complexes qui représentent diverses cultures ou styles** (p. ex. gigue et autres danses traditionnelles ou encore danse moderne) **et qui sont effectuées dans le cadre de diverses activités rythmiques** (p. ex. exercices en musique, gymnastique jazz ou danses folkloriques).

### 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.



---

# Secondaire 1

## 2. Gestion de la condition physique

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.

---





### 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.*

		<i>Connaissances</i>		<i>Habiletés</i>	
<i>Lettres</i>	<i>Domaines</i>	<i>Sous-domaines</i>			
<i>A</i>	Qualités physiques	1. Qualités physiques			
	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique			
	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation			
<i>A</i>	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	1. Participation active 2. Contrôle du rythme cardiaque 3. Évaluation et analyse des qualités physiques			

#### *Indicateurs d'attitudes*

L'élève doit :

- 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.

## 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>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine B</i>	☼	☼	☐	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine C</i>	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☼ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.A.1 L'élève sera apte à :

**Nommer les qualités physiques associées à la performance** (p. ex. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle) et **expliquer leur incidence sur la performance, dans les sports ou dans d'autres formes d'activité physique** (p. ex. l'importance de la rapidité de réaction pour un gardien de but).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Déterminants de la condition physique dans le vaste monde du sport

- Diviser la classe en petits groupes. Revoir avec eux la définition des six déterminants de la condition physique liés aux habiletés (voir Remarques pour l'enseignant) et leur demander de nommer une activité physique générale ou une activité sportive pour chacun des déterminants (p. ex. l'équilibre est important pour une activité sportive comme le ski de fond et pour une activité physique générale comme la planche d'équilibre ou la planche à roulettes). Demander à chaque groupe de remplir un tableau comme celui qui suit et de l'afficher de manière à ce que tous les élèves puissent le voir.

Le vaste monde du sport		
Déterminants de la condition physique liés aux habiletés	Exemples d'activités physiques générales et d'activités sportives	
	Générales	Sportives
• Agilité		
• Équilibre		
• Coordination		
• Puissance		
• Temps de réaction		
• Vitesse		

#### Démonstration des déterminants de la condition physique

- Diviser la classe en petits groupes (comme à l'activité précédente) puis inviter chacun des groupes à choisir l'un des six déterminants de la condition physique liés aux habiletés et à aménager dans le gymnase, un centre d'activité physique où les élèves feront la démonstration du déterminant choisi.

#### Lien avec les sports

- Demander aux élèves de nommer le ou les déterminants de la condition physique liés aux habiletés correspondant à chacun des sports ou activités physiques pratiqués dans le cours.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Déterminants de la condition physique dans le vaste monde du sport

- Inviter chaque groupe à prendre connaissance des réponses des autres groupes et à les comparer au corrigé fourni.

Le vaste monde du sport : Corrigé		
Déterminants de la condition physique liés aux habiletés	Exemples d'activités physiques générales et d'activités sportives	
	Générales	Sportives
• Agilité	• Test de la course-navette avec sac de fèves	• Jeu de pied au soccer • Basketball (défense 1 à 1) • Hockey (arrêt, départ, changement de direction)
• Équilibre	• Exercices sur une planche d'équilibre	• Monocycle • Gymnastique sur poutre
• Coordination	• Jonglerie avec trois balles de tennis	• Lancer déposé (basketball) • Passe en manchette, manche et smash (volleyball) • Service (sports de raquette) • Maniement du bâton de hockey
• Puissance	• Lancer du ballon d'entraînement	• Saut en longueur avec élan • Dynamophilie (en comparaison avec l'haltérophilie)
• Temps de réaction	• Jeux du mètre (l'un laisse tomber le mètre tandis que l'autre tente de l'attraper)	• Garde des buts au football, au soccer ou au hockey sur gazon • Jonglerie
• Vitesse	• Course d'obstacles avec pneus	• Course de vitesse (p. ex. le 100 mètres) • Lancer d'une balle rapide

- Il est à noter que les exemples cités ci-dessus sont représentatifs des déterminants identifiés mais n'en sont pas les seuls. Ils ne servent qu'à titre d'exemple.



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves d'élaborer un jeu-questionnaire mesurant leurs connaissances des six déterminants de la condition physique liés aux habiletés et démontrant comment chaque déterminant est lié à la pratique d'une activité physique ou d'un sport (voir Remarques pour l'enseignant).
- Présenter le corrigé au moyen d'un rétroprojecteur. Inviter les élèves à échanger leur questionnaire et à noter réciproquement leurs réponses.

### Remarques pour l'enseignant

#### Déterminants de la condition physique liés aux habiletés

- Les déterminants de la condition physique liés aux habiletés ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Notamment, la documentation francophone et la documentation américaine et anglophone présentent des différences marquées. Dans le *Cadre*, les exemples de déterminants suggérés dans les résultats d'apprentissage spécifiques proviennent de sources francophones (voir les Ressources suggérées).

Les déterminants de la condition physique liés aux habiletés cités dans l'énoncé du RAS sont :

- résistance organique,
  - résistance musculaire,
  - puissance musculaire,
  - amplitude articulo-musculaire,
  - rapidité de réaction,
  - vitesse de mouvement,
  - justesse motrice,
  - justesse corporelle.
- D'autre part, les exemples de déterminants de la condition physique liés aux habiletés qui figurent dans le présent document sont souvent fondés sur une autre constitution de déterminants, tirés de sources américaines et anglophones, tels que :
    - agilité
    - équilibre
    - coordination
    - puissance
    - temps de réaction
    - vitesse

#### Conseil

- Les activités physiques et les sports individuels contribuent au développement de plus d'un déterminant de la condition physique lié aux habiletés. Par exemple :
  - ballet : équilibre, coordination et souplesse;
  - escrime : agilité, équilibre, coordination temps de réaction et vitesse;
  - course de vitesse : agilité, équilibre, coordination, puissance, temps de réaction et vitesse.



### Remarques pour l'enseignant (suite)

#### Glossaire

- agilité
- équilibre
- coordination
- puissance
- temps de réaction
- vitesse

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

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.S1.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Distinguer entre les effets bénéfiques de la vie active et ceux de l'exercice destiné à améliorer la condition physique, en se référant au continuum de la santé et de la condition physique** (p. ex. l'activité physique légère a des effets bénéfiques sur la santé, tandis que l'activité physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux a aussi des effets sur la condition physique).

### Suggestions pour l'enseignement

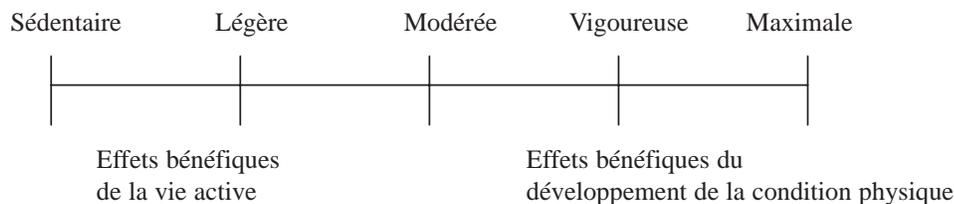
#### Effets bénéfiques sur le plan de la santé et de la condition physique

- Inviter les élèves à rechercher des idées pour la création d'une liste synthèse des effets bénéfiques sur le plan de la santé et de la condition physique susceptibles de découler de la pratique d'un exercice à différents degrés d'intensité. Une fois la liste terminée, demander aux élèves d'en discuter ensemble.

#### Faire la distinction : Santé et condition physique

- Désigner des parties du gymnase correspondant aux différents degrés d'intensité de la pratique d'une activité; une extrémité de la salle doit correspondre aux effets bénéfiques pour la santé de la vie active et l'autre, aux effets bénéfiques du développement de la condition physique.

#### Échelle d'intensité de l'activité



Exemples :

- Regarder la télé
- Jeu de quilles
- Baseball
- Soccer
- Course du 100 mètres

- Demander aux élèves de s'aligner au centre du gymnase. Nommer différents sports ou activités physiques. Inviter les élèves à se déplacer le long de l'échelle selon le degré d'intensité qu'ils associent à l'activité ou au sport nommé et à justifier leurs décisions dans le cadre d'une discussion en classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Effets bénéfiques sur le plan de la santé et de la condition physique

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Quels critères permettent de définir une activité physique comme « vie active » ou comme « développement de la condition physique »?*
  - *À quel degré de « l'Échelle d'intensité de l'activité » est-ce que tu te situes lorsque tu pratiques les activités suivantes?*
    - a. *Activités intramurales*
    - b. *Cours d'éducation physique*
    - c. *Activités à l'extérieur de l'école*
  - *Comment peux-tu conserver ou améliorer ta position sur « l'Échelle d'intensité »?*
  - *Quels sont les effets bénéfiques associés au fait de se déplacer vers la droite de l'échelle (activité vigoureuse)?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Généralement, à mesure qu'on se déplace vers la droite de l'échelle (activité vigoureuse), les déterminants de la condition physique (p. ex. force et endurance musculaires) se développent. De plus, on remarque habituellement une amélioration de la santé (p. ex. diminution de la pression artérielle). Cependant, l'augmentation de l'intensité d'une activité n'entraîne pas nécessairement une augmentation proportionnelle des effets bénéfiques sur le plan de la santé (ou n'améliore pas nécessairement la santé). L'excès peut même engendrer des blessures qui auront pour effet de diminuer les bénéfices sur la santé et la condition physique.

#### Glossaire

- Vie active

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap>>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.1a L'élève sera apte à :

**Décrire la structure des muscles squelettiques** (c.-à-d. corps, faisceau, fibre, myofibrille) **dans le contexte du développement musculaire.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Structure des muscles squelettiques

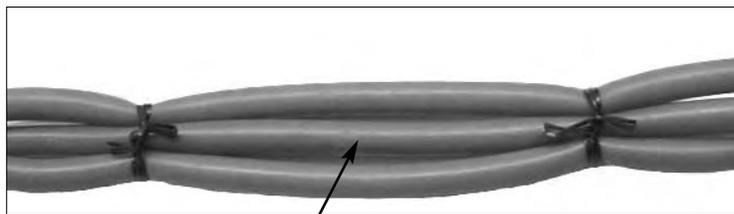
- Inviter les élèves à reconnaître la structure d'un muscle squelettique au moyen de l'illustration non étiquetée de l'annexe S1-1.

 Voir l'annexe S1-1 : Coupe transversale d'un muscle squelettique – non étiquetée et étiquetée.

#### Attacher les fibres

- Fournir à chaque élève une bande ou un tube élastique. Inviter les élèves à exécuter une série d'exercices faisant intervenir les principaux groupes musculaires dans le cadre d'un programme d'entraînement en résistance ou en souplesse. Une fois la série d'exercices terminée, former des groupes de quatre élèves et demander à chaque groupe :
  - d'attacher ensemble les bandes ou les tubes de manière à imiter la structure des muscles squelettiques;
  - d'illustrer et d'expliquer leur modèle.

#### Modèle de muscle squelettique



**Partie bombée du muscle**  
(chaque bande correspond à  
une fibre musculaire)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Structure des muscles squelettiques

- Au moyen du rétroprojecteur, présenter un schéma étiqueté de la structure d'un muscle squelettique. Grouper les élèves par deux et demander à chaque élève de vérifier les réponses inscrites par son coéquipier sur l'annexe S1-1 dûment remplie.

 Voir l'annexe S1-1 : Coupe transversale d'un muscle squelettique – non étiquetée et étiquetée.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### **Imprimés/publications :**

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

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Décrire la structure des types de fibres musculaires (c.-à-d. lentes et rapides) dans le contexte du développement musculaire.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comment je bouge

- Proposer aux élèves de revoir la définition des fibres musculaires à contraction lente, des fibres musculaires à contraction rapide et des termes connexes.



Voir le document de ressource DR S1-1 : Types de fibres musculaires.

- Demander aux élèves d'indiquer (par un crochet) les principaux types de fibres musculaires sollicités par chacun des sports ou des activités énumérés au tableau qui suit :

Comment je bouge – Tableau d'activité		
Sport ou activité	Fibres musculaires à contraction lente	Fibres musculaires à contraction rapide
• Marathon (42 km, 26,2 m)		
• Haltérophilie (dynamophilie)		
• Canotage		
• Lancer du disque (un lancer)		
• Soccer		
• Course de vitesse (100 m)		
• Ski de fond (15 km)		

- Inviter les élèves à former des groupes de deux et à faire une recherche puis à expliquer comment la répartition des fibres musculaires à contraction rapide et à contraction lente diffère d'un athlète à l'autre selon le sport pratiqué (p. ex. les activités aérobiques sollicitent principalement les fibres musculaires à contraction lente).



### Suggestions pour l'évaluation

#### Comment je bouge

- Inviter les élèves à remplir le tableau intitulé Comment je bouge – Tableau d'activité. Leur proposer de faire l'ébauche d'un plan d'activité hebdomadaire et mensuel visant à améliorer le développement musculaire tout en leur rappelant qu'une personne qui apprécie les activités aérobiques comme la course de fond et qui réussit bien dans ce type d'activité possède probablement un plus grand pourcentage de fibres musculaires à contraction lente.

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- fibres musculaires à contraction lente
- fibres musculaires à contraction rapide

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.1c *L'élève sera apte à :*

**Décrire des types d'exercices de musculation** (c.-à-d. isométriques et dynamiques) **et d'étirement** (c.-à-d. statiques, balistiques et passifs) **applicables au conditionnement physique** (p. ex. le développement de la force, de l'endurance et de l'amplitude des mouvements).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Exercices de musculation et d'étirement

- Inviter les élèves à rechercher des idées pour la création d'une liste d'exercices de musculation et d'étirement. Former des groupes de deux élèves et proposer à chaque groupe :
  - de choisir un muscle ou un groupe de muscles à partir de la liste ci-dessous, qui comprend à la fois le muscle ou groupe de muscles antérieur et le muscle ou groupe de muscles postérieur (veiller à ce que tous les muscles et groupes de muscles soient sélectionnés);
  - d'expliquer au reste de la classe pourquoi les exercices de force isométriques et dynamiques permettent de développer la force et l'endurance;
  - d'indiquer l'exercice d'étirement approprié pour produire un ensemble de mouvements faisant intervenir le muscle ou groupe de muscles choisi.

Muscles ou groupes de muscles	
Muscle ou groupes de muscles antérieur	Muscle ou groupes de muscles postérieur
• Trapèze	• Trapèze
• Deltoïde	• Deltoïde
• Grand pectoral	• Grand dorsal
• Biceps	• Triceps
• Grand droit de l'abdomen	• Érecteur du rachis
• Quadriceps / Iliopsoas	• Ischiojambier / Grand fessier
• Jambier antérieur	• Jumeaux de la jambe / Soléaire



Voir les annexes générales, Annexe G-1a : Muscles du corps humain – vue antérieure, non étiquetée et étiquetée, et Annexe G-1b : Muscles du corps humain – vue postérieure, non étiquetée et étiquetée.

Lien curriculaire :  
ÉP-ÉS : C.2.S2.A.1



### Suggestions pour l'évaluation

#### Exercices de musculation et d'étirement

- Évaluer les exposés des élèves en fonction de la liste de vérification et des critères suivants :

#### Exercices de musculation et d'étirement – Liste de vérification des exposés

##### Les élèves :

- décrivent un exercice de force faisant intervenir les muscles antérieurs
- décrivent un exercice de force faisant intervenir les muscles postérieurs
- distinguent les contractions isométriques des contractions dynamiques pour l'exercice choisi
- décrivent un exercice d'étirement faisant intervenir les muscles antérieurs
- décrivent un exercice d'étirement faisant intervenir les muscles postérieurs
- font la distinction entre les méthodes d'étirement statique, balistique et passif pour l'exercice choisi

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

L'enseignant peut prendre connaissance du document de ressource DR G-3 (Exercices à faire ou à ne pas faire) pour conseiller les élèves et prévenir les blessures. Il est à noter que ce document de ressource est aussi disponible sous le format d'une affiche.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

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



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.2 L'élève sera apte à :

**Décrire les principes d'entraînement et de conditionnement physique** (c.-à-d. l'augmentation progressive de la charge, la spécificité, la perte de l'effet d'entraînement, la régularité, la variabilité d'une personne à l'autre et le point de départ).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Découvrir ce que nous connaissons

- Pour découvrir ce que les élèves connaissent au sujet des principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique, les inviter à associer les mots qui suivent à la définition correspondante.

Découvrir ce que nous connaissons – Exercice d'appariement		
Terme	N°	Définition
• Surcharge		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personne hautement entraînée qui améliore progressivement sa performance par un entraînement répété.</li> <li>2. Prévention du surentraînement.</li> <li>3. Le fait pour un muscle ou un groupe de muscles de perdre les effets bénéfiques associés à l'entraînement en raison de l'arrêt de l'entraînement.</li> <li>4. Diminuer la fréquence de l'entraînement mais en maintenir l'intensité et la durée.</li> <li>5. Minimum de trois séances d'entraînement hebdomadaires d'une durée de 45 à 60 min destinées à développer ou à maintenir la santé cardiovasculaire.</li> <li>6. Programme d'entraînement musculaire dans le cadre duquel le degré de résistance est systématiquement accru au fur et à mesure que les muscles gagnent de la force.</li> <li>7. Point de référence à partir duquel on peut élaborer un programme de conditionnement physique et en évaluer les résultats.</li> <li>8. Aucune personne ne répond de manière identique à un programme d'entraînement ou d'exercices.</li> <li>9. Un plateau.</li> <li>10. Développer les muscles des jambes par des accroupissements serait profitable à l'exécution de tirs en suspension au basketball.</li> </ol>
• Spécificité		
• Réversibilité / Régularité		
• Rendement décroissant		
• Stress / Repos		
• Plafond		
• Maintien		
• Personnalisation		
• Point de départ		
• Principe F.I.T.T.		



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### La roue messagère

- Former des groupes de trois élèves et assigner un numéro à chaque personne (p. ex. 1, 2 et 3). Demander aux groupes de former un grand cercle en se plaçant à égale distance l'un de l'autre. Poser à l'ensemble de la classe une question sur les principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique et inviter chaque groupe à réfléchir à la question et à formuler une réponse. Choisir un numéro et demander à toutes les personnes qui ont ce numéro de se déplacer dans le sens horaire vers le groupe suivant, de partager leur réponse avec les membres du nouveau groupe et d'examiner plus à fond la question. Lorsque les différents groupes partagent leurs réponses avec le reste de la classe, clarifier et corriger les réponses au besoin. Continuer le jeu en posant d'autres questions, en demandant aux élèves d'y répondre, en désignant ceux qui devront se déplacer vers le groupe suivant et en partageant les réponses. L'enseignant pourra consulter les documents de ressources ci-dessous pour lui venir en aide dans la préparation de ce RAS.



Voir l'activité de la « Roue messagère » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.



Voir le document de ressources générales DR G-4 : Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique.



Voir le document de ressources générales DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.

#### Conception d'un programme de conditionnement physique

- Former des groupes de deux ou trois élèves et proposer à chaque groupe de concevoir un programme de conditionnement physique qui intègre les principes d'entraînement et de conditionnement pour un lanceur (de poids, de disque, de marteau ou de javelot) ou un coureur (course de fond ou marathon). Veiller à ce que les groupes choisissent un lanceur ou un coureur avant de commencer l'activité. Inviter les groupes à afficher leur programme respectif et à examiner le travail des autres groupes.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Découvrir ce que nous connaissons

- Inviter les élèves à évaluer leurs réponses en utilisant le corrigé fourni.

Découvrir ce que nous connaissons – Exercice d'appariement (Corrigé)	
Terme	N°
• Surcharge	6
• Spécificité	10
• Réversibilité / Régularité	3
• Rendement décroissant	1
• Stress / Repos	2
• Plafond	9
• Maintien	4
• Personnalisation	8
• Point de départ	7
• Principe F.I.T.T.	5



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Conception d'un programme de conditionnement physique

- Proposer aux groupes ayant choisi le même athlète de comparer leurs programmes de conditionnement physique entre eux. Inviter l'ensemble de la classe à relever les différences entre les programmes visant les deux types d'athlètes.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Inviter les élèves à intégrer les principes d'entraînement et de conditionnement à leur programme personnel de conditionnement physique.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé, Winnipeg, 2004, 74 p. (DREF en traitement)

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.3 L'élève sera apte à :

**Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement et de retour au calme spécifiques à des formes d'activité physique collectives** (p. ex. volleyball, soccer, rugby).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Étirements propres à un sport

- Demander aux élèves de trouver des schémas ou des images de différents exercices d'étirement et de les afficher un peu partout dans le gymnase. Inviter les élèves à examiner les schémas et les images, et à noter deux ou trois sports d'équipe pour lesquels les exercices illustrés pourraient servir d'exercices d'échauffement ou de récupération. Proposer une discussion ouverte en classe au cours de laquelle les élèves partageront leur information.

#### Conception d'un programme d'exercices d'échauffement et de récupération

- Former des groupes de quatre élèves et demander à chaque groupe :
  - de choisir un sport d'équipe (p. ex. le volleyball, le basketball, le soccer, le rugby);
  - de faire une recherche, de concevoir et de mettre en pratique un programme d'exercices d'échauffement et de récupération pour le sport de leur choix;
  - de justifier leur choix d'exercices et d'expliquer comment ils s'appliquent à leur sport;
  - d'expliquer l'importance de ces exercices au reste de la classe.

Lien curriculaire :

Langues : Gérer les informations

### Suggestions pour l'évaluation

#### Conception d'un programme d'exercices d'échauffement et de récupération

- Inviter les groupes à évaluer réciproquement leurs exposés en fonction du barème d'appréciation et des critères suivants.

Évaluation des programmes d'exercices d'échauffement et de récupération	
Barème d'appréciation	Le groupe :
1 Exemplaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mentionne de nombreux exercices propres au sport d'équipe;</li> <li>● fournit une explication claire et détaillée des exercices;</li> <li>● justifie très bien le choix des exercices pour le sport en question.</li> </ul>
2 Satisfaisant	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mentionne quelques exercices propres au sport d'équipe;</li> <li>● fournit une explication claire des exercices;</li> <li>● justifie assez bien le choix des exercices pour le sport en question.</li> </ul>
3 Progrès à faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mentionne peu d'exercices propres au sport d'équipe;</li> <li>● fournit une explication plutôt floue des exercices;</li> <li>● justifie peu le choix des exercices pour le sport en question.</li> </ul>

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

- Inviter les élèves à diriger un programme d'exercices d'échauffement ou de récupération au cours d'activités physiques effectuées durant le cours.

#### Révision

- Revoir l'importance de faire des exercices d'échauffement et de récupération avant et après une activité physique. Expliquer pourquoi les exercices d'échauffement doivent être conçus en fonction de l'activité physique prévue.



Voir le document de ressources générales DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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. *Basketball : guide pédagogique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 125 p. (DREF P.D. 613.7 G946bs 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Conditionnement physique : Éducation physique 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Manuel de soccer 712 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 95 p. (DREF P.D. 613.7 M294s 7<sup>e</sup>-Sec.4)

---. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

#### Organisations/sites Web :

ACTIFORME.NET. *Les principes de l'échauffement*, [en ligne], <<http://www.actiforme.net/313.htm>>, (mai 2005). [Données techniques sur l'échauffement, ses bienfaits et ses risques]

SERVICE VIE. *Séance d'entraînement (échauffement, exécution et récupération)*, [en ligne], 2003, <<http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/seance.html>>, (mai 2005). [Exemple d'un programme type d'échauffement avec emphase sur l'assouplissement]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S1.C.4 L'élève sera apte à :

**Cerner les facteurs** (p. ex. effets bénéfiques sur la santé, amélioration de l'apparence physique, interactions avec les autres, influence de la famille, disponibilité des installations et de l'équipement, compétition, coopération, réussite personnelle, emploi du temps) **qui orientent les choix faits par lui-même et par les autres concernant les formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au développement des qualités physiques.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Analyse des facteurs

- Former des groupes de quatre ou cinq élèves et leur demander de proposer des idées pour la création d'une liste synthèse des facteurs qui influent sur le choix d'activités physiques pour soi-même et pour les autres (p. ex. l'influence de la famille). Inviter les groupes à discuter individuellement de la liste synthèse et à examiner ensemble comment certains facteurs influeraient les élèves différemment. Amorcer une discussion en classe en demandant aux élèves comment ils réagiraient face aux influences négatives (en les modifiant ou en les évitant, p. ex.) et comment ils pourraient les surmonter.

#### Justifier son choix

- Demander aux élèves de choisir un centre de conditionnement physique, une activité physique ou une équipe sportive auquel il aimerait se joindre et de nommer les facteurs qui ont influé sur leur choix en se référant aux facteurs relevés à l'exercice précédent (Analyse des facteurs). Les élèves sont ensuite invités à partager les résultats de leur travail avec un pair.

Lien curriculaire :

Sc. nat. (Biologie) S3B-3-17 identifier des choix quant au mode de vie personnel qui contribuent à une bonne santé cardiovasculaire; par exemple l'exercice, le tabagisme;

### Suggestions pour l'évaluation

#### Justifier son choix

- Demander aux élèves d'évaluer si leurs pairs ont été en mesure ou non d'identifier une activité et de cerner les facteurs qui ont influé leur choix.

#### Justifier son choix

- Inviter les élèves à remplir le tableau suivant en s'interrogeant sur leur propre choix d'activités physiques et en consignnant les réponses obtenues au cours d'entrevues menées auprès d'un ami et d'un membre de la famille.

Choix d'activités physiques – Quelle activité et pourquoi?		
Soi-même et les autres	Quelle activité physique aimes-tu faire?	Pourquoi? Quels facteurs influent sur ton choix?
Soi-même		
Ami		
Membre de la famille		

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Considérer ce résultat d'apprentissage comme un objectif à viser tout au long de la vie.

Pour d'autres idées, consulter *Le défi canadien Vie active*.

Rappeler aux élèves que plus on participe à des activités physiques, plus on améliore la condition physique et contribue à prévenir la maladie. Noter qu'il demeure possible d'être génétiquement prédisposé à la maladie.

#### Lien autochtone

Pour obtenir des renseignements sur ce sujet, consulter les ressources suivantes :

- Le Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council (MASRC) Inc. offre aux Autochtones de la province, jeunes et adultes, la possibilité de maintenir ou d'améliorer leur bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel par la pratique du sport, du conditionnement physique et d'activités récréatives ou sociales. Cet organisme favorise en outre le développement et la mise en valeur de la culture autochtone.
- Le Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre (WASAC) offre aux enfants et aux jeunes autochtones la possibilité de participer à des activités sportives ou récréatives et de trouver l'estime de soi et la confiance en soi nécessaires à leur réussite dans la vie.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé, Winnipeg, 2004, 74 p. (DREF en traitement)

#### Organisations/sites Web :

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](http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2000/sondage_2000.html#enfants)>, (mai 2005). [Sondages de l'activité physique chez les jeunes et les adultes au Manitoba ou ailleurs au Canada]

QUÉBEC. ÉDUCATION. *Horizon 2005-Ça bouge après l'école*, [en ligne], <[http://www.meq.gouv.qc.ca/lancement/bouge\\_apres\\_ecole.pdf](http://www.meq.gouv.qc.ca/lancement/bouge_apres_ecole.pdf)>, (mai 2005)



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S1.A.1a *L'élève sera apte à :*

**Faire suffisamment d'activité physique pour pouvoir atteindre les objectifs fixés dans un plan personnalisé de conditionnement physique ou d'entraînement.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Programme personnel de conditionnement physique

- Demander aux élèves de définir le ou les objectifs d'un programme personnel de conditionnement physique (p. ex. accroître leur endurance organique pour pouvoir courir 1 600 mètre [1 mile] sans s'arrêter) qu'ils seraient en mesure d'atteindre au terme d'un programme d'une durée de six semaines. Inviter les élèves à utiliser le tableau « Progrès en cours » ci-dessous pour :
  - indiquer le ou les objectifs à atteindre au terme du programme de conditionnement physique;
  - noter les activités physiques auxquelles ils prévoient participer chaque semaine pour atteindre leur(s) objectif(s);
  - noter ce qu'ils accomplissent chaque semaine (durant le cours et à l'extérieur du cours) en vue d'atteindre leur(s) objectif(s).

Progrès en cours		
Nom _____ Classe _____ Date _____		
Objectif(s) à atteindre : _____ Durée : six semaines		
Registre des progrès	À quelles activités physiques ai-je l'intention de participer?	Qu'ai-je accompli?
Semaine 1		
Semaine 3		
Semaine 3		
Semaine 4		
Semaine 5		
Semaine 6		
Ai-je atteint mon ou mes objectifs? _____ Préciser :		

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Plaisir et conditionnement physique

- Inviter les élèves à participer à toute une gamme d'activités de conditionnement physique (p. ex. circuits d'entraînement en résistance, marche, course à obstacles, paarlauf, chasse au trésor, step, activités aérobiques ou activités de conditionnement physique en groupe). Demander ensuite aux élèves comment chacune de ces activités contribue à l'atteinte de leurs objectifs personnels.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.2.S1.A.1b

Langues : Gérer des informations

### Suggestions pour l'évaluation

#### Programme personnel de conditionnement physique

- Au terme du programme de conditionnement physique d'une durée de six semaines, inviter les élèves à se servir du barème d'appréciation suivant pour évaluer dans quelle mesure leur participation à diverses activités physiques a contribué à l'atteinte de leur(s) objectif(s).

Progrès en cours				
Participation personnelle – Barème d'appréciation				
4 – A participé <b>de façon suivie</b> aux activités physiques (s'est appliqué à la tâche)				
3 – A <b>généralement</b> participé aux activités physiques				
2 – A <b>parfois</b> participé aux activités physiques				
1 – A <b>rarement</b> participé aux activités physiques (ne s'est pas appliqué à la tâche)				
Registre des progrès	Appréciation des progrès hebdomadaires			
	4	3	2	1
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				

#### Toutes les activités

- Aider les élèves à élaborer des critères d'évaluation de leur participation aux activités physiques pendant les cours et leur demander de s'autoévaluer.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Encourager les rencontres hebdomadaires pour discuter des progrès des élèves en ce qui concerne leur programme personnel de conditionnement physique.



Consulter le DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap>>, (mai 2005)..

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

---. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html), (mai 2005). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (mai 2005). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]



## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S1.A.1b *L'élève sera apte à :*

**Faire des efforts physiques de manière autonome et planifiée pour maintenir le rythme cardiaque dans diverses zones cibles** (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base ou la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Journal personnel de conditionnement physique

- Avant d'inviter les élèves à participer à des activités qui permettent de maintenir le rythme cardiaque dans différentes zones cibles d'entraînement, leur demander de revoir le concept de zone cible de rythme cardiaque et la formule connexe. Demander aux élèves de déterminer, au moyen de cette information, leur rythme cardiaque maximal et de calculer leurs cinq zones cibles de rythme cardiaque.



Voir les documents de ressources générales DR G-6 : Zones de rythme cardiaque et le DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible.

- Proposer aux élèves de créer dans leur journal un tableau de participation aux zones de rythme cardiaque comme celui illustré ci-dessous. Les inviter à participer à des activités planifiées et autonomes permettant de maintenir leur rythme cardiaque dans les cinq zones cibles et à consigner les résultats dans leur tableau. Noter que l'identification des zones peut se faire au moyen d'un moniteur de rythme cardiaque ou par la méthode se fondant sur l'effort perçu. Demander aux élèves de conserver leur tableau de participation dans leur journal et d'y consigner leurs résultats chaque jour ou chaque semaine.

Participation aux zones de rythme cardiaque						
Nom : _____ Classe _____ Mon rythme cardiaque maximal : _____						
Ma zone cible de rythme cardiaque :		<b>Zone 1</b>	<b>Zone 2</b>	<b>Zone 3</b>	<b>Zone 4</b>	<b>Zone 5</b>
Date	Activité	Zone de rythme cardiaque		Temps approximatif dans la zone		
<i>Exemple :</i> • Lundi 2 mars	• Match de basketball intramural	• Zone 3 : modérée		• 20 minutes		

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.2.S1.B.1, H.2.S1.A.1a et H.2.S1.A.2

### Suggestions pour l'évaluation

#### Programme personnel de conditionnement physique

- À la fin de chaque semaine, inviter les élèves à se servir de l'inventaire suivant pour évaluer leur participation aux cinq zones cibles de rythme cardiaque :

Participation aux zones cibles de rythme cardiaque					
Nom _____ Classe _____					
Nombre de fois que j'ai participé :					
Date	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Les recherches démontrent que le rythme cardiaque maximal est avant tout lié à la force des jambes. Plus les jambes sont fortes, plus elles pompent du sang vers le cœur, ce qui se traduit par un rythme cardiaque accru.

La formule couramment utilisée, qui consiste à soustraire l'âge du rythme cardiaque maximal (220 dans le cas des hommes et 226 dans celui des femmes), a pour effet de surestimer le rythme cardiaque chez les personnes moins âgées et de le sous-estimer chez les personnes plus âgées. Ainsi, une nouvelle formule devrait être appliquée tant aux hommes qu'aux femmes :  $\text{rythme cardiaque maximal} = 208 \text{ moins } (70 \% \text{ de l'âge})$  (Tanaka 153-156). Par exemple, voir étape 2 (b) dans le DR G-7.



Voir le document de ressources générales DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible.



### Remarques pour l'enseignant (suite)

Réduire de cinq à trois le nombre de zones cibles pour le rythme cardiaque :

1. effort léger : de 60 à 75 % du rythme cardiaque maximal
2. effort modéré : de 75 à 85 % du rythme cardiaque maximal
3. effort vigoureux : de 85 à 100 % du rythme cardiaque maximal

Expliquer aux élèves que les zones cibles sont utilisées en tant que lignes directrices seulement, étant donné que la zone cible dépend de la condition physique, des habiletés physiques, de l'âge, etc., de chacun.

### Glossaire

Taux d'effort perçu et échelles d'évaluation de la douleur en fonction de catégories (Borg)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

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<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Méthodes d'entraînement 712 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7<sup>e</sup>-Sec.4)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap>>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

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>>, (mai 2005). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : fréquence cardiaque*, [en ligne], <<http://www.volodalen.com/13physiologie/fc2.htm>>, (mai 2005). [Méthodes de mesure de la fréquence cardiaque dans l'entraînement]

---. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <<http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>>, (mai 2005). [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.S1.A.2 L'élève sera apte à :

**Montrer comment contrôler le rythme cardiaque** (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) **pour déterminer le degré d'effort propre à diverses formes d'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### La méthode d'entraînement Fartlek

- Pour démontrer l'utilisation du moniteur de rythme cardiaque au cours d'activités exigeant différents niveaux d'effort, demander aux élèves de procéder aux étapes suivantes dans l'ordre indiqué :
  - effectuer des exercices d'échauffement appropriés pour la marche, le jogging ou la course;
  - régler le moniteur à la zone 2 (niveau d'activité léger : rythme cardiaque maximal de 60 à 70 %) (tel qu'indiqué dans le DR G-6 : Zones de rythme cardiaque);
  - marcher, faire du jogging ou courir pendant cinq minutes en maintenant le niveau d'effort de la zone 2;
  - augmenter l'effort pour passer à la zone 3 (niveau d'activité modéré : rythme cardiaque maximal de 70 à 80%) et s'y maintenir le plus longtemps possible pour une durée maximale de cinq minutes, puis revenir au niveau d'effort de la zone 2 et y rester pendant cinq minutes;
  - augmenter l'effort une autre fois pour passer à la zone 4 (niveau d'activité vigoureux : rythme cardiaque maximal de 80 à 90 %) et s'y maintenir le plus longtemps possible pour une durée maximale de cinq minutes, puis revenir au niveau d'effort de la zone 2 et y rester pendant cinq minutes;
  - effectuer des exercices de récupération appropriés avant de télécharger les données du moniteur vers un ordinateur et de les imprimer.



Voir le document de ressources générales DR G-6 : Zones de rythme cardiaque et DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible.

#### Maintien dans la zone

- Demander aux élèves de régler leur moniteur en fonction de la zone d'entraînement de leur choix. Une fois les exercices d'échauffement appropriés terminés, les inviter à débiter une séance d'entraînement de leur choix au niveau d'effort minimal de la zone d'entraînement pour ensuite augmenter le rythme jusqu'au niveau d'effort maximal de la zone. Après qu'ils auront atteint le niveau maximal, demander aux élèves de ralentir le rythme pour revenir au niveau d'effort minimal et de continuer ainsi pendant 20 minutes à augmenter puis à diminuer leur rythme d'entraînement. Après l'exercice, leur demander de télécharger les données du moniteur vers un ordinateur et de les imprimer.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.2.S1.A.1b

### Suggestions pour l'évaluation

#### La méthode d'entraînement Fartlek

- Après que les élèves auront complété la séance d'entraînement selon la méthode Fartlek puis téléchargé et imprimé leurs données, les inviter à utiliser la liste de vérification qui suit pour évaluer leur utilisation d'un moniteur de rythme cardiaque au cours d'exercices à différents niveaux d'effort.

#### Autoévaluation de l'utilisation d'un moniteur de rythme cardiaque

- J'ai réussi à obtenir un imprimé illustrant la variation de mon rythme cardiaque pendant deux cycles d'activité allant de la zone 2 à la zone 4 puis à la zone 2.  
Oui \_\_\_ Non \_\_\_
- Je suis resté dans la zone 3 pendant \_\_\_ minutes (maximum de 5 min).
- Je suis resté dans la zone 4 pendant \_\_\_ minutes (maximum de 5 min).

#### Toutes les activités

- Utiliser la liste qui suit pour vérifier si les élèves ont utilisé le moniteur de rythme cardiaque à différents niveaux d'effort et s'ils ont analysé les données de leur imprimé.

#### Moniteur de rythme cardiaque - Liste de vérification

L'élève a été en mesure de repérer sur l'imprimé :

- la représentation graphique indiquant qu'il a réussi à s'exercer dans les différentes zones de rythme cardiaque;
- les différentes zones de rythme cardiaque et le temps d'activité dans chacune d'elles.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Se référer aux Suggestions pour l'enseignement relatif au résultat d'apprentissage H.2.S1.A.1b (maintien du rythme cardiaque) avant d'aborder ce résultat d'apprentissage.

« Fartlek » est un mot suédois qui signifie « jeu de course ».

S'il est impossible d'acheter un ensemble de moniteurs de rythme cardiaque pour toute une classe ou d'en emprunter auprès de la division scolaire, faire l'activité en rotation avec un nombre limité de moniteurs.

Expliquer aux élèves que les zones cibles de rythme cardiaque ont une valeur indicative car, pour une personne donnée, la détermination du rythme cible dépend de sa condition physique, de ses aptitudes physiques, de son âge, etc.

#### Révision

Revoir la formule servant à déterminer la zone de rythme cardiaque et l'utilisation du moniteur de rythme cardiaque.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart: Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997.\*

#### Organisations/sites Web :

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>>, (mai 2005). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

SERVICE VIE. *Fréquence cardiaque à l'effort*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Test\\_medical/Freq\\_cardio/freq\\_cardio.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Test_medical/Freq_cardio/freq_cardio.html)>, (mai 2005). [Zones cibles de fréquence cardiaque]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <<http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>>, (mai 2005). [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.S1.A.3a L'élève sera apte à :

Évaluer une ou plusieurs qualités physiques associées à la performance (c.-à-d. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle).

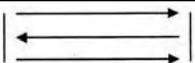
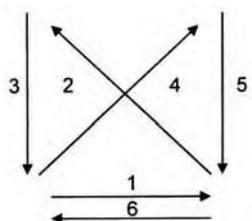
### Suggestions pour l'enseignement

#### Déterminants de la condition physique liés aux habiletés

- Inviter les élèves à accomplir une tâche pour chacun des déterminants de la condition physique liés aux habiletés suivantes : agilité, équilibre, coordination, puissance, temps de réaction et vitesse, puis à consigner leurs résultats sur l'annexe G-2 et à les analyser.



Voir l'annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés.

Déterminants de la condition physique liés aux habiletés – Tâches pour évaluer la performance	
Déterminants liés aux habiletés	Tâches
<b>Agilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course d'agilité </li> <li>Trajet en forme de couronne (utiliser les lignes de basketball)               <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer de côté vers la droite</li> <li>2. Courir en diagonale vers le coin</li> <li>3. Courir à reculons vers le coin</li> <li>4. Courir en diagonale vers le coin</li> <li>5. Courir à reculons vers le coin</li> <li>6. Se déplacer de côté vers la gauche</li> </ul> </div> </div> </li> </ul>
<b>Équilibre (temps)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pied de grue (g – d)</li> <li>Planche d'équilibre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>sur ballon </li> <li>sur triangle </li> </ul> </li> </ul>
<b>Coordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jongler (avec sacs de sable ou boules en mousse)</li> <li>Sac à botter</li> <li>Sepak Takraw</li> </ul>
<b>Puissance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut en longueur avec élan</li> </ul>
<b>Temps de réaction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu du mètre (deux par deux)               <ul style="list-style-type: none"> <li>Le partenaire A tient le mètre à la verticale par l'extrémité correspondant à la plus grande mesure.</li> <li>Le partenaire B place la main à la hauteur de 0 cm.</li> <li>Le partenaire A lâche le mètre.</li> <li>Le partenaire B l'attrape.</li> <li>On mesure la hauteur à laquelle le partenaire B a attrapé le mètre.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir rapidement sur une distance de son choix (50 m, 100 m)</li> </ul>

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Lien curriculaire :  
ÉP-ÉS : H.2.S1.A.3b

### Suggestions pour l'évaluation

#### Déterminants de la condition physique liés aux habiletés

- Inviter les élèves à consigner périodiquement leurs résultats pour l'ensemble des déterminants de la condition physique liés aux habiletés sur l'annexe G-2 et à les analyser.



Voir l'annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

On peut remplacer les tests présentés par d'autres tests fiables d'évaluation de la condition physique.

Se référer au document *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) pour des tests choisis qui donnent des mesures valides et fiables de la condition physique et pour des lignes directrices précises quant aux tâches à accomplir.

Ne pas utiliser les tests d'évaluation de la condition physique aux fins de classement ou pour susciter la rivalité entre les élèves. Favoriser l'autoévaluation fondée sur les progrès personnels.

Pour permettre l'autoévaluation, aménager des centres où les élèves pourront tour à tour enregistrer leurs résultats. Prévoir pour chaque centre d'autres tâches pour les élèves qui ne se sentiraient pas à l'aise de participer à des activités précises d'évaluation de la condition physique.

#### Déterminants de la condition physique liés aux habiletés

Les déterminants de la condition physique liés aux habiletés ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Notamment, la documentation francophone et la documentation américaine et anglophone présentent des différences marquées. Dans le *Cadre*, les exemples de déterminants suggérés dans les résultats d'apprentissage spécifiques proviennent de sources francophones (voir les Ressources suggérées).

Les déterminants de la condition physique liés aux habiletés cités sont :

- résistance organique,
- résistance musculaire,
- puissance musculaire,
- amplitude articulo-musculaire,
- rapidité de réaction,
- vitesse de mouvement,
- justesse motrice,
- justesse corporelle.

D'autre part, les exemples de déterminants de la condition physique liés aux habiletés qui figurent dans le présent document sont souvent fondés sur une autre constitution de déterminants, tirée de sources américaines et anglophones, tels que :

- agilité
- équilibre
- coordination
- puissance
- temps de réaction
- vitesse



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### **Imprimés/publications :**

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)

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)

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

#### **Organisations/sites Web :**

ASSOCIATION RANDOFORM. *Les tests*, [en ligne], <<http://www.randofom.com/evol/cadreur/cadrerando.htm>>, (mai 2005). [Renseignements sur le test Ruffier Dickson sous la rubrique Test Physique]

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S1.A.3b *L'élève sera apte à :*

**Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la santé ou à la performance (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) en vue de cerner ses forces et ses faiblesses et de se fixer des objectifs personnels.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Quelle est ma condition physique?

- Inviter les élèves à accomplir des tâches associées aux principaux déterminants de la condition physique. Par exemple :
  - **endurance organique :**
    - course de 1 600 mètres (1 mile)
    - marche de 1 600 mètres (1 mile)
    - course-navette de 20 mètres (aussi connue comme *BeepTest*)
  - **force et endurance musculaires :**
    - extension des bras
    - traction à la barre fixe
    - traction des bras avec appui modifié
    - suspension à la barre
    - redressement partiel
  - **flexibilité :**
    - extension du tronc en position assise modifiée
    - étirement de l'épaule
  - **composition corporelle (facultatif) :**
    - méthode à deux plis cutanés
    - méthode à quatre plis cutanés
    - indice de masse corporelle (IMC)
- Inviter les élèves à consigner les résultats obtenus lors de trois périodes d'évaluation sur l'annexe G-3 puis à les analyser. Il faut compter au moins six semaines entre chacune des trois périodes d'évaluation.



Voir l'annexe G-3 : Principaux déterminants de la condition physique.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.2.S1.A.3a

### Suggestions pour l'évaluation

#### Quelle est ma condition physique?

- Après que les élèves ont terminé une troisième période d'évaluation, les inviter à répondre aux questions suivantes dans leur journal :
  - *En fonction des résultats de tes tests de conditionnement physique, quels sont tes objectifs personnels en matière de conditionnement physique pour le reste de ton secondaire et de ta vie de jeune adulte?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Il est difficile de séparer l'évaluation de la force musculaire de celle de l'endurance musculaire. Habituellement, ces deux éléments sont évalués ensemble. Lors de l'évaluation de la force et de l'endurance musculaires, utiliser une tâche pour le haut du corps (p. ex. suspension à la barre) et une autre tâche pour les abdominaux (p. ex. redressement partiel).

Ne pas utiliser les tests d'évaluation de la condition physique aux fins de classement ou pour susciter la rivalité entre les élèves. Favoriser l'autoévaluation fondée sur les progrès personnels (p. ex. utiliser un critère tel que l'amélioration personnelle).

Se référer au document *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) pour des tests choisis qui donnent des mesures valides et fiables de la condition physique et pour des lignes directrices précises quant aux tâches à accomplir.

Pour permettre l'autoévaluation, aménager des centres où les élèves pourront tour à tour enregistrer leurs résultats. Prévoir pour chaque centre d'autres tâches pour les élèves qui ne se sentiraient pas à l'aise de participer à des activités précises d'évaluation de la condition physique.

#### Glossaire

- composition corporelle
- endurance organique
- flexibilité
- endurance musculaire
- force musculaire

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2<sup>e</sup> 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)



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

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

#### Organisations/sites Web :

ACTIFORME.NET. *L'évaluation de votre condition physique*, [en ligne], <http://www.actiforme.net/121.htm> (novembre 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]

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](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).

## 2. Gestion de la condition physique

---





### Résultats d'apprentissage spécifiques



#### Connaissances

- C.2.S1.A.1  
**Nommer les qualités physiques associées à la performance** (p. ex. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle) **et expliquer leur incidence sur la performance, dans les sports ou dans d'autres formes d'activité physique** (p. ex. l'importance de la rapidité de réaction pour un gardien de but).
- C.2.S1.B.1  
**Distinguer entre les effets bénéfiques de la vie active et ceux de l'exercice destiné à améliorer la condition physique, en se référant au continuum de la santé et de la condition physique** (p. ex. l'activité physique légère a des effets bénéfiques sur la santé, tandis que l'activité physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux a aussi des effets sur la condition physique).
- C.2.S1.C.1.a  
**Décrire la structure des muscles squelettiques** (c.-à-d. corps, faisceau, fibre, myofibrille) dans le contexte du développement musculaire.
- C.2.S1.C.1b  
**Décrire la structure des types de fibres musculaires** (c.-à-d. lentes et rapides) dans le contexte du développement musculaire.
- C.2.S1.C.1c  
**Décrire des types d'exercices de musculation** (c.-à-d. isométriques et dynamiques) **et d'étirement** (c.-à-d. statiques, balistiques et passifs) **applicables au conditionnement physique** (p. ex. le développement de la force et de l'endurance musculaire ainsi que l'amélioration de la posture et du placement du bassin).
- C.2.S1.C.2  
**Décrire les principes d'entraînement et de conditionnement physique** (c.-à-d. l'augmentation progressive de la charge, la spécificité, la perte de l'effet d'entraînement, la régularité, la variabilité d'une personne à l'autre et le point de départ).
- C.2.S1.C.3a  
**Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement et de retour au calme spécifiques à des formes d'activité physique collectives** (p. ex. volleyball, soccer, rugby).
- C.2.S1.C.4  
**Cerner les facteurs** (p. ex. effets bénéfiques sur la santé, amélioration de l'apparence physique, interactions avec les autres, influence de la famille, disponibilité des installations et de l'équipement, compétition, coopération, réussite personnelle, emploi du temps) **qui orientent les choix faits par lui-même et par les autres concernant les formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au développement des qualités physiques.**

#### Habilités

- H.2.S1.A.1a  
**Faire suffisamment d'activité physique pour pouvoir atteindre les objectifs fixés dans un plan personnalisé de conditionnement physique ou d'entraînement.**
- H.2.S1.A.1b  
**Faire des efforts physiques de manière autonome et planifiée pour maintenir le rythme cardiaque dans diverses zones cibles** (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base ou la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).
- H.2.S1.A.2  
**Montrer comment contrôler le rythme cardiaque** (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) **pour déterminer le degré d'effort propre à diverses formes d'activité physique.**
- H.2.S1.A.3a  
**Évaluer une ou plusieurs qualités physiques associées à la performance** (c.-à-d. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle).
- H.2.S1.A.3b  
**Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance** (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) **en vue de cerner ses forces et ses faiblesses et de se fixer des objectifs personnels.**

#### 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.



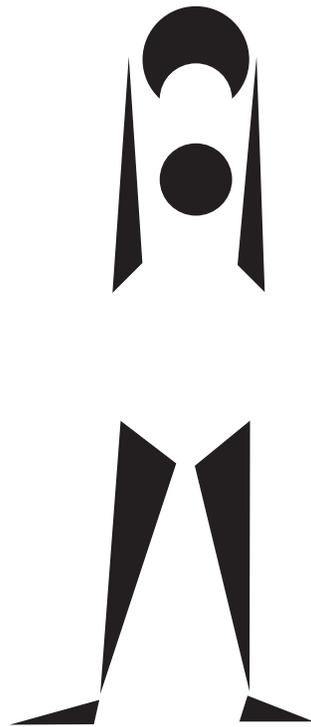
---

# Secondaire 1

## 3. 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.

---





## 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.*

		<i>Lettre</i>	<i>Domaine</i>	<i>Sous-domaines</i>	<i>Indicateurs d'attitudes</i>
<i>Connaissances</i>	<i>A</i>	Gestion des risques liés à l'activité physique	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mesures de sécurité</li> <li>Sécurité pendant l'effort</li> <li>Tenue vestimentaire</li> <li>Matériel et installations</li> <li>Activités pratiquées hors du milieu habituel</li> </ol>	<p>L'élève doit :</p> <p>3.1 Se montrer soucieux de sa sécurité et de celle des autres.</p> <p>3.2 Faire preuve du sens des responsabilités quand vient le temps de respecter les règles assurant sa sécurité et celle des autres.</p>	
	<i>B</i>	Sécurité pour soi-même et pour les autres	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sensibilisation à la sécurité dans la société en général</li> <li>Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement</li> <li>Prévention et traitement des blessures</li> <li>Assistance et services</li> <li>Prévention de la violence</li> <li>Sécurité personnelle et exploitation sexuelle</li> </ol>		
<i>Habiletés</i>	<i>A</i>	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"> <li>Activité physique</li> <li>Premiers soins</li> </ol>		

# 3. Sécurité



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 3 — Sécurité

		Sous-domaines								S1	S2	
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Domaine A											
	1. Mesures de sécurité	<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. Sécurité pendant l'effort	<input type="checkbox"/>										
	3. Tenue vestimentaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰
	4. Matériel et installations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰
5. Activités pratiquées hors du milieu habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	<input type="checkbox"/>						
Compétences	Domaine B										☰	<input type="checkbox"/>
	1. Sensibilisation à la sécurité dans la société	<input type="checkbox"/>										
	2. Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement	☼	<input type="checkbox"/>									
	3. Prévention et traitement des blessures	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>						
	4. Assistance et services	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Prévention de la violence	<input type="checkbox"/>										
Habiletés	Domaine A											
	1. Activité physique	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰
	2. Premiers soins			☼	☼	<input type="checkbox"/>						

☼ éveil  acquisition ou développement ☰ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique** (p. ex. laisser au joueur assez de place pour qu'il fasse un élan complet au golf).

### Suggestions pour l'enseignement

#### La sécurité d'abord : révision des règles

- L'enseignant prépare une liste synthèse et invite chaque élève à choisir une activité de cette liste et à consigner cinq règles ou mesures de sécurité propres à cette activité. (S'assurer que toutes les activités ont été choisies, et que chacune a été choisie par au moins deux élèves.) Demander aux élèves de former des groupes selon l'activité choisie, de discuter de leurs listes et de les fusionner.

#### Résumé de la sécurité

- Avant chaque activité physique, demander aux élèves de réviser les règles et les mesures de sécurité à l'aide de stratégies comme la discussion en classe ou une recherche du type « Trouver quelqu'un qui... » (à partir d'un questionnaire sur les règles, inviter les élèves à se poser mutuellement des questions, et à corriger les réponses avec le groupe entier).



Voir l'activité « Trouver quelqu'un qui... » dans le DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Résumé de la sécurité

- Pour évaluer les connaissances des élèves au sujet des mesures de sécurité, utiliser une liste de vérification préparée avec eux pour chaque activité physique choisie.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

S'assurer que des tapis et autre équipement de protection appropriés sont installés avant le début des activités :

Exemples :

- basketball : tapis sur les murs;
- volleyball : matelas sur les poteaux;
- hockey : visières ou lunettes portées par les joueurs.

Lors d'un cours de tir à l'arc, siffler pour signaler aux élèves :

- qu'ils peuvent tirer sans danger;
- qu'ils peuvent aller chercher leurs flèches sans danger;
- qu'ils doivent s'arrêter en cas d'urgence (déposer immédiatement leur arc et flèches, reculer de la zone de tir).

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

SANDERS, Pete, Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma; Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

##### Audiovisuel :

*Mesures d'urgence en cas de blessures à la tête ou au cou*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre d'excellence en hockey international, Gloucester, 1991. (DREF JNLF / V4293)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

*Sain et sauf*, [enregistrement vidéo], Toronto, Ministère du Tourisme et des loisirs, 1990, 1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK / V4301)

##### Organisations/sites Web :

AMC.CA. *Info maladies, les blessures sportives*, [en ligne], 2003, <http://www.cma.ca/Public/DiseaseLibrary/PatientInfo.asp?diseaseid=204&agree=true>, (mai 2005). [Description, causes, traitement et prévention des blessures sportives]

PE 101 RESOURCE\*. *Management of sports injuries*, [en ligne], 2001, [http://www.geocities.com/fit\\_ateneans/management\\_sport\\_injuries.htm](http://www.geocities.com/fit_ateneans/management_sport_injuries.htm), (mai 2005). [Blessures sportives, traitements et exercices contre-indiqués]

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.A.2 *L'élève sera apte à :*

**Décrire les blessures courantes** (p. ex. dos, genoux) **associées à l'exercice physique ainsi que les moyens de les prévenir** (p. ex. faire des exercices d'étirement et employer les bonnes techniques).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Prévoir et prévenir les blessures

- Inviter les élèves à discuter ensemble afin de créer une liste des blessures communes (p. ex. ampoules, commotions, entorses, foulures). Ensuite, leur demander de discuter des mesures pour prévenir ces blessures communes (p. ex. utiliser des chaussures, des vêtements et des équipements de protection appropriés; faire des mouvements d'échauffement et de retour au calme; faire les exercices en ne dépassant pas ses capacités physiques personnelles; utiliser correctement le matériel comme les poids et haltères).



Voir le document de ressources générales DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire.

#### Répertoire les techniques correctes

- Demander aux élèves de former des groupes de trois ou quatre et demander à chaque groupe de choisir quatre exercices à partir des illustrations d'exercices fournies. (S'assurer que tous les exercices ont été choisis.)



Voir le document de ressources générales DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire.

- Inviter les groupes à répertorier les blessures communes qui pourraient résulter de l'exécution incorrecte de ces exercices. Puis leur demander de démontrer la technique correcte au reste de la classe et d'expliquer comment cette technique permettrait d'éviter une blessure. Inviter les élèves à évaluer chaque présentation à l'aide des critères suivants :
  - contenu;
  - créativité;
  - présentation.

#### Présentation d'un spécialiste

- Inviter un spécialiste (p. ex. thérapeute en sports, entraîneur de conditionnement physique) à venir présenter aux élèves de l'information sur les blessures communes et les stratégies de prévention.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.3.S2.A.2

## Suggestions pour l'évaluation

### Prévoir et prévenir les blessures

- Demander aux élèves de réfléchir sur des blessures personnelles qu'ils ont subies (s'il y a lieu) ou sur une blessure en particulier et de discuter des mesures préventives qu'ils ont utilisées pour les éviter auparavant dans leur programme de conditionnement physique personnel, et des mesures qui pourraient être nécessaires à l'avenir.

### Répertorier les techniques correctes

- Utiliser le barème d'appréciation ci-dessous pour évaluer les présentations des groupes.

Présentation des groupes – Barème d'appréciation			
Critère	3 Exceptionnelle	2 Satisfaisante	1 Besoin d'amélioration
	L'élève/le groupe :		
Contenu	<ul style="list-style-type: none"><li>démontre une connaissance approfondie du sujet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>démontre une connaissance satisfaisante du sujet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>inclut des informations non directement liées au sujet</li></ul>
Créativité	<ul style="list-style-type: none"><li>utilise beaucoup d'illustrations/diagrammes pour mieux faire comprendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>utilise assez d'illustrations et de diagrammes pour mieux faire comprendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>utilise peu d'aides visuelles pour mieux faire comprendre le contenu</li></ul>
Présentation	<ul style="list-style-type: none"><li>est très intéressant et explique bien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>retient généralement l'attention du groupe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ne retient pas l'attention du groupe</li></ul>

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

ampoule  
commotion  
entorse  
foulure

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des thérapeutes en sports, des entraîneurs de conditionnement physique et des médecins de médecine sportive et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

#### Organisations/sites Web :

AMC.CA. *Info maladies, les blessures sportives*, [en ligne], 2003,  
<<http://www.cma.ca/Public/DiseaseLibrary/PatientInfo.asp?diseaseid=204&agree=true>>, (mai 2005).  
[Description, causes, traitement et prévention des blessures sportives]

ÉDUCATION PHYSIQUE LYCÉES PROFESSIONNELS. *Prévenir et gérer le mal de dos*, [en ligne], 1991,  
<<http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/securite/educationsecurite.html>>, (mai 2005). [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](http://www.cflri.ca/icrcp/conseils/93/VA93_08.html)>, (mai 2005). [Exercices d'étirement et de réchauffement ainsi que des mises en garde]

LYCOS. *Les blessures : fatalité ou négligence*, [en ligne], 2003  
<[http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon\\_site/lien1/echauffer.html](http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/lien1/echauffer.html)>, (mai 2005). [Échauffement, étirements, relaxation, hygiène de vie et récupération]

PE 101 RESSOURCE\*. *Management of sports injuries*, [en ligne], 2001,  
<[http://www.geocities.com/fit\\_ateneans/management\\_sport\\_injuries.htm](http://www.geocities.com/fit_ateneans/management_sport_injuries.htm)>, (mai 2005).  
[Blessures sportives, traitements et exercices contre-indiqués]

<[WWW.LUNG.CA](http://WWW.LUNG.CA). L'asthme à l'école, [en ligne], <https://www.lung.ca/fr/asthme/school/emergency.html>>, (mai 2005). [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 françaises.

### 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.A.3 L'élève sera apte à :

**Expliquer les raisons** (p. ex. maintien de la température corporelle malgré la pluie, la chaleur, le froid ou l'humidité) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur** (p. ex. vêtements légers et confortables pour le squash, plusieurs couches de vêtements et bonnet pour le ski de fond).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Vêtements pour différentes conditions

- Diviser la classe en quatre groupes égaux et inviter chaque groupe à choisir l'un des sujets suivants :
  - hyperthermie à l'intérieur;
  - hyperthermie à l'extérieur;
  - hypothermie à l'intérieur;
  - hypothermie à l'extérieur.
  
- Demander à chaque groupe de faire un remue-ménages afin de déterminer comment la combinaison des conditions environnementales et du type de vêtements portés pourraient changer la température du corps dans certaines conditions climatiques par rapport à l'activité choisie.

#### Raisons de mes choix de vêtements

- Revoir avec les élèves le principe des couches multiples. Inviter les élèves à former des groupes de deux et demander à chaque groupe de choisir les éléments suivants à partir d'une liste synthèse :  
une condition météorologique (p. ex. moins 10 °C, plus 30 °C, moins 40 °C, une pluie battante);  
une activité extérieure (p. ex. ski de fond, vélo de montagne, patin à roues alignées, raquette).
  
- À l'aide d'un tableau comme ci-dessous, demander aux élèves d'indiquer les vêtements appropriés (de la tête aux pieds) pour la condition atmosphérique et l'activité choisie, et d'expliquer les raisons de leurs choix. Inviter les élèves à présenter leurs résultats à la classe.

J'ai besoin de... quand... :			
Condition atmosphérique	Activité extérieure	Vêtements (portés)	Ce que ces vêtements m'apportent
<i>Exemple :</i> ● -10 °C	● ski de fond	● tuque	● réduit la perte de chaleur du corps

Lien curriculaire :  
ÉP-ÉS : H.1.S1.C.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves de faire une recherche sur les raisons évoquées pour porter plusieurs couches de vêtements multiples (c.-à-d. l'application des trois couches) et d'énumérer, dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques, cinq activités et les conditions atmosphériques auxquelles s'applique le principe des couches multiples.

#### Raisons de mes choix de vêtements

- À l'aide des tableaux présentés, vérifier si les élèves ont trouvé un article de vêtement pour chaque zone du corps et noter si le choix est approprié pour la condition atmosphérique et l'activité choisie.

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- hyperthermie
- hypothermie
- principe des couches de vêtements multiples

#### Organisation

- Consulter des marchands de vente de vêtements de sport pour de l'information sur les vêtements, les textiles et les couches multiples.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

#### Organisations/sites Web :

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>>, (mai 2005). [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/print.asp?id=001903>>, (mai 2005). [Prévention, symptômes et traitement des gelures et de l'hypothermie]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

MAXGUARD. *Blessures courantes*, [en ligne], 2000, <<http://www.maxxgard.com/blessures.htm>>, (mai 2005).  
[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>>, (mai 2005). [Recommandations sur le port de vêtements  
et d'équipement sécuritaire pour la pratique de plusieurs activités physiques]

### 3. Sécurité



#### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.A.4 *L'élève sera apte à :*

**Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique** (p. ex. le ski de fond) **et qui sont liés au comportement des gens** (p. ex. le respect du droit de passage, les dispositions prises pour les personnes handicapées), **aux installations** (p. ex. les conditions d'enneigement) **et au matériel** (p. ex. le port d'une tenue vestimentaire adéquate).

#### Suggestions pour l'enseignement

##### Connaître les facteurs de sécurité et de risque

- Former de petits groupes d'élèves; leur demander de trouver les facteurs de sécurité et de risque pour les activités choisies et de remplir un tableau « Penser sécurité » comme celui-ci :

Activité choisie	Penser sécurité			
	Équipement et vêtements	Installations	Autres facteurs de sécurité et de risque	Exemples d'adaptations pour les élèves ayant un handicap
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planche à neige dans un centre de ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casque, gants ou mitaines, planche à neige, bottes, fixations, vêtements chauds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditions de neige</li> <li>• Pentes ou pistes de divers niveaux de difficulté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des leçons d'un instructeur qualifié</li> <li>• Savoir le code de croisement</li> <li>• Prendre un sifflet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Néviplanchiste ayant un handicap visuel (aveugle) : utiliser un sifflet et le jumeler à une autre personne avec un système de communication (écouteurs).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de marathon durant une journée chaude</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski de fond par temps doux, ensoleillé</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canotage par temps froid et pluvieux</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randonnée à vélo d'une demi-journée par temps chaud</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autre :</li> </ul>				

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Faire une liste de vérification de la sécurité

- Demander aux élèves de former de petits groupes et de discuter afin de créer une liste de vérification ou une affiche qui indique les facteurs de sécurité et de risque pour une activité (p. ex. une activité enseignée dans un cours donné) en rapport avec les personnes, les installations et l'équipement en jeu. Afficher les listes de vérification ou les affiches pour que la classe puisse les voir et en discuter.

Variante :

Inviter les élèves à choisir une activité (p. ex. activité pratiquée au cours de la session, du semestre, de l'année, ou une nouvelle activité intéressant les élèves).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.5A

### Suggestions pour l'évaluation

#### Connaître les facteurs de sécurité et de risque

- Après avoir fait en groupes la liste « Penser sécurité » et la discussion, inviter chaque groupe à partager ses réponses avec un autre, puis demander à tous les groupes de créer une liste synthèse qui contiendra tous ces renseignements.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

- Préparer un exemple de liste de vérification comme ci-dessous.

#### Liste de vérification - randonnée à vélo

- La bicyclette :
  - Est-ce qu'elle a des réflecteurs?
  - Est-ce que les freins fonctionnent?
  - Est-ce que j'ai un tube de rechange?
  - Est-ce que quelqu'un dans le groupe a une trousse de réparation de bicyclette?
  - Est-ce que quelqu'un du groupe a une pompe pour les pneus?
- Personnel :
  - Est-ce que j'ai de la crème solaire?
  - Est-ce que j'ai des lunettes fumées?
  - Mes vêtements sont-ils appropriés pour le temps qu'il fait?
  - Est-ce que j'ai un casque?
  - Est-ce que j'ai de l'eau potable?
  - Est-ce que j'ai un goûter nutritif?

(suite)

### Remarques pour l'enseignant (suite)

#### Liste de vérification - randonnée à vélo (suite)

- En cas d'accident :
  - Est-ce que quelqu'un dans le groupe apporte un cellulaire?
  - Est-ce que quelqu'un du groupe a une trousse de premiers soins?
  - Est-ce que j'ai sur moi une carte d'identité?
- Orientation :
  - Est-ce que je comprends les instructions sur les panneaux de signalisation standard sur la piste?
  - Est-ce que quelqu'un du groupe a une carte?

#### Glossaire

- gelure
- épuisement par la chaleur
- coup de chaleur
- hyperthermie
- hypothermie
- principe des couches de vêtements multiples

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels tels un instructeur de survie en forêt, du personnel de services médicaux d'urgence ou d'autres personnes qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

*La piscine chez nous*, [classeur vertical], Ottawa, Société canadienne de la Croix-Rouge, brochure. (DREF CV)

SANDERS, Pete, Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma; Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. TRANSPORT. *Sécurité routière : les sujets favoris du public*, [en ligne], 2004, <<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>>, (mai 2005). [Sujets variés portant sur la sécurité et l'alcool, la sécurité en motoneige, etc.]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

ONTARIO. 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>>, (mai 2005). [Entretien d'une bicyclette et sécurité sur la route]

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.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

#### Affiches sur les risques liés à certaines activités de poursuite

- Diviser les élèves en petits groupes et leur demander de choisir l'une des activités de poursuite suivantes. S'assurer que tous les exemples sont choisis.
  - escalade en falaise ou intérieure;
  - patin à roues alignées;
  - ski alpin;
  - vélo de montagne;
  - vélo tout-terrain;
  - canotage;
  - motoneige;
  - chasse ou piégeage;
  - autre.
  
- Inviter les élèves à discuter ensemble et à faire une recherche sur les risques potentiels inhérents à leur activité de poursuite. Demander à chaque groupe de créer une affiche qui comprend les informations suivantes :
  - règles ou règlements de sécurité;
  - vêtements appropriés;
  - équipement de protection;
  - autre.
  
- Placer les affiches au mur et inviter la classe à en discuter et à les évaluer.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.4

Français FL2 : PE1, PE3, PE4, PE5

Français FL1 : E3, E1, E2

## Suggestions pour l'évaluation

### Affiches sur les risques liés à certaines activités de poursuite

- Évaluer les affiches des élèves en utilisant le barème d'évaluation suivant :

Affiches – Barème d'évaluation			
Critère	3 Exhaustive	2 Satisfaisante	1 Limitée
<b>Contenu</b>			
Renseignements concernant :			
• règles ou règlements de sécurité			
• vêtements appropriés			
• équipement de protection			
• autre			
<b>Présentation</b>			
• créativité			
• clarté des renseignements			

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessus pourrait être utile dans cette activité.

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Réviser les politiques applicables de l'école et de la division scolaire concernant les activités de poursuite.

Communiquer avec les associations pertinentes pour obtenir de l'information sur les risques pour la sécurité liés à des activités de poursuite (p. ex. course d'orientation, canotage, voile, ski alpin, ski de fond).

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

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

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma; Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

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)

#### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg (Man.) R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

< <http://www.sportmanitoba.ca/> >

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>>, (mai 2005). [Conseils se rapportant à la prévention des problèmes par temps froid]

SERVICE VIE INC. *L'activité physique en hiver*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/activ\\_hiver.html](http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/activ_hiver.html)>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Conseils se rapportant à la sécurité en ski alpin]

## 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.A.5b *L'élève sera apte à :*

**Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre** (p. ex. cyclisme, course à pied) **ou aquatique** (p. ex. natation, plongeon, canotage).

### Suggestions pour l'enseignement

#### En sécurité sur terre ou sur l'eau

- Former des groupes de trois ou quatre élèves et demander à chaque groupe de choisir l'un des scénarios suggérés ci-dessous. S'assurer que tous les scénarios ont été choisis. Inviter les groupes à discuter ensemble et à faire une recherche sur le scénario choisi afin de déterminer :
  - le choix imprudent dans le scénario;
  - les blessures que peuvent causer ce mauvais choix;
  - les lois qui peuvent s'appliquer au scénario et les conséquences qui pourraient en découler.

#### Scénarios suggérés :

1. Une jeune personne porte des écouteurs et écoute de la musique à tue-tête pendant qu'elle fait de la course à pied dans un parc de la ville.
2. À la nuit tombée, un groupe d'adolescents fait du canotage sur un lac.
3. Une famille fait de la bicyclette. Les deux jeunes enfants portent des casques, mais pas les adultes.
4. Dans un lac, il y a une zone désignée pour la baignade, mais un groupe de jeunes décide de grimper et de plonger d'une falaise.

#### Pourquoi être prudent!

- Par groupes de deux, inviter les élèves à discuter ensemble en vue de créer une liste synthèse d'activités physiques sur terre et une liste synthèse d'activités physiques aquatiques. Demander à un élève de chaque paire de choisir cinq activités physiques terrestres et d'indiquer un choix intelligent qui favorise la sécurité pour chaque activité, tandis que l'autre indique comment ou pourquoi ce choix peut empêcher des blessures. Demander ensuite aux partenaires de changer de rôle, cette fois avec les activités physiques aquatiques.

Liens curriculaires :

Français FL2 : PO1, PO3, PO4, PO5

Français FL1 : CO5, CO6, CO7, CO8

#### Suggestions pour l'évaluation

##### Sécurité sur terre et sur l'eau

- À mesure que les groupes présentent les résultats de leur discussion et de leur recherche, inviter la classe à évaluer les présentations à l'aide d'une liste de vérification comme ci-dessous :

Présentations de scénarios – Liste de vérification		
Critère	Oui	Non
<b>Le groupe indique :</b>		
• le choix imprudent dans le scénario choisi		
• les blessures que ce mauvais choix pourrait causer		
• les lois et les conséquences légales pouvant s'appliquer à ce scénario		

##### Toutes les activités

- Inviter les élèves à expliquer, dans leur journal, l'énoncé « Il ne faut pas forcer sa chance » en rapport avec l'importance de faire des choix judicieux pour éviter les blessures.

#### Remarques pour l'enseignant

##### Conseil

Pour une liste suggérée d'activités terrestres et aquatiques, consulter l'appendice A : Catégories d'activités physiques.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

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

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

MACNEILL, Ian, et SPORT MEDECINE COUNCIL OF B.C. *Jogging*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 199 p. (DREF 796.425 M169j)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma; Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

SÉCURIZEUNES CANADA. *La sécurité nautique*, [en ligne], 2002, <[http://www.sickkids.on.ca/safekids/FRENCH/Safety\\_Tips/FreST\\_Water.html](http://www.sickkids.on.ca/safekids/FRENCH/Safety_Tips/FreST_Water.html)>, (mai 2005).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



**Organisations/sites Web :**

*Violentes tempêtes : conseils pratiques*, [classeur vertical], Ottawa, Protection civile Canada, 1997, 16 p (DREF CV)

**Organisations/sites Web :**

ONTARIO. 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>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [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\\_VulnerableRoadUsers/Fr\\_rollerblading\\_safety.html](http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_VulnerableRoadUsers/Fr_rollerblading_safety.html)>, (mai 2005). [Conseils sur la pratique du patin à roues alignées et autres]

SKI HORIZON, *La marmotte géante – Conseils et sécurité*, [en ligne], <<http://www.skihoriizon.com/fr/magazine/conseil.asp>>, (mai 2005). [Conseils se rapportant à la sécurité en ski alpin]

### 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.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

#### Efficacité de la législation en matière de sécurité

- Demander aux élèves de discuter ensemble afin de créer une liste synthèse des lois et politiques de leur collectivité qui favorisent la sécurité personnelle et collective. Former de petits groupes d'élèves et leur demander de choisir une loi ou une politique à partir de la liste synthèse. Inviter chaque groupe à faire une recherche sur la loi ou la politique choisie, en mettant l'accent sur les questions suivantes :
  - *Comment cette loi ou politique est-elle définie?*
  - *Comment cette loi ou politique est-elle censée favoriser la sécurité personnelle et collective?*
  - *Dans quelle mesure cette loi ou politique favorise-t-elle la sécurité personnelle et collective?*
- Inviter les groupes à présenter leur recherche à la classe.

#### Façon dont les lois favorisent la sécurité

- Demander aux élèves de découper une annonce dans un journal ou une revue (ou un article, communiqué d'intérêt public) qui présente une loi ou une politique favorisant la sécurité personnelle et collective. Inviter les élèves à former des groupes de deux et à partager entre eux les annonces trouvées. Leur demander de discuter de la loi ou de la politique présentée et de déterminer en quoi elle favorise la sécurité personnelle et collective.

Liens curriculaires :

Français FL2 : CE1, PO3, PO4, P05

Français FL1 : L1, CO5, CO6, CO7, CO8

Sc. hum. : RAG : Pouvoir et autorité (P)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Façon dont les lois favorisent la sécurité

- Évaluer les présentations des groupes en utilisant de barème d'évaluation suivant :

Présentation des groupes sur l'efficacité des lois			
Critère	3 Exhaustive	2 Satisfaisante	1 Limitée
<b>Le groupe</b>			
● Donne une définition de la loi ou politique			
● Explique comment elle favorise la sécurité personnelle et collective			
● Démontre l'efficacité de la loi ou politique favorisant la sécurité personnelle et collective			

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Toutes les activités

- Inviter les élèves à décrire, dans leur journal, une loi ou politique qui ne favorise pas la sécurité personnelle ou collective et leur demander de proposer des changements pour en améliorer la sécurité.

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessus pourrait être utile dans cette activité.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Pour obtenir d'autres suggestions, consulter les documents *Éducation physique et Éducation à la santé (5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup>) : Document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Au volant l'alcool et la vitesse tuent*, Montréal, Société de l'assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche. (DREF Affiche)

*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)

*A vélo, sois brillant!* [affiche], Montréal, Société de l'assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche. (DREF AFFICHE)

*Ceintures et sécurité*, [classeur vertical], 1 brochure, 2 dépliants. (DREF CV)

CONINCK, Christine de, Devis GREBU. *Les gestes qui sauvent*, Paris, Gallimard, 1975, 95 p., coll. « Kinkajou ». (DREF 616.0252/C751g)

*Éducation physique et Éducation à la santé (5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup>) : Document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*.

FORGEY, William W, et Jacques LAZURE. *Premiers soins en activités de plein air : notions de base*, Saint-Lambert, Héritage, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1991, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 616.0252/F721p)

*Guide du motoneigiste*, [classeur vertical], brochure. (DREF CV)

*L'alcool au volant*, [classeur vertical], Toronto, Ministère du Procureur général Ontario, 1993?, brochure. (DREF CV)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Le code de la rue*, [classeur vertical]. (DREF P758)

MANITOBA. BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Protection des occupants d'un véhicule automobile*, Winnipeg, Bureau de l'éducation française, 1983, 71 p. (DREF 363.125/P967)

MOTTIN, André. *Premiers soins à donner en cas d'accident dans la pratique des activités physiques et sportives*, Paris, Éducation physique et sport, 1972-1973, 24 p. (DREF 616.0252/M922p)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Sur la route*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.125/S215s)

*Sécurité routière et sciences*, France, Publications de l'École moderne française, 1996, 48 p., coll. « Bibliothèque de travail ». (DREF BT/no 1081)

#### Audiovisuel :

*Les premiers soins dans la nature*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Productions, 1988, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF JYGW / V4459)

*Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies*, [enregistrement vidéo], réalisé par Société d'assurance publique du Manitoba, Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min. (DREF ???)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ / V8053 + G)

*Sous pression : 1<sup>er</sup> ex.*, [enregistrement vidéo], Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 198?, 1 vidéocassette de 72 min. (DREF JLNE / V8550 +G)

*Une question de conduite : Les lois de la physique*, [enregistrement vidéo], Calgary, Le Groupe Propulsion, 1990, 1 vidéocassette de 23 min. (DREF JYWC / V4493)

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

Gendarmerie Royale du Canada

Direction générale

CP 5650

1091 av Portage

Winnipeg (Man.) R3C 3K2

Tél. : (204) 983-5420

<[http://www.rcmp-grc.gc.ca/index\\_f.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/index_f.htm)>

CANADA. SANTÉ. *Sécurité et blessure*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/blessure.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/blessure.html)>, (mai 2005). [Qui se blesse, prévention et programmes]

---. *Violence familiale*, [ en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/violence.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/violence.html)>, mai 2005. [Violence à l'égard de différents membres d'une famille]

CANADA. TRANSPORTS. *Sécurité routière : les sujets favoris du public*, [en ligne], 2004, <<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>>, (mai 2005). [Sujets variés portant sur la sécurité et l'alcool, la sécurité en motoneige, etc.]

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>>, (mai 2005). [Notions sur le programme de prévention de la violence]

MANITOBA. JUSTICE. *Lighthouses – Idées de projets menés par les jeunes*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/justice/lighthouses/projectideas.fr.html>>, (mai 2005). [Projets tels que Le vandalisme et la propreté des espaces, La sécurité et prévention du crime et autres projets]

---. *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>>, (mai 2005). [Loi concernant la violence familiale au Manitoba]

---. *Règlement sur les normes et les exemptions relatives au casques de protection*, [en ligne], 2000, <<http://web2.gov.mb.ca/laws/regs/pdf/h060-167.00.pdf>>, (mai 2005). [Règlement concernant le port de casques de protection au Manitoba]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Autochtones*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/2autochtones.html>, (mai 2005). [Divers sujets d'intérêt pour la population autochtone]

---. *Enfants*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/2enfants.html>>, (mai 2005). [Divers aspects des droits de l'enfant]

---. *Prévention de la violence*, [ en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (mai 2005). [Violence aux enfants, aux femmes, harcèlement et agression sexuelle]

RÉSEAU JEUNESSE AUTOCHTONE. *Ces choses qui peuvent vous tuer*, [en ligne], <[http://www.ayn.ca/health/fr/ces\\_choses/](http://www.ayn.ca/health/fr/ces_choses/)>, (mai 2005). [Blessures volontaires et involontaires]



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Société canadienne de la Croix-Rouge

Société d'assurance publique du Manitoba

<<http://www.mpi.mb.ca/francais/french.html>>

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Sécurité routière – conduite avec facultés affaiblies*, [en ligne], 2003, <[http://www.mpi.mb.ca/francais/fr\\_rd\\_safety/fr\\_ImpairedDriving/Fr\\_Overview.html](http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_ImpairedDriving/Fr_Overview.html)> (mai 2005). [Décrit les effets de l'alcool, de la fatigue et des drogues sur la conduite d'une automobile]

### 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.B.3 *L'élève sera apte à :*

**Montrer les premiers soins élémentaires à administrer** (p. ex. gérer la situation sur les lieux, libérer les voies respiratoires du blessé, vérifier sa respiration et sa circulation sanguine) **et prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels** (p. ex. porter des gants de latex, un écran facial ou un masque; manipuler les objets pointus très soigneusement).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Recherche sur les premiers soins de base

- Après avoir discuté avec toute la classe sur ce que l'on entend par « premiers soins de base » (voir le Glossaire), répartir les élèves en trois groupes et leur demander de faire une recherche sur l'un des sujets suivants :
  - Principes liés aux premiers soins de base en cas de blessure, d'après le concept PRICES (voir les Remarques pour l'enseignant);
  - Principes de sécurité pour l'administration des premiers soins, notamment l'utilisation, les soins et l'élimination des gants de latex, et l'usage de masques pour la ventilation bouche-à-bouche ou bouche-à-nez;
  - Principes de gestion d'une urgence, notamment l'examen de la scène, examen primaire ABC (voir les Remarques pour l'enseignant).
- Inviter les groupes à présenter leur recherche à la classe et à soumettre cinq questions, qui serviront pour un jeu-questionnaire à la fin.

#### Apprentissage des premiers soins de base

- Acheter des affiches illustrant les premiers soins (ou demander aux élèves d'en confectionner) et les afficher sur les murs de la classe ou du gymnase. Laisser aux élèves un peu de temps pour étudier les affiches, puis les couvrir. Former des groupes de deux et leur demander de réviser les premiers soins de base en procédant comme suit :
  - l'élève A se tient le dos à une affiche;
  - l'élève B enlève le tissu qui recouvre l'affiche, se tient en face de l'élève A et lit les questions sur l'affiche;
  - l'élève A répond aux questions;
  - les élèves inversent les rôles.



Voir la stratégie « Derrière toi » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.3.S1.A.2

### Suggestions pour l'évaluation

#### Recherche sur les premiers soins de base

- À l'aide des questions soumises par les divers groupes, créer un jeu-questionnaire écrit pour évaluer la compréhension des élèves concernant les premiers soins de base.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Il existe plusieurs principes reconnus de premiers soins de base en cas de blessure, notamment le suivants :

#### PROGRES

##### **P** Protection :

Pour éviter les blessures :

- utiliser des chaussures et des vêtements appropriés;
- porter un équipement de protection (p. ex. protège-dents, casque);
- faire une inspection de sécurité des installations/équipement;
- faire des mouvements d'échauffement avant et de retour au calme après les activités;
- connaître ses limites personnelles et/ou son niveau de forme physique.

##### **R** Restreindre ses activités :

Se laisser assez de temps pour guérir ou se remettre après une blessure.

##### **O** Obtenir de l'aide :

Avoir recours à un professionnel de la santé au besoin.

##### **G** Glace :

Appliquer de la glace pendant 15 à 20 minutes (placer une barrière de protection, ex. serviette ou gilet, entre la glace et la peau) pour :

- refroidir les tissus blessés et la zone environnante;
- réduire l'afflux de sang à la blessure;
- réduire le saignement et l'enflure, donc diminuer la douleur et les spasmes musculaires.

##### **R** Réduire l'enflure :

Comprimer (compression) le site de la blessure pour éviter ou réduire l'enflure.

##### **É** Élévation :

Élever le membre blessé au-dessus du cœur pour :  
que le sang accumulé au site de la blessure retourne au cœur;  
diminuer l'afflux de sang vers la blessure.

##### **S** Stabilité :

Employer du ruban adhésif et un renfort pour :  
immobiliser la partie blessée éviter d'autres blessures

#### ARC :

Marche à suivre pour administrer les premiers soins à une personne inconsciente.

**A** Air : dégager les voies respiratoires

**R** Respiration : vérifier si la personne respire et commencer la réanimation respiratoire, au besoin

**C** Circulation : vérifier le pouls et commencer le massage cardiaque, au besoin

#### Glossaire

Premiers soins

### Remarques pour l'enseignant (suite)

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services d'un professionnel tel qu'un instructeur certifié en premiers soins de base qui pourrait apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

AMBULANCE SAINT-JEAN. *Secourisme d'urgence orienté vers la sécurité*, 2<sup>e</sup> édition, Ottawa, Ambulance St-Jean, 1984, 182 p. (DREF 616.0252/S445a)

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. (DREF 363.147 L725)

COMMISSIONS DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU QUÉBEC. *Programme de formation personnelle et sociale (éducation à la santé) : premiers secours : guide d'activités à l'intention des enseignants et enseignantes du secondaire*, Montréal, 1987, 125 p., coll. « Santé et sécurité du travail ». (DREF 616.0252/C734p)

FORGEY, William W., et Jacques LAZURE. *Premiers soins en activités de plein air : notions de base*, Saint-Lambert, Héritage, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1991, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 616.0252/F721p)

HANNA, Glinda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE. Secourisme. *Le maillon vital*, Sam Bruno, (Calif.), 1994  
*Les secrets du corps humain*, [CD-ROM], France, Ubi Soft, 1996, 1 disque compact et 1 guide d'utilisation. (CD-ROM 611 S446)

MOTTIN, André. *Premiers soins à donner en cas d'accident dans la pratique des activités physiques et sportives*, Paris, Éducation physique et sport, 1972-1973, 24 p. (DREF 616.0252/M922p)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

#### Audiovisuel :

*Les premiers soins dans la nature*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Productions, 1988, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF JYGW / V4459)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



##### Organisations/sites Web :

Ambulance Saint-Jean

535 rue Doreen

Winnipeg, (Man.)

R3G 3H5

Tél. : (204) 784-7000

Site Web Manitoba : <<http://www.sja.ca/french/offices/man/index.asp>>

AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <<http://www.sja.ca/french>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Premiers soins à administrer en cas de difficultés respiratoires]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *Cours de secourisme d'urgence*, [en ligne], 1999-2003, <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000638&tid=001>>, (mai 2005). [Renseignements sur le cours de secourisme *Le maillon vital*]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003, <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>>, (mai 2005). [Services offerts par la Croix-Rouge canadienne]

VILLE D'OTTAWA. *Services de protection et d'urgence : premiers soins*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/emergencyserv/erp/firstaid/index\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/emergencyserv/erp/firstaid/index_fr.shtml)>, (mai 2005). [Actions à prendre dans différentes conditions d'urgence nécessitant des premiers soins]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S1.B.4L'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

- Inviter les élèves à créer une liste synthèse de l'information, des produits et des services en matière de santé qui sont disponibles dans la communauté. Demander à chaque élève de choisir un élément de la liste synthèse, de faire une recherche sur cet élément et de préparer un dossier de ressources d'information comprenant :
  - le nom du service (p. ex. groupe, organisme, agence, organisation) ou du produit;
  - l'adresse postale, de courriel ou du site Web, le numéro de téléphone et le numéro de télécopieur;
  - les personnes-ressources éventuelles;
  - une explication des services offerts;
  - toute autre information (p. ex. brochures).
- Demander à chaque élève de partager ses renseignements avec la classe avant de l'ajouter au dossier synthèse des ressources, qui pourra être conservé à la bibliothèque de l'école ou au bureau d'un orienteur.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.D.3

Français FL1 : L3, L1, L2, E3, E1, E2, CO5

Français FL2 : CE1, CE4, CE5, PE1, PE3, PE4, PE5

### Suggestions pour l'évaluation

#### Chasse aux ressources

- Vérifier le dossier de chaque élève pour constater s'il a bien inclus les éléments suivants :

#### Dossier de ressources communautaires – Liste de vérification

##### Les ressources comprennent :

- le nom du service (p. ex. groupe, organisme, agence, organisation) ou du produit
- l'adresse postale, de courriel ou du site Web, le numéro de téléphone et le numéro de télécopieur
- les personnes-ressources éventuelles
- une explication des services offerts
- toute autre information (p. ex. brochures)

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessus pourrait être utile dans cette activité.

### Remarques pour l'enseignant

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social, comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « Réalisation ».  
(DREF 158.1/G549d)

#### Organisations/sites Web :

Alcoholics Anonymous\*  
Manitoba Central Office  
208-323 av. Portage  
Winnipeg (Man.) R3B 2C1  
Tél. : (204) 942-0126  
<[aambco@mts.net](mailto:aambco@mts.net)>

Child Find Manitoba : <<http://www.childfind.mb.ca/>>

Fondation des maladies du cœur du Canada  
Site Web : <<http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903>>

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances  
1031 av. Portage  
Winnipeg (Man.) R3G 0R8  
Tél. : (204) 944-6200  
Site Web : <<http://www.afm.mb.ca/>>

Klinik Community Health Centre – Teen Talk  
870 avenue Portage  
Winnipeg (Man.) R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Santé Canada : <<http://www.hc-sc.gc.ca/>>

Santé Manitoba, Ligne d'aide pour les personnes souffrant d'une dépendance au jeu

Tél. : (204) 944-6382

Sans frais : 1 800 463-1554

Site Web : <<http://www.gov.mb.ca/health/guide/2/addiction.fr.html>>,

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

2<sup>e</sup> étage, 555 Broadway

Winnipeg (Man.) R3C 0W4

Tél. : (204) 982-7800

Télécopieur : (204) 982-7819

ou

719 avenue Rosser

Brandon (Man.) R7A 0K8

Tél. : (204) 727-0417

Télécopieur : (204) 729-8364

<<http://www.serc.mb.ca/>>

Société canadienne du cancer Manitoba

193 rue Sherbrook

Winnipeg (Man.) R3C 2B7

Tél. : (204) 774-7483

ou

415 First Street

Brandon (Man.) R7A 2W8

Site Web : <[http://www.cancer.ca/ccs/internet/frontdoor/0,,3331\\_\\_langId-fr,00.html](http://www.cancer.ca/ccs/internet/frontdoor/0,,3331__langId-fr,00.html)>

AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <<http://www.sja.ca/french>>, (mai 2005). [Formation en santé et conseils en sécurité]

CANADA. SANTÉ. [En ligne], 2003, <<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/index.html>>, (mai 2005).

[Renseignements généraux sur les services de santé au Canada]

--- . *Sécurité et blessure*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/blessure.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/blessure.html)>, (mai 2005).

[Qui se blesse, prévention et programmes]

--- . *Syndrome d'alcoolisme fœtal/Effets de l'alcool sur le fœtus*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/saf.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/saf.html)>, (mai 2005). [Renseignements sur ce problème]

--- . *Vie saine*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html)>, (mai 2005). [Liste de documents dans des domaines tels que l'activité physique, les drogues, les blessures],

--- . *Violence familiale*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/violence.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/violence.html)>, (mai 2005).

[Violence à l'égard de différents membres d'une famille]

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



##### Organisations/sites Web :

CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE L'ALCOOLISME ET LES TOXICOMANIES. [En ligne], 2003, <<http://www.ccsa.ca/cclat.htm>> (mai 2005). [Renseignements divers, spécialement sur les toxicomanies]

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>>, (mai 2005). [Notions sur le programme de prévention de la violence]

ÉCOLESSAINES.ORG. *Portail de l'éducation sexuelle*, [en ligne], 2003, <<http://www.safehealthyschools.org/sexualite/gatewayfr.htm>>, (mai 2005). [Portail des plans de leçon et des activités d'apprentissage en matière d'éducation sexuelle]

MANITOBA. SANTÉ. [En ligne], <<http://www.gov.mb.ca/health/index.fr.html>>, (mai 2005). [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%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Services et produits pour adolescents]

--- . *Autochtones*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2autochtones.html>>, (mai 2005). [Divers sujets d'intérêt pour la population autochtone.]

--- . *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (mai 2005). [Violence aux enfants, aux femmes, harcèlement et agression sexuelle]

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>> (mai 2005). [Que faire si tu envisages d'arrêter de fumer]

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



### Résultat d'apprentissage spécifique

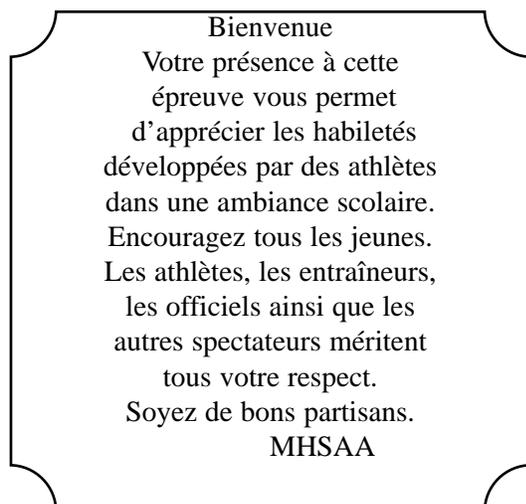
C.3.S1.B.5a *L'élève sera apte à :*

**Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes** (c.-à-d. chez soi, à l'école, dans les médias, dans le sport, dans les relations interpersonnelles et ailleurs).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Signification du slogan

- Inviter les élèves à discuter de ce que signifie la banderole de bienvenue ci-dessous, de l'Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba (MHSAA), exposée dans plusieurs des gymnases de la province.



**Banderole de bienvenue** : Utilisée avec la permission de la Manitoba High Schools Athletic Association (MHSAA), à partir du document *2002/2003 Provincial Handbook*, Winnipeg (Man.), 2002.

- Former de petits groupes d'élèves et leur demander de créer leur propre banderole de prévention de la violence dans l'un des contextes suivants :
  - maison (p. ex. entre frères et sœurs, parents et enfants);
  - école (p. ex. en classe, dans les corridors);
  - communauté (centre communautaire, centre commercial, gangs);
  - médias (p. ex. journal, programme de télévision);
  - sports (p. ex. hockey, soccer, lutte);
  - relations (p. ex. entre « amis », fréquentations, mariage).

Afficher toutes les banderoles pour que les élèves puissent les voir.

## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Toutes les activités

- Utiliser le barème de pointage ci-dessous pour évaluer la performance des élèves concernant les règles et mesures qui assurent un environnement d'apprentissage et de jeu sécuritaire.

#### Sécurité et responsabilité – Barème de pointage

L'élève suit et comprend les règles de sécurité, joue franc-jeu et respecte les autres dans des situations données.

#### Barème :

- 4 – Constamment
- 3 – Fréquemment
- 2 – Parfois
- 1 - Rarement

Nom de l'élève	4	3	2	1	Commentaires de l'enseignant

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

ESPRIT SPORTIF CHEZ LES JEUNES. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton, YouthSafeOutdoors, 2004.

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

### Organisations/sites Web :

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](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=46&lang=f)>, (mai 2005).

VANCOUVER ULTIMATE LEAGUE. *Where Spirit Lives*, [en ligne], <<http://www.vul.bc.ca/>>, (mai 2005).

### Résultat d'apprentissage spécifique

H.3.S1.A.2 *L'élève sera apte à :*

**Accomplir les diverses tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires** (p.ex. gérer la situation d'urgence sur les lieux, aller chercher de l'aide, traiter les blessures mineures, prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Habilités liées aux premiers soins de base

- Former des groupes de trois ou quatre élèves et demander à chaque groupe de choisir l'une des situations suivantes :
  - une personne est blessée (p. ex. une entorse);
  - un accident de la route où plusieurs personnes peuvent être blessées (gestion d'une scène d'accident).
- Inviter le groupe à discuter du scénario choisi, à déterminer quelles sont les habiletés nécessaires pour administrer les premiers soins de base, et à créer une liste de critères d'évaluation qui sera utilisée en classe. Demander aux groupes de faire un jeu de rôles avec leur scénario, de faire la démonstration des habiletés liées aux premiers soins de base pendant que les autres élèves observent, à l'aide des critères établis. (Voir un exemple d'habiletés de gestion d'une scène d'accident dans les Suggestions pour l'évaluation.)

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.3.S1.B.3 (premiers soins élémentaires).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Habilités liées aux premiers soins de base

- Demander aux élèves d'utiliser l'échelle d'appréciation ci-dessous pour évaluer l'esprit sportif et l'inclusion d'un joueur de l'équipe adverse. Noter que l'échelle d'appréciation peut également servir pour s'évaluer soi-même ou d'autres membres de son équipe.

Gestion de scène d'accident – Liste de vérification		
Actions à prendre	Oui	Non
1) Examiner la scène d'accident.		
2) Déterminer le nombre de victimes, ce qui est arrivé, et le mécanisme et la cause de la blessure.		
3) Envoyer un témoin chercher de l'aide médicale.		
4) Immobiliser la tête et le cou de la personne blessée dans la position où on l'a trouvée.		
5) Évaluer les réflexes.		
6) Vérifier si les voies aériennes sont dégagées.		
7) Vérifier si la personne respire.		
8) Vérifier la circulation (pouls).		
a) Vérifier l'état de la peau et la température du corps.		
b) Par un examen rapide du blessé, vérifier s'il y a un saignement externe important ou des signes d'hémorragie interne.		

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Recommander aux élèves de toujours utiliser des gants de latex (ou l'équivalent) pour éviter le contact avec les liquides organiques lorsqu'ils pratiquent toutes les techniques de premiers soins.

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement du résultat d'apprentissage C.3.S1.B.3.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services d'un professionnel tel qu'un instructeur certifié en premiers soins de base qui pourrait apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Organisations/sites Web :

Ambulance Saint-Jean

535 rue Doreen

Winnipeg (Man.)

R3G 3H5

Tél. : (204) 784-7000

Site Web Manitoba : <<http://www.sja.ca/french/offices/man/index.asp>>

Société canadienne de la Croix-Rouge

AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <<http://www.sja.ca/french>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Premiers soins à administrer en cas de difficultés respiratoires]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003, <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Renseignements sur le cours de secourisme *Le maillon vital*]

VILLE D'OTTAWA. *Services de protection et d'urgence : premiers soins*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/emergencyserv/erp/firstaid/index\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/emergencyserv/erp/firstaid/index_fr.shtml)>, (mai 2005). [Actions à prendre dans différentes conditions d'urgence nécessitant des premiers soins]



## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

C.3.S1.A.1

**Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique** (p. ex. laisser au joueur assez de place pour qu'il fasse un élan complet au golf).

C.3.S1.A.2

**Décrire les blessures courantes** (p. ex. dos, genoux) **associées à l'exercice physique ainsi que les moyens de les prévenir** (p. ex. faire des exercices d'étirement et employer les bonnes techniques).

C.3.S1.A.3

**Expliquer les raisons** (p. ex. maintien de la température corporelle malgré la pluie, la chaleur, le froid ou l'humidité) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur** (p. ex. vêtements légers et confortables pour le squash, plusieurs couches de vêtements et bonnet pour le ski de fond).

C.3.S1.A.4

**Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique** (p. ex. le ski de fond) **et qui sont liés au comportement des gens** (p. ex. le respect du droit de passage, les dispositions prises pour les personnes handicapées), **aux installations** (p. ex. les conditions d'enneigement) **et au matériel** (p. ex. le port d'une tenue vestimentaire adéquate).

⇒ C.3.S1.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.S1.A.5b

**Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre** (p. ex. cyclisme, course à pied) ou aquatique (p. ex. natation, plongeon, canotage).

⇒ C.3.S1.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.S1.B.3

**Montrer les premiers soins élémentaires à administrer** (p. ex. gérer la situation sur les lieux, libérer les voies respiratoires du blessé, vérifier sa respiration et sa circulation sanguine) **et prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels** (p. ex. porter des gants de latex, un écran facial ou un masque; manipuler les objets pointus très soigneusement).

### Connaissances (suite)

⇒ C.3.S1.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).

C.3.S1.B.5a

**Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes** (c.-à-d. chez soi, à l'école, dans les médias, dans le sport, dans les relations interpersonnelles et ailleurs).

C.3.S1.B.5b

**Faire appel aux habiletés** (c.-à-d. habiletés de résolution de problèmes, de gestion de la colère, de communication, de résolution de conflits et d'affirmation de soi) **qui permettent de désamorcer des situations pouvant conduire à des mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles.**

C.3.S1.B.6a

**Distinguer entre les termes associés aux mauvais traitements** (c.-à-d. mauvais traitements physiques, mauvais traitements affectifs, par des actes ou par des paroles, mauvais traitements sexuels, harcèlement, exploitation sexuelle).

C.3.S1.B.6b

**Indiquer les habiletés** (p. ex. affirmation de soi, résolution de problèmes) **ainsi que les personnes et les organismes de son milieu qui pourraient l'aider à résoudre des problèmes de mauvais traitements sexuels.**

H.3.S1.A.1

**Appliquer des règles assurant la participation sécuritaire et responsable de tous, notamment lorsqu'il s'agit d'utiliser du matériel, dans la pratique de formes déterminées d'activité physique et dans des contextes déterminés** (p. ex. activités dirigées par les participants eux-mêmes, transport de matériel, effort collectif, compétition loyale et inclusion de tous).

H.3.S1.A.2

**Accomplir les diverses tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires** (p. ex. gérer la situation d'urgence sur les lieux, aller chercher de l'aide, traiter les blessures mineures, prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels).

### 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.

---

# Secondaire 1

## 4. 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.





### 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
<b>A</b>	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conscience et estime de soi</li> <li>2. Établissement d'objectifs</li> <li>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes</li> </ol>	<p><i>L'élève doit :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</li> <li>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</li> <li>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</li> <li>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.</li> <li>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</li> <li>4.6 Aimer participer et apprendre.</li> </ol>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilités sociales</li> <li>2. Rappports</li> <li>3. Résolution de conflits</li> <li>4. Stratégies d'évitement et de refus</li> </ol>	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentiments et émotions</li> <li>2. Facteurs de stress</li> <li>3. Effets du stress</li> <li>4. Stratégies de gestion du stress</li> </ol>	
<b>A</b>	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"> <li>1. Établissement d'objectifs et planification</li> <li>2. Prise de décisions et résolution de problèmes</li> <li>3. Habiletés interpersonnelles</li> <li>4. Habiletés de résolution de conflits</li> <li>5. Habiletés de gestion du stress</li> </ol>	

*Connaissances*

*Habiletés*

# 4. Gestion personnelle et relations humaines



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		<i>Sous-domaines</i>										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	<input type="checkbox"/>										
	1. Conscience et estime de soi	<input type="checkbox"/>										
	2. Établissement d'objectifs	✿	<input type="checkbox"/>									
	3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>										
<i>Domaine B</i>	1. Responsabilités sociales	<input type="checkbox"/>										
	2. Rapports	<input type="checkbox"/>										
	3. Résolution de conflits	✿	<input type="checkbox"/>									
	4. Stratégies d'évitement et de refus	<input type="checkbox"/>										
<i>Domaine C</i>	1. Sentiments et émotions	<input type="checkbox"/>										
	2. Facteurs de stress	<input type="checkbox"/>										
	3. Effets du stress	<input type="checkbox"/>										
	4. Stratégies de gestion du stress	<input type="checkbox"/>										
		<i>Sous-domaines</i>										
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
	1. Établissement d'objectifs et planification	✿	<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"/>										
	3. Habiletés interpersonnelles	<input type="checkbox"/>										
	4. Habiletés de résolution de conflits	<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"/>	

✿ éveil  acquisition ou développement ➡ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir** (p. ex. améliorer ses points forts ou ses faiblesses, refaçonner ses pensées négatives, penser de manière positive, faire preuve de persévérance dans la poursuite des objectifs en dépit des obstacles) **et avoir une image de soi positive.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Pourquoi j'ai de quoi être fier

- Inviter les élèves à trouver leurs forces personnelles en énumérant :
  - les caractéristiques qui les rendent intéressants;
  - des termes positifs pour se décrire eux-mêmes;
  - les raisons pour lesquelles ils ont de bons amis;
  - les qualités qui font d'eux de bons travailleurs et élèves;
  - les activités dans lesquelles ils performant bien;
  - des réalisations dont ils sont fiers.

#### Jeu du « Je »

- Demander aux élèves de former des groupes de deux et de dire, à tour de rôle, quelque chose à leur sujet (en trente secondes) concernant leurs forces, leurs convictions et leurs succès. Inviter chaque élève à commencer ses phrases par « Je ». Après trente secondes, leur demander de laisser la parole à leur partenaire. Après que les deux élèves de chaque groupe auront parlé, inviter chacun à résumer les qualités de son ou sa partenaire.

#### Caractéristiques par code de couleur

- Former de petits groupes d'élèves et fournir à chacun un ensemble de cartes de couleur portant les consignes suivantes :

**Jaune** *Indique une qualité positive à ton sujet.*

**Bleu** *Mentionne une réalisation dont tu es fier.*

**Orange** *Indique une raison pour laquelle les gens te respectent.*

**Vert** *Indique une qualité que tu admires chez un ami.*

**Rouge** *Fais un compliment à un membre du groupe.*

- Inviter les élèves à écrire une réponse à chaque carte et ensuite à partager leurs réponses, chacun leur tour, avec leur groupe.

#### Enseignements du cercle d'influences

- Encourager les élèves à examiner leurs propres forces et valeurs et les stratégies personnelles qui favorisent la réussite individuelle et une image positive de soi. Les inviter à discuter des liens qui existent entre les quatre aspects du cercle d'influences autochtone et les éléments examinés (voir les Remarques pour l'enseignant).

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S2.A.1

ÉF : S1.5.1.1



### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Inviter les élèves à répondre dans leur journal aux questions ci-dessous :
  - *Comment mon meilleur ami me décrirait-il?*
  - *Comment mes parents ou tuteurs me décriraient-ils?*
  - *Comment aimerais-je que les gens me décrivent?*

### Remarques pour l'enseignant

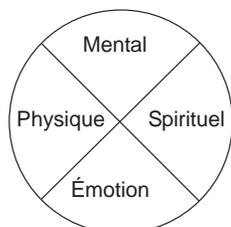
#### Glossaire

Estime de soi

#### Lien avec la philosophie autochtone

Pendant des siècles, bon nombre d'Autochtones ont utilisé le cercle d'influences comme outil d'apprentissage et d'enseignement. Le cercle d'influences aide la personne à s'orienter et à trouver un sens à la vie; il lui enseigne qu'il faut trouver l'équilibre entre les aspects physique, mental, émotif et spirituel pour maintenir la santé mentale, spirituelle et physique.

#### Le cercle d'influences



<i>Spirituel</i>	L'aspect spirituel de la nature humaine permet aux gens de voir au-delà de la situation présente pour découvrir le sens de la vie.
<i>Émotif</i>	L'aspect émotif désigne la nécessité pour tout être humain d'être aimé et d'avoir un sentiment d'appartenance.
<i>Physique</i>	L'aspect physique correspond à un corps humain fort et en santé.
<i>Mental</i>	L'aspect mental permet aux humains de penser et d'avoir un contrôle conscient sur leur environnement.

Adapté avec la permission de la Division scolaire de Winnipeg, *North American Indigenous Games : Teacher's Resource*, 2002. Winnipeg (Man.), Division scolaire de Winnipeg, 2001, p. 172.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*, Hull, Développement des ressources humaines Canada, 2000, 1 dépliant. (DREF CV)

GOSSELIN, Wayne. *Portfolio scolaire et professionnel*, Vanier, Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques, 1999, coll. « Pédagogie Performance Professionnalisme ». (DREF 371.42 G679p)

HELLESOE, Cynthia. *The Esteem Theme Game*, Board game. Dartmouth (N.-É.), The Esteem Theme Co., 2001.

VIAU, François, *Autochtones canadiens : avant l'arrivée de l'homme blanc*, Clarence Creek (Ont.), Kabulânlak, 1990, 35 p. (DREF B.M./971.00497/V623a)

#### Audiovisuel :

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576)

*Nos vies, nos racines : une célébration de la jeunesse autochtone*, [enregistrement vidéo], [Wallaceburg, Ont. ] : Walpole Island Heritage Centre, London (Ont.), Kem Murch Productions, 1992, 1 vidéocassette de 34 min, guide éducatif. (DREF JWKB / V8641 + G)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. DÉFENSE NATIONALE. *Les religions au Canada : Spiritualité autochtone*, [en ligne], 2004, <[http://www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions23\\_f.asp](http://www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions23_f.asp)>, (mai 2005). [Historique et définition de la spiritualité autochtone incluant le cercle d'influences]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <<http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>>, (mai 2005). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

---. *Qu'est-ce que le cercle d'influences?*, [en ligne], 2003, <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?pagename=CHN-RCS/CHNResource/FAQCHNResourceTemplate&cid=1007051>>, (mai 2005). [Définition du cercle d'influences des peuples de l'Ile de la Grande Tortue]

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.A.2a L'élève sera apte à :

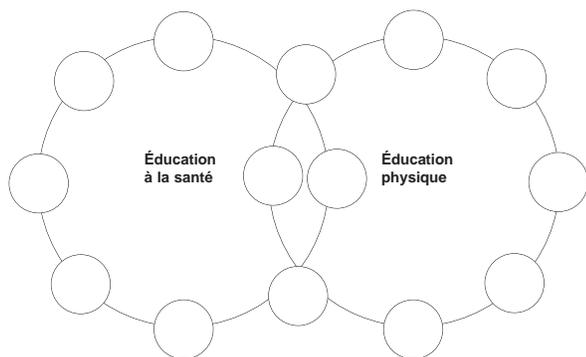
**Nommer des choix de carrière dans le domaine de la santé et de l'éducation physique** (p. ex. éducateur physique, physiothérapeute, directeur sportif, moniteur de conditionnement physique, directeur des loisirs, hygiéniste, travailleur social, diététicien, médecin, infirmier, conseiller, ergothérapeute).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Choix de carrière

- Former des groupes de trois ou quatre élèves. Inviter chaque groupe à faire un remue-méninges et à créer ensemble une liste de choix de carrières possibles en éducation à la santé ou en éducation physique, à partir d'un diagramme ou schéma (comme le diagramme des Cercles des carrières ci-dessous).

#### Cercles de carrières



#### Recherche sur une carrière

- Inviter chaque élève à choisir une carrière à partir du diagramme des Cercles des carrières (en éducation physique ou éducation à la santé). Demander aux élèves de faire une recherche sur la carrière choisie et d'examiner les aspects ou questions ci-dessous.
  - Fournir une description de la carrière choisie.
  - Déterminer le niveau d'instruction requis (études secondaires, postsecondaires) pour se lancer dans cette carrière?
  - Au Manitoba, y a-t-il un endroit où l'on peut suivre le programme d'études nécessaire? S'il n'est pas disponible au Manitoba, où peut-on s'inscrire à ce programme?
  - Quels métiers ou quelle profession pourra exercer la personne qui aura suivi ce programme d'études et où pourra-t-elle travailler?
  - Quelle est l'échelle salariale correspondant à cette carrière?
- Demander aux élèves de partager les résultats de leurs recherches avec un partenaire.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Recherche sur une carrière

- Inviter les partenaires de chaque groupe à vérifier mutuellement les résultats de leur recherche pour s'assurer qu'il y a une réponse satisfaisante pour chacun des cinq points.

#### Recherche sur une carrière – Liste de vérification

L'élève :

- a décrit la carrière choisie;
- a déterminé le niveau d'instruction nécessaire (études secondaires, postsecondaires) pour cette carrière;
- a indiqué à quel endroit au Manitoba (ou ailleurs) on peut suivre ce programme d'études;
- a précisé le métier ou la profession et indiqué dans quels milieux ou établissements peut travailler la personne qui a suivi ce programme;
- a indiqué le salaire de base des personnes qui ont choisi cette carrière.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BÉNÉVOLES CANADA. *Le bénévolat, ça marche! : façonnez votre avenir*, Ottawa, Bénévoles Canada, 2000, 1 livret pour les jeunes, 1 guide des parents des jeunes bénévoles, 1 guide des parents et jeunes bénévoles, 1 guide de l'animateur des jeunes bénévoles et 2 affiches. (DREF en traitement)

CONSEIL DE RESSOURCES HUMAINES EN BIOTECHNOLOGIE ET GROUPE DE TRAVAIL NATIONAL SUR LE DÉVELOPPEMENT DES CARRIÈRES EN BIOTECHNOLOGIE. *Les Carrières de la biotechnologie*, Montréal, Ma carrière inc., Ottawa, 1999, 162 p. (DREF 660.6023 C316)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV : Perspectives d'emploi et marché du travail : cahier de matériel d'apprentissage individualisé; cours : planification de son projet de formation*, Montréal, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

GABALDA, Jacques, et autres. *La médecine et ses métiers*, Paris, Hachette, 1991, 78 p., coll. « Échos ». (DREF 610.92/G112m)

#### Audiovisuel :

*Chiropraticien - Physiothérapie*, [enregistrement vidéo], réalisé par Marc FABAS et Maurice AUGER en collaboration avec Éducation Manitoba, Winnipeg, Société Radio-Canada, 1989, coll. « Carrières », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF JBSJ/ V5307)

CONSEIL DE RESSOURCES HUMAINES EN BIOTECHNOLOGIE. *BioTech : trousse de carrières en biotechnologie : un outil multimédia de sensibilisation aux carrières*, [CD-ROM], Montréal, Ma Carrière inc., Ottawa, 1999, 1 disque compact, 1 guide pour les enseignants, 1 affiche, 1 guide des ressources. (CD-ROM 660.6023 B615)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Être... pour de vrai : trousse d'animation : version 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup> année (14 à 16 ans)*, [ensemble multi-média] réalisé par Bill BARRY en collaboration avec Centre national en vie-carrière (Canada), Développement des ressources humaines Canada et Partenaires en info-carrière (Canada), Memramcook (N.-B), 2001, coll. « Jouer...pour de vrai », (DREF M.-M. 371.42 B279 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup>)

*Interprète - Orthophoniste*, [enregistrement vidéo], réalisé par Marc FABAS et Maurice AUGER en collaboration avec Éducation Manitoba, Winnipeg, Société Radio-Canada, 1989, coll. « Carrières », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF JBSI / V5303)

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, 1985, coll. « La santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML / V6345)

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390) (C.4.S2.A.1)

*Zone X : l'avenir*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ministère d'État à la Jeunesse du Canada, Hull, (Québec), Musique Plus, 1994, coll. « L'école avant tout », 1 vidéocassette de 53 min. (DREF JYGM / V4424)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. HRDCC. *Santé et éducation physique*, [en ligne], 2003, [http://www.rhdcc.gc.ca/fr/pip/prh/information\\_carriere/produits/matiere\\_preferee/sante/optionsante.shtml](http://www.rhdcc.gc.ca/fr/pip/prh/information_carriere/produits/matiere_preferee/sante/optionsante.shtml), mars 2005. [Exploration de carrières en santé et éducation physique]

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.A.2b *L'élève sera apte à :*

**Déterminer quelles habiletés accroissent l'employabilité** (c.-à-d. les habiletés nécessaires dans le contexte scolaire, les habiletés de gestion personnelle, les habiletés de travail collectif).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Compétences améliorant l'employabilité

- À partir du document intitulé *Compétences relatives à l'employabilité 2000<sup>+</sup>* (Conférence Board du Canada), inviter les élèves à trouver les définitions des trois catégories de compétences améliorant l'employabilité (compétences de base, compétences personnelles en gestion et compétences pour le travail d'équipe) et à indiquer les compétences énumérées sous chaque rubrique. Par exemple, les compétences de base comprennent les suivantes :
  - Communiquer;
  - Gérer l'information;
  - Utiliser les chiffres;
  - Réfléchir et résoudre des problèmes.



Consulter le DR S1-2 : *Compétences relatives à l'employabilité 2000<sup>+</sup>*

- Pour montrer de quelle façon les compétences sont utilisées en milieu de travail, demander aux élèves d'apparier les compétences appropriées avec l'activité d'acquisition de compétences et la catégorie énumérées dans l'annexe S1-3 (p. ex. l'activité d'acquisition de compétences « Écrire des courriels à des collègues » correspond la compétence *Communiquer* et à la catégorie *Compétence de base*).



Voir l'annexe S1-3 : *Appariement des compétences améliorant l'employabilité – Exercice et Corrigé.*

Lien curriculaire :

Voir RAS C.4.S1.B.2a (communication au sein d'un groupe).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Compétences améliorant l'employabilité

- Pour confirmer si les élèves comprennent les compétences souhaitables en vue de l'emploi, leur demander de partager avec leurs pairs les résultats de leur exercice d'appariement de ces compétences.



Voir l'annexe S1-3 : *Appariement des compétences améliorant l'employabilité – Exercice et Corrigé.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Les compétences « scolaires » améliorant l'employabilité énumérées pour le présent résultat d'apprentissage sont synonymes des compétences « de base » notées dans le DR S1-2 : Compétences relatives à l'employabilité 2000+.

#### Lien avec la philosophie autochtone

Le Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC) offre de l'information sur les carrières, encourage les jeunes à planifier tôt leur carrière, fait la promotion de modèles de rôle autochtones positifs et offre des services de mentorat en emploi et des possibilités d'acquérir de l'expérience de travail. Proposer aux élèves de faire une recherche sur le but, les objectifs et les activités du MAYCAC et de déterminer leurs propres compétences améliorant l'employabilité.

#### Lien avec les programmes en vie-carrière

Les compétences du *Plan directeur pour le ...* sont les compétences reconnues officiellement par le Manitoba dans le domaine de vie-carrière. Le programme *Être...pour de vrai...* est spécialement destiné aux élèves de S1 et S2. Il appuie les compétences du *Plan directeur* et offre des suggestions d'enseignement qui rejoignent le résultat d'apprentissage spécifique ci-dessus.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BOUDRIAU, Stéphane, *Le CV par compétences : votre portefeuille pour l'emploi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 269 p. coll. « Ma carrière et Affaires plus ». (DREF 650.14 B756c)

BROCHU, Ginette H., et autres. *L'éducation aux droits et aux responsabilités au secondaire : recueil d'activités*, Québec, Ministère de l'éducation, 1990, 129 p. (DREF 370.115/B863e)

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*. Hull, Développement des ressources humaines Canada, 2000, 1 dépliant. (DREF CV)

CONSEIL DE RESSOURCES HUMAINES EN BIOTECHNOLOGIE ET GROUPE DE TRAVAIL NATIONAL SUR LE DÉVELOPPEMENT DES CARRIÈRES EN BIOTECHNOLOGIE. *Les Carrières de la biotechnologie*, Montréal, Ma carrière inc., Ottawa, 1999, 162 p. (DREF 660.6023 C316)

*Coup d'œil sur les carrières*, Ottawa, Développement des Ressources humaines Canada, Direction des information sur les carrières, 10 brochures. (DREF 331.79/C856)

GABALDA, Jacques, et autres. *La médecine et ses métiers*, Paris, Hachette, 1991, 78 p., coll. « Échos ». (DREF 610.92/G112m)

*Les emplois de demain*, Ottawa, Ministère d'Etat à la Jeunesse, 1990, 145-136 p. (DREF 331.702/E55)

MACPHERSON, Everett, et Darrell SAMSON. *Vers une carrière : cahier d'activités*, Nouvelle-Écosse, Ministère de l'Éducation, Section française, 1993, 2 cahiers. (DREF 331.702/M172v)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

MISENER, Judi. *Horizons 2000*, Montréal, Chenilière/McGraw-Hill, 2001, 275 p. (DREF 331.702 M678h)

*Prêts, visez...Aspirez!* 58 p. (DREF 331.1/P942)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV : Perspectives d'emploi et marché du travail : cahier de matériel d'apprentissage individualisé; cours : planification de son projet de formation*, Montréal, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV*, Montréal, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

#### Audiovisuel :

CONSEIL DE RESSOURCES HUMAINES EN BIOTECHNOLOGIE. *BioTech : trousse de carrières en biotechnologie : un outil multimédia de sensibilisation aux carrières / Conseil de ressources humaines en biotechnologie*, [CD-ROM], Montréal, Ma Carrière inc., Ottawa, 1999, 1 disque compact, 1 guide pour les enseignants, 1 affiche, 1 guide des ressources. (CD-ROM 660.6023 B615)

*Emploi sur Internet*, [enregistrement vidéo], réalisé par Roy MARTIN et Stéphane ETHIER en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1998, coll. « Branché », 1 vidéocassette de 7 min. (DREF 52133 / V0015) (C.4.S1.A.2a, C.4.S1.A.2b)

*Être... pour de vrai : trousse d'animation : version 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup> année (14 à 16 ans)*, [ensemble multi-média] réalisé par Bill BARRY en collaboration avec Centre national en vie-carrière (Canada), Développement des ressources humaines Canada et Partenaires en info-carrière (Canada), Memramcook (N.-B.), 2001, coll. « Jouer...pour de vrai », (DREF M.-M. 371.42 B279 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup>)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par PELLERIN, Ginette, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390) (C.4.S2.A.1)

*Zone X : l'avenir*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ministère d'État à la Jeunesse du Canada, Hull (Québec), Musique Plus, 1994, coll. « L'école avant tout », 1 vidéocassette de 53 min. (DREF JYGM / V4424)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Le Conference Board du Canada

255 chemin Smith

Ottawa, On K1H 8M7

Tél. : (613) 526-3280

Site Web : <<http://www.conferenceboard.ca/>>

CANADA. EMPLOISETC.CA. *Emplois, travailleurs, formation et carrières*, [en ligne], 2005, <<http://www.emploisetc.ca/home.jsp;jsessionid=1978B5C85CBF57B6CD65C3EF63D29531.jvm8>>, (mai 2005). [Renseignements multiples en recherche d'emploi et de carrières]

Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC)

Ressources humaines et Développement des compétences Canada

Bureau le plus près de chez vous :

<[http://www.rhdcc.gc.ca/fr/passerelles/pres\\_de\\_chez\\_vous/regions/bureaux/mb.shtml](http://www.rhdcc.gc.ca/fr/passerelles/pres_de_chez_vous/regions/bureaux/mb.shtml)>, (mai 2005).

Site Web : <<http://www.rhdcc.gc.ca/fr/accueil.shtml>>



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.A.3 L'élève sera apte à :

**Décrire les facteurs** (p. ex. famille, valeurs, connaissances dans le domaine de la santé, influence des pairs, médias, tendances sociales, prérequis, coûts) **qui influent sur ses décisions.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Facteurs qui influencent la prise de décisions

- Demander aux élèves de former deux groupes selon leur choix d'une des deux catégories suivantes (essayer de répartir les élèves également entre les deux groupes) :
  - habitudes de vie saines et actives pour un jeune de 17 ans;
  - plan de carrière judicieux pour un jeune de 17 ans.
- Inviter les deux groupes à créer et à afficher une liste synthèse de facteurs qui influencent la prise de décisions des jeunes de leur âge pour leur catégorie respective.
- Demander aux élèves d'énumérer, chacun pour soi, dix facteurs qui les inciteraient à prendre des décisions en vue d'adopter des habitudes qui favorisent un mode de vie sain et actif ou un plan de carrière judicieux.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.4.S1.B.1b (facteurs qui influencent les choix d'activités physiques).

Sc. nat. Biologie (S3B-O-P3)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal/réflexion : Facteurs qui influencent la prise de décisions

- Inviter les élèves à décrire dans leur journal la façon dont chacun des dix facteurs qu'ils ont choisis influence leur prise de décisions en vue d'un mode de vie actif et sain ou d'un plan de carrière fructueux.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Coup d'œil sur les carrières*, Ottawa, Développement des Ressources humaines Canada, Direction des informations sur les carrières, 10 brochures. (DREF 331.79/C856)

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement, Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

*Les emplois de demain*, Ottawa, Ministère d'Etat à la Jeunesse, 1990, 145-136 p. (DREF 331.702/E55)

MACPHERSON, Everett, et Darrell SAMSON. *Vers une carrière : cahier d'activités*, Nouvelle-Écosse, Ministère de l'Éducation, Section française, 1993, 2 cahiers. (DREF 331.702/M172v)

MISENER, Judi. *Horizons 2000*, Montréal, Chenilière/McGraw-Hill, 2001, 275 p. (DREF 331.702 M678h)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV*, Montréal, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

#### Audiovisuel :

*Emploi sur Internet*, [enregistrement vidéo], réalisé par Roy MARTIN et Stéphane ETHIER en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1998, coll. « Branché », 1 vidéocassette de 7 min. (DREF 52133 / V0015)

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML / V6345)

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*. [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005). [Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.1a *L'élève sera apte à :*

**Montrer comment nouer des relations harmonieuses** (p. ex. témoigner du respect, se montrer bienveillant, offrir son aide et ses encouragements, manifester son affection et sa sympathie, pardonner) **avec son entourage** (p. ex. parents, frères et sœurs, bons amis, amoureux, conjoint, collègues de travail, voisins).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Caractéristiques de relations saines et significatives

- Demander aux élèves de marquer les caractéristiques qui, selon eux, sont importantes dans chacune des quatre relations indiquées dans le tableau ci-dessous. Préciser qu'ils peuvent attribuer un crochet à chaque relation s'il y a lieu (de 0 à 4 crochets).

Caractéristiques de relations saines et significatives				
Caractéristique	Ami(e)	Parents ou tuteur	Enseignant, personnel de l'école	Voisin
• Serviabilité				
• Honnêteté				
• Compréhension				
• Capacité d'accepter des défauts				
• Fiabilité				
• Encouragement				
• Capacité de pardonner				
• Obligeance				
• Respect				
• Écoute				
• Bonté				
• Patience				
• Générosité				
• Sensibilité				
• Loyauté				
• Sincérité				
• Considération				

#### Bien traiter les autres

- Demander aux élèves de choisir, chacun pour soi, une relation et d'énumérer cinq caractéristiques qu'ils considèrent importantes pour l'établissement d'une relation saine et significative. Les inviter ensuite à trouver un camarade qui a choisi la même relation, à comparer leurs listes de caractéristiques et à indiquer les éléments communs (p. ex. faire des câlins et s'embrasser peuvent être des caractéristiques d'une relation amoureuse).

#### Démonstration

- Demander aux élèves de créer et de jouer une saynète ou un jeu de rôles illustrant des façons positives de traiter les autres dans une relation précise (p. ex. parent-enfant, frères-sœurs, relation amoureuse).



### Suggestions pour l'évaluation

#### Caractéristiques de relations saines et significatives

- Inviter les élèves à discuter en classe du tableau des caractéristiques de relations saines et significatives, et à indiquer :
  - les caractéristiques qui ont été cochées dans les quatre types de relations;
  - les caractéristiques qui n'ont pas été mentionnées dans l'une ou plusieurs des relations;
  - les caractéristiques sur lesquelles tous les élèves de la classe s'entendent pour dire qu'elles doivent faire partie des quatre relations.

#### Démonstration

- Après que chaque groupe aura joué sa saynète ou son jeu de rôles devant la classe, demander aux élèves de décrire de quelle façon les acteurs ont traité les autres pour l'établissement de relations saines et significatives.

### Remarques pour l'enseignant

#### Lien avec la philosophie autochtone

- La philosophie de vie autochtone repose sur des principes universels connus sous le nom des Sept enseignements, qui insistent sur la nécessité de traiter les autres avec respect afin de développer des relations saines et significatives. Les Sept enseignements, qui représentent les valeurs, les croyances et le mode de vie traditionnels des Autochtones, peuvent être intégrés dans le sport afin de promouvoir le respect, l'esprit sportif et des relations saines et significatives.

#### Les Sept enseignements

<i>Sagesse</i>	Applique tes connaissances sur le sport pendant que tu le pratiques. Montre-toi plus fûté que les joueurs adverses en devinant leurs tactiques.
<i>Amour</i>	Montre ton engagement et ton amour du jeu, même si tu n'as pas le goût de jouer. Montre ton attachement aux autres joueurs de ton équipe ou de l'autre équipe en les traitant respectueusement.
<i>Respect</i>	Encourage les joueurs de ton équipe quand le moral est bas. Encourage aussi tes adversaires au lieu de les dénigrer.
<i>Courage</i>	Garde la tête haute même quand tu perds. N'abandonne pas.
<i>Honnêteté</i>	Admets tes erreurs ou faux pas lorsque tu joues.
<i>Humilité</i>	Évite de te vanter quand tu gagnes. Pratique le franc jeu.
<i>Vérité</i>	Sois vrai. Ne fais que ce que ton cœur te demande.

Adapté avec la permission de la Division scolaire de Winnipeg, *North American Indigenous Games : Teacher's Resource*, 2002, Winnipeg (Man.), Division scolaire de Winnipeg, 2001, p. 172.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *FACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les Jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

GOSSEN, Diane Chelson. *La réparation : pour une restructuration de la discipline à l'école*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996-1997, 156 p. (DREF 371.5/G679r)

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *La charte de l'esprit sportif*. (DREF AFFICHE P802)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

*Guide des Nations Unies pour le lycée*, [classeur vertical], New York, Nations Unies, 1995, 83 p. (DREF CV)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

LEGARÉ, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MACPHERSON, Everett, et Darrell SAMSON. *Vers une carrière : cahier d'activités*, Nouvelle-Écosse, Ministère de l'Éducation, Section française, 1993, 2 cahiers. (DREF 331.702/M172v)

MAROIST, Richard. *Nobel : Jeu de la paix mondiale*, Montréal, Développement de Paix, 1 jeu. (DREF M.-M./327.172/M354j)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Mini-trousse sur l'éducation à la paix dans une perspective mondiale*, [classeur vertical], Montréal, Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1995, 29 p. (DREF CV)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV*, Montréal, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m)

#### Audiovisuel :

*Au cœur de la haine : un défi pour les jeunes*, 2<sup>e</sup> ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Peter RAYMONT et autres, Montréal, CinéFête, 1999?, 1 vidéocassette de 51 min. (DREF m55034 / V8919 + G)

*Emploi sur Internet*, [enregistrement vidéo], réalisé par Roy MARTIN et Stéphane ETHIER en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1998, coll. « Branché », 1 vidéocassette de 7 min. (DREF 52133 / V0015) (C.4.S1.A.2a, C.4.S1.A.2b)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbse\\_04ch4\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbse_04ch4_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habilités sociales*, [en ligne], 2002, <[http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp\\_habiletés\\_sociales.html](http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletés_sociales.html)>, (mai 2005). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]

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>>, (mai 2005). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SERVIE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Sante\\_ados/Ados23042001/ados23042001.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html)>, (mai 2005). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.1b *L'élève sera apte à :*

**Cerner certains facteurs** (p. ex. champs d'intérêt, formes diverses d'intelligence, accessibilité) **qui influent sur ses choix personnels et les choix des autres dans le domaine des sports et de l'activité physique en général.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Mes facteurs

- Demander aux élèves d'énumérer les facteurs qui influent sur leur choix personnel d'activités physiques, de trouver un autre élève qui a une liste semblable et de discuter des éléments qui sont communs aux deux listes.

#### Réflexions sur les réalités quotidiennes : Facteurs qui influent sur mes choix

- Former des groupes de trois ou quatre élèves et demander à chaque groupe de choisir un scénario à partir d'une liste affichée. Leur demander d'indiquer les facteurs qui ont une influence sur leur choix d'activités physiques en tenant compte des restrictions mentionnées dans le scénario choisi. Inviter les groupes à partager avec le reste de la classe les facteurs répertoriés.

Scénarios suggérés :

1. Un garçon de 14 ans a décidé qu'il aimerait faire de la planche à neige parce que ses amis en font.
2. Un jeune (garçon ou fille) de 14 ans et ses parents veulent s'abonner à un centre de conditionnement physique.
3. Une femme célibataire a un fils de 14 ans et une fille de 16 ans. Ses deux enfants veulent jouer au volleyball et au basketball pour l'équipe de leur école. La mère a dit qu'elle a besoin d'un des deux après la classe pour garder les deux plus jeunes enfants de la famille.
4. Une jeune Manitobaine de 15 ans est en passe de devenir une vedette au soccer. Elle est allée à dix camps de perfectionnement organisés par une association nationale de soccer, qui voudrait qu'elle s'établisse à Vancouver pour poursuivre son entraînement.
5. Une famille à faible revenu compte quatre filles, dont trois pourraient participer aux Jeux olympiques.

#### Suggestions pour l'évaluation

##### Toutes les activités

- Inviter les élèves à réfléchir sur les questions ci-dessous et à y répondre dans leur journal.
  - *Quels sont les facteurs qui ont influé sur ton choix d'activités physiques?*
  - *Aurais-tu aimé pouvoir changer l'une de ces conditions? Explique pourquoi.*
  - *Que pourrais-tu faire pour améliorer ta situation personnelle et te permettre d'être plus actif ou active?*

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Audiovisuel :

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML / V6345)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*. [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005). [Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

CANADA. SANTÉ. *Été actif : idées lumineuses*. [en ligne], 2005, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, (mai 2005). [Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]

---. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes*. [en ligne], 2002, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005). [Page d'accueil énonçant divers programmes]

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>>, (mai 2005). [Divers jeux autochtones et leur historique]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.2a *L'élève sera apte à :*

**Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe** (p. ex. écouter activement, encourager les autres, s'affirmer de manière acceptable, faire preuve de maîtrise de soi, continuer à travailler au sein du groupe jusqu'à ce que la tâche soit terminée, susciter des consensus).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Communiquer en situation de collaboration

- Demander aux élèves de former des groupes de cinq ou six et de participer à une activité où la collaboration est de mise. (Voir le conseil dans les Remarques pour l'enseignant.)

#### Communiquer au sein d'une équipe

- Diviser la classe en trois groupes et assigner à chacun l'une des compétences suivantes :
  - bonne capacité d'écoute (p. ex. être attentif quand quelqu'un fait une présentation);
  - bonne capacité d'élocution ou d'expression (p. ex. changer de niveau de langage et de ton pour communiquer efficacement le message et intéresser les auditeurs);
  - capacité d'expression non verbale qui augmente l'efficacité de la communication (p. ex. utiliser le langage corporel approprié, sourire, hocher de la tête).
- Inviter chaque groupe à énumérer les comportements et les stratégies qui illustrent la compétence donnée.

#### Mes compétences en communication

- Demander aux élèves de réfléchir, au cours d'une discussion en groupe, sur leurs expériences antérieures et d'analyser leurs propres stratégies et compétences en matière de communication au sein d'un groupe. Les inviter à compléter les phrases ci-dessous, en indiquant leurs réactions possibles.
  - *Si un membre du groupe dit ou fait quelque chose que j'approuve, je vais ....*
  - *Lorsque je veux faire connaître mon avis dans le groupe, je ...*
  - *Si un membre du groupe met de côté ma suggestion, je ....*
  - *Si un membre du groupe dit ou fait quelque chose que je désapprouve, je ...*
  - *Si je ne comprends pas les idées émises par le chef du groupe, je ....*

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.2b



### Suggestions pour l'évaluation

#### Communiquer dans une situation de collaboration

- Une fois que les élèves auront terminé l'activité de collaboration choisie, leur demander de remplir une liste de vérification, comme ci-dessous, avec leur groupe respectif.

#### Activité de collaboration – Liste de vérification

Les élèves :

- ont choisi un leader pour le groupe;
- se sont assurés que tous les membres du groupe participaient à l'activité;
- ont utilisé des techniques de communication verbale;
- ont utilisé des techniques de communication non verbale;
- ont encouragé les autres membres du groupe;
- ont écouté ce que les autres ont eu à dire;
- ont fait preuve de maîtrise de soi.

#### Mes compétences en communication

- Demander aux élèves de partager avec un camarade les résultats de l'analyse de leurs compétences en communication. Les inviter à se demander l'un l'autre s'ils sont d'accord avec l'évaluation offerte et à indiquer les compétences en communication qui ont favorisé, s'il y a lieu, la cohésion du groupe.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Pour obtenir des suggestions d'activités, consulter le module 4 : L'équipe de leadership dans *Guide de formation au leadership étudiant, secondaire* (ACLI).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ. *Le défi canadien Vie active, l'éducation physique, le loisir et la danse*. Gloucester (Ont.), 1993. (DREF 613.7007/A842d/02)

DION COUTURE, Marcelle, et Société canadienne de la Croix-Rouge. *La paix...y crois-tu?*, Montréal, 40 p. (DREF 327.1\S678p)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les Jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. *La charte de l'esprit sportif*. (DREF AFFICHE P802)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

*Guide des Nations Unies pour le lycée*, [classeur vertical], New York, Nations Unies, 1995, 83 p. (DREF CV)

LEGARÉ, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

*Mini-trousse sur l'éducation à la paix dans une perspective mondiale, Une école démocratique interculturelle et coopérative*, [classeur vertical], Montréal, Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1995, 29 p. (DREF CV)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

RICHARD, MAROIST, *Nobel : Jeu de la paix mondiale*, Montréal, Développement et Paix, 1998. (DREF M.-M./327.172/M354j)

#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbsc\\_04ch4\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbsc_04ch4_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habiletés sociales*, [en ligne], 2002, <[http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp\\_habiletés\\_sociales.html](http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletés_sociales.html)>, (mai 2005). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]



## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.2b *L'élève sera apte à :*

**Indiquer des comportements sociaux appropriés** (p. ex. s'exprimer de manière à inclure tout le monde, traiter les autres avec respect) **qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Qu'est-ce que j'en pense?

- Pour stimuler la discussion en classe sur les comportements sociaux appropriés, lire aux élèves les phrases suivantes :
  - *Tout le monde doit s'attendre à un certain manque de respect à l'occasion.*
  - *Le fait de dire « s'il vous plaît » et « merci » démontre le respect que l'on a pour l'autre.*
  - *Il faut traiter les gens avec respect.*
  - *Je vais te parler comme bon me semble.*
  - *Préférer des jurons est une façon acceptable de communiquer avec les autres.*
  - *Il n'est pas question du « je » dans un travail d'équipe.*
  - *Il y a des occasions où l'on doit monter le ton quand on parle dans un groupe.*
- Après avoir lu chaque affirmation, demander aux élèves s'ils sont d'accord, pas d'accord ou ambivalents. Inviter chaque élève à se rendre dans la zone D'accord, Pas d'accord ou Ambivalent. Demander au groupe d'élèves de chaque zone de discuter des raisons pour lesquelles ils sont de cet avis. Les inviter ensuite à retourner à un point central de la pièce avant de lire l'affirmation suivante.



Voir la « ligne d'opinion » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

#### Étude des relations dans les médias

- Former des groupes de deux élèves et demander à chaque paire de choisir deux ou trois émissions de télévision (ou films ou jeux vidéos) que les deux élèves connaissent bien. Leur demander d'indiquer ensemble toute relation saine qui ressort dans les émissions de leur choix et de trouver des exemples de comportements appropriés et inappropriés.

#### Suggestions pour l'évaluation

##### Toutes les activités

- Demander aux élèves de préparer une liste des comportements sociaux appropriés pour l'établissement de relations interpersonnelles significatives et de partager leur liste avec un camarade. Inviter les élèves à indiquer les éléments communs de leurs listes parmi les comportements choisis.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans*, Gloucester (Ontario), ACSPEL, 1993, 1 v en pagination multiple. (DREF 613.7007/A842d/02)

*Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. (Fédération pour le planning des naissances du Canada)

BUSHNELL, Lucienne, et Ina MOTOI, *La contamination de la violence : programme d'une semaine de sensibilisation à la non-violence pour les étudiants(es) de trois niveaux (6 à 9 ans, 10 à 13 ans et 14 à 17 ans)*, Toronto, Éditions Femmes Racines / Réseau des femmes du Sud de l'Ontario, 1991. (DREF 303.6/B979c)

Croix Rouge Canadienne, *ÉduRespect : Prévention de la violence et de l'abus*. Winnipeg (Man.), 2003.

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les Jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

*Guide des Nations Unies pour le lycée*, [classeur vertical], New York, Nations Unies, 1995, 83 p. (DREF CV)

LEGARÉ, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MAROIST, Richard. *Nobel : Jeu de la paix mondiale*, Montréal, Développement de Paix. 1 jeu. (DREF M.-M./327.172/M354j)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

*Matériel pédagogique sur la prévention de la violence utilisé dans les écoles : guide national*, 2<sup>e</sup> rév., Winnipeg, Direction de la main-d'œuvre féminine du Manitoba, 1992, 63, 59 p. (DREF 303.6016/M425)

*Mini-trousse sur l'éducation à la paix dans une perspective mondiale*, [classeur vertical], Montréal, Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1995, 29 p. (DREF CV)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4, Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

#### Audiovisuel :

*Danny*, [enregistrement vidéo], réalisé par Yves DION, Montréal, Productions du Verseau, Office national du film du Canada, 1987, coll. « Les enfants de la rue », 1 vidéocassette de 55 min. (DREF JQEL / V5185)

*L'Agressivité*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOT / V5015)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hpsc\\_04ch4\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hpsc_04ch4_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

ONTARIO. ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <<http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>>, (mai 2005). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagenome=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SERVIE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Sante\\_ados/Ados23042001/ados23042001.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html)>, (mai 2005). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.3a *L'élève sera apte à :*

**Décrire des moyens de gérer la colère** (c.-à-d. maîtriser sa propre colère et réagir à la colère des autres) **de manière constructive** (p. ex. en demeurant calme, en ayant recours aux méthodes de résolution de conflits) **dans diverses situations typiques.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Reconnaître la colère

- À l'aide de la stratégie réfléchir-discuter-partager (McTighe et Lyman, p. 74), demander aux élèves de créer une liste synthèse des signes physiques de la colère (p. ex., crier, claquer la porte, proférer des jurons, pousser, frapper, muscles tendus, sensation de chaleur). Inviter les élèves à répertorier ces signes, chacun pour soi, à compléter leur liste avec celle d'un partenaire et à partager les listes combinées avec la classe.

#### Trouver une solution pacifique

- Former des groupes de deux ou trois élèves et demander à chaque groupe de choisir l'un des scénarios suggérés ci-dessous. Inviter les membres de chaque groupe à discuter ensemble afin de trouver :
  - la cause de la colère reflétée dans le scénario;
  - quels sentiments la colère d'une autre personne peut susciter en eux;
  - la solution qu'ils pourraient proposer pour résoudre le conflit de façon constructive.
- Chaque groupe présente à la classe une façon constructive de réagir au scénario choisi.  
Scénarios suggérés :
  1. *Ta jeune sœur est fâchée parce qu'elle pense que tu as moins de tâches ménagères à faire qu'elle. Elle fait exprès pour te couper la parole quand tu es au téléphone.*
  2. *Un compagnon de classe semble fâché contre toi et te dit constamment des paroles blessantes.*
  3. *Tu empruntes un vêtement d'un parent, d'un frère ou d'une sœur ou d'un bon ami sans lui demander la permission. Cette personne te voit porter son vêtement et commence à t'invectiver.*

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves d'indiquer au moins trois stratégies de gestion de la colère qui fonctionneraient (ou qui ont fonctionné) pour gérer leur colère de façon constructive ou qui a réussi à calmer une situation.

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves de réfléchir sur un événement survenu dans leur vie qui les a mis en colère. Les inviter à décrire ce qui est arrivé, à indiquer une stratégie personnelle de gestion de la colère qu'ils ont utilisée dans une situation donnée et à répondre aux questions ci-dessous :
  - *Pendant la présente année scolaire, t'est-il arrivé un incident qui a fait monter la colère en toi (p. ex. perdre ton portefeuille, rater un examen important)?*
  - *Décris l'incident. Que s'est-il passé? Où et quand cela est-il arrivé?*
  - *Quels étaient tes sentiments et tes pensées au moment de l'incident?*
  - *Décris tes réactions. Comment as-tu géré la situation?*



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

- *Quel a été le résultat?*
- *Maintenant que tu as eu du temps pour y réfléchir, est-ce que tu agirais différemment dans une situation semblable? Explique pourquoi et ce que tu ferais différemment.*

### Trouver une solution pacifique

- À mesure que les élèves présentent leurs suggestions pour réagir de façon constructive au scénario choisi, déterminer dans quelle mesure ils sont capables de décrire les stratégies de gestion de la colère (p. ex. rester calme, compter jusqu'à 10, prendre de grandes inspirations, s'éloigner pendant quelques instants).

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Trouver une « période sensible pour l'apprentissage » pour aborder la question de la colère (p. ex. prendre note des moments où des élèves se disputent, profèrent des jurons). Encourager les élèves à reconnaître leurs propres « déclencheurs de la colère ».

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Adolescence et violence : témoignages et réflexions*, Cannes, Publications de l'École moderne française, 1993, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré ». (DREF BT2 / n° 262)

BUSHNELL, Lucienne, et Ina MOTOI, *La contamination de la violence : programme d'une semaine de sensibilisation à la non-violence pour les étudiants(es) de trois niveaux (6 à 9 ans, 10 à 13 ans et 14 à 17 ans)*, Toronto, Éditions Femmes Racines / Réseau des femmes du Sud de l'Ontario, 1991. (DREF 303.6/B979c)

CASHMAN, Donna M. *Le crime et la violence chez les adolescents*, Halifax, Ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, 1992, 28 p. (DREF 364.4 C338c)

CROIX ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=30>>, (mai 2005).

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement, Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576)

*Matériel pédagogique sur la prévention de la violence utilisé dans les écoles : guide national*, 2<sup>e</sup> rév., Winnipeg, Direction de la main-d'œuvre féminine du Manitoba, 1992, 63, 59 p. (DREF 303.6016/M425)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Danny*, [enregistrement vidéo], réalisé par Yves DION, Montréal, Productions du Verseau, Office national du film du Canada, 1987, coll. « Les enfants de la rue », 1 vidéocassette de 55 min. (DREF JQEL / V5185)

*L'Agressivité*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et Associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOT / V5015)

#### Organisations/sites Web :

DOCTISSIMO. *Ados, quand votre agressivité vous envahit*, [en ligne], 2005, <[http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/psycho\\_pour\\_tous/adolescent/ps\\_3198\\_ado\\_agressivite2.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/psycho_pour_tous/adolescent/ps_3198_ado_agressivite2.htm)>, (mai 2005). [Explication de l'agressivité et solutions]

INFOPHY. *Colère et violence*, [en ligne], 2003, <<http://www.redpsy.com/infopsy/colere.html>>, (mai 2005). [Article sur la maîtrise de la colère et les sources de violence]

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.3b *L'élève sera apte à :*

**Décrire les effets des conflits** (p. ex. perte de confiance, blessures psychologiques, problèmes d'iniquité) **et les raisons qui font qu'il est important de comprendre le point de vue des autres pour établir des relations enrichissantes avec eux, notamment dans le contexte d'une équipe** (p. ex. en se mettant à leur place, en acceptant les différences).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Effets et solutions de conflits

- Demander aux élèves de créer une liste synthèse des effets possibles d'un conflit entre amis, dans la famille et parmi les membres d'une équipe. Demander aux élèves de former deux groupes, le premier devant énumérer des façons **constructives** de gérer un conflit, et le deuxième, des façons **destructives** de gérer un conflit.

#### Trouver une solution constructive

- Inviter les élèves à se placer deux par deux et à choisir l'un des scénarios suggérés ci-dessous. (S'assurer qu'un nombre égal de paires choisit chaque scénario.)
- Demander à chaque paire d'élèves d'analyser le scénario choisi, d'indiquer des effets possibles de ce conflit et de trouver des façons constructives de gérer ce conflit; leur rappeler qu'ils doivent garder à l'esprit le but visé, qui est d'établir et de maintenir une relation personnelle ou d'équipe significative. Inviter tous les élèves qui ont analysé le même scénario à partager ensemble leurs informations.

Scénarios suggérés :

1. Deux personnes sont attirées vers une autre (la même).
2. Deux amis essaient de décrocher la même place dans une équipe à l'école.
3. Les membres de ton équipe ont voté pour toi comme co-capitaine. Tu dois partager cette responsabilité avec quelqu'un avec qui tu ne t'entends pas très bien.
4. Tu voudrais être plus populaire dans ton groupe mais il y a des personnes qui t'abaissent et te restreignent.

Variante :

Demander aux élèves de créer leur propre scénario.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Trouver une solution constructive

- Demander aux élèves d'évaluer les suggestions des uns et des autres pour gérer le conflit de façon constructive dans le scénario choisi.

#### Toutes les activités

- À partir d'un exemple de conflit personnel dans la vie courante (ou d'un exemple fictif tiré d'un film, d'un livre ou de leur imagination), demander aux élèves d'indiquer dans leur journal leurs réflexions sur la phrase suivante : « Il y a toujours deux versions d'une même histoire ». Les inviter à répondre aux questions ci-dessous en rapport avec l'exemple choisi.
  - *Est-ce que chacune des deux personnes dans cette relation essaie de comprendre le point de vue de l'autre?*
  - *Si oui, quel effet cela a-t-il eu sur leur relation? Est-ce que cela les a aidés à renforcer leur relation? Explique pourquoi.*
  - *Si non, est-ce que cela a eu un effet négatif sur leur relation? Explique pourquoi.*



### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Effets possibles d'un conflit :  
sentiment de colère;  
sentiment de frustration;  
rejet du blâme sur d'autres;  
retrait;  
recherche d'une vengeance.

Façons constructives de gérer le conflit :  
écouter toutes les opinions avant de juger;  
en discuter;  
avoir une conversation face à face en présence d'un médiateur;  
chercher à comprendre.

Façons destructives de gérer un conflit :  
critiquer les gens à cause de leurs opinions;  
blâmer les autres;  
dire ou faire des choses blessantes.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les Jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3<sup>e</sup> édition*, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *La charte de l'esprit sportif*. (DREF AFFICHE P802)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ».  
(DREF 370.115/R212s/03/6)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m)

#### Audiovisuel :

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbsc\\_04ch4\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hbsc_04ch4_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habiletés sociales*, [en ligne], 2002, <[http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp\\_habiletés\\_sociales.html](http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletés_sociales.html)>, (mai 2005). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]

ONTARIO. ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <<http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>>, (mai 2005). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.3c *L'élève sera apte à :*

**Montrer les effets de divers comportements et de diverses stratégies de résolution de conflits** (c.-à-d. négociation, arbitrage et décision) **sur le résultat final** (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) **d'un effort pour résoudre un désaccord.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Arbitrage et décision

- Demander aux élèves de faire une recherche d'un reportage télévisé d'une nouvelle, d'une histoire ou d'une scène d'une vidéocassette qui illustre l'une des stratégies de gestion de conflits ci-dessous :
  - Négociation;
  - Arbitrage;
  - Décision.
- Former des groupes de deux élèves et leur demander d'indiquer le résultat final (c.-à-d. gagnant/gagnant, gagnant/perdant, ou perdant/perdant) mentionné dans leur exemple.

#### À mi-chemin

- Fournir aux élèves une liste de contraires (p. ex. blanc/noir, lourd/léger, excellent/médiocre) et leur demander de trouver le mot qui décrit le mieux la position centrale entre ces deux contraires (p. ex. noir/gris/blanc). Cet exercice vise à aider les élèves à comprendre la signification du terme *compromis*.

#### Négociation

- Proposer aux élèves le scénario suivant : « L'un de tes amis refuse de faire sa part dans un projet de classe ». Diviser la classe en trois groupes, chacun représentant l'un des trois types de solutions possibles de la négociation :
  - gagnant/gagnant
  - gagnant/perdant
  - perdant/perdant
- Inviter les élèves à présenter un jeu de rôles illustrant la solution choisie pour le scénario.

Lien curriculaire

Voir RAS H.4.S1.A.4 (appréciation du point de vue des autres).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal un conflit qu'ils ont vécu, et d'indiquer les éléments ci-dessous dont ils se rappellent.
  - *Indique la principale source de conflit.*
  - *Décris la stratégie de résolution de conflit utilisée dans cette situation.*
  - *Indique le résultat final du conflit : gagnant/gagnant, gagnant/perdant, perdant/perdant.*
  - *Note tes sentiments personnels de satisfaction concernant le résultat final. Aurait-il été possible d'agir autrement pour modifier le résultat final? Explique pourquoi.*



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Négociation

- À mesure que chaque groupe présente une solution pour le scénario (p. ex. gagnant/gagnant), demander aux élèves d'indiquer le résultat final et de discuter de l'efficacité de sa solution.

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- arbitrage
- décision
- négociation
  - gagnant/gagnant
  - gagnant/perdant
  - perdant/perdant

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CROIX ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=30>>, (mai 2005).

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfca.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

*L'Agressivité*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOT / V5015)

*La violence, c'est pas pour moi*, [enregistrement vidéo], réalisé par le C.L.S.C. Saint-Hubert, Montréal, Groupe Vidéotron, 1986, 1 vidéocassette de 16 min. (DREF BTWZ / V8119 + G)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hpsc\\_04ch4\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hpsc_04ch4_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habiletés sociales*, [en ligne], 2002, <[http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp\\_habiletes\\_sociales.html](http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletes_sociales.html)>, (mai 2005). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]

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>>, (mai 2005). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S1.B.4 L'élève sera apte à :

**Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses** (p. ex. mauvais traitements infligés par des actes ou par des paroles, drogues, pression des pairs) **et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### J'ai le choix

- Demander aux élèves de créer une liste synthèse des stratégies permettant d'éviter une situation potentiellement dangereuse (p. ex., dire « Non » d'une voix assurée et avec le langage corporel approprié, dire encore : « Non » si nécessaire, s'éloigner, donner une raison, utiliser l'humour, fournir une excuse, offrir une autre option). Demander aux élèves d'indiquer, en regard de chaque stratégie énumérée, un scénario qui illustre l'utilisation efficace de la stratégie.

#### Quels sont mes choix?

- Inviter les élèves à former des groupes de deux et leur fournir des exemples de situations potentiellement dangereuses. Pour chaque scénario, leur demander d'indiquer :
  - le danger potentiel (p. ex., être drogué, se blesser dans un accident de voiture);
  - un exemple de pression verbale (ce que l'autre peut dire pour faire pression);
  - les stratégies ou réponses que l'on peut utiliser pour éviter les conséquences possibles (p. ex. éviter la situation en prenant les mesures nécessaires à l'avance, refuser en disant « Non » d'une voix ferme et en donnant une raison).

Scénarios suggérés :

1. *Le groupe avec qui tu te tiens organise une grosse soirée à la maison d'un ami ce samedi, en l'absence des parents. Certains jeunes veulent apporter de l'alcool, et tu crains d'être incité à boire. Tu ne veux pas boire mais tu aimerais beaucoup aller à la soirée.*
2. *Tu es dans une voiture et quelqu'un qui n'a pas de permis de conduire dit qu'il va conduire l'auto.*
3. *Tes amis et toi êtes à la sortie arrière de l'école. Un de tes amis allume un joint. Il t'invite à fumer.*
4. *Tu gardes les enfants de tes voisins chez eux. À minuit, la sonnette de la porte résonne. Les parents des jeunes t'ont dit qu'ils appelleraient avant de revenir à la maison.*

### Suggestions pour l'évaluation

#### Quels sont mes choix?

- Demander aux élèves placés deux par deux de partager leurs informations avec un autre groupe, de comparer les stratégies d'évitement et de refus indiquées dans chaque scénario et de trouver les différences.

#### Toutes les activités

- Inviter les élèves à raconter dans leur journal une expérience personnelle qui comportait un danger et à répondre aux questions suivantes :
  - *Quelle situation dangereuse as-tu vécue?*
  - *Quelles stratégies as-tu utilisées pour éviter les conséquences de cette situation?*
  - *Quelles sont les conséquences qui t'ont le plus affecté?*
  - *Comment cette expérience a-t-elle changé ton comportement subséquent dans des situations semblables?*



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Variante :

Demander aux élèves de raconter une situation potentiellement dangereuse qu'ils n'ont pas vécue personnellement.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Aider les élèves à reconnaître les pressions verbales de leurs pairs (p. ex. « Fais pas le niaiseux », « Tout le monde le fait ») qui peuvent les intimider ou représenter une menace.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Adolescence et violence, témoignages et réflexions*, Cannes, Publications de l'École moderne française, 1993, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré ». (DREF BT2 / n° 262)

*Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, [classeur vertical], Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2004, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

BUSHNELL, Lucienne, et Ina MOTOI, *La contamination de la violence : programme d'une semaine de sensibilisation à la non-violence pour les étudiants(es) de trois niveaux (6 à 9 ans, 10 à 13 ans et 14 à 17 ans)*, Toronto, Éditions Femmes Racines / Réseau des femmes du Sud de l'Ontario, 1991. (DREF 303.6/B979c)

CASHMAN, Donna M. *Le crime et la violence chez les adolescents*, Halifax, Ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, 1992, 28 p. (DREF 364.4 C338c) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

CHOMET, Julian, et autres. *La cocaïne et le crack*, Tournai, Gamma, Saint-Laurent, Éditions du Trécaré, 1990, 62 p. coll. « Prévention drogues », (DREF 362.298/C548c)

CURTET, Francis. *La drogue*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 63 p. coll. « Les Essentiels Milan; 6 ». (DREF 362.29 C978d)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

DOYLE, Louise, John NAPIER-HEMY et autres. *Livrets d'information sur la violence sexuelle*, Vancouver, Family Services of Greater Vancouver, 1991-1994, 10 brochures. (DREF 364.153 D754L)

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfca.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, la Fondation, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances un ensemble de brochures*. [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

*Fumer : un facteur de risque*, [affiche], Québec, Le Naturaliste, 1993, 1 affiche coul. (DREF Affiche)

GODFREY, Martin, et autres. *L'héroïne*, Tournai, Gamma, Saint-Laurent, Éditions du Trécarré, 1990, 62 p., coll. « Prévention drogues ». (DREF 362.293/G583h)

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement, Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795) (C.4.S1.B.4, C.4.S2.C.2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.3.S1.B.5b)

*L'alcool au volant*, [classeur vertical], Toronto, Ministère du Procureur général Ontario, 1993?, brochure. (DREF CV)

*Les dangers du tabagisme*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, coll. « Le Corps humain », 1 feuille ill. (DREF Illustration / C.V.)

*Matériel pédagogique sur la prévention de la violence utilisé dans les écoles : guide national*, 2<sup>e</sup> rév., Winnipeg, Direction de la main-d'œuvre féminine du Manitoba, 1992, 63, 59 p. (DREF 303.6016/M425)

PAGÉ, Joseph L. *C'est fort...mets-en! : connaissances essentielles pour apprendre à composer avec l'alcool, le tabac et autres drogues : dossier de l'élève de 9<sup>e</sup> année*. [classeur vertical], Ottawa, Centre franco-ontarien de ressource pédagogiques, 1993, 23 p. (DREF CV)

POWNALL, Mark, et autres. *Les substances volatiles*, Tournai, Gamma, Saint-Laurent, Éditions du Trécarré, 1990, 62 p. coll. « Prévention drogues ». (DREF 362.29/P889s)

*Prévenir les toxicomanie, c'est promouvoir la santé*, [classeur vertical], Genève, Organisation mondiale de la Santé, 1995, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES. *Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé » sur la prévention de la toxicomanie : seconde : formation personnelle et sociale*, Québec, 1992. 160 p. (DREF 613.8/F724/02)

RÉSEAU. *Vaincre la violence : une responsabilité collective*, Saint-Boniface (Man.), 64 p. (DREF 364.1555/R432v)

SARANCHUK, Ron, et autres. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et autres drogues, niveau secondaire*, [imprimé], Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme, 1986, 1 volume en pagination multiple. (DREF 613.8071/S243c/03)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent*, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)

*Danny*, [enregistrement vidéo], réalisé par Yves DION, Montréal, Productions du Verseau, Office national du film du Canada, 1987, coll. « Les enfants de la rue », 1 vidéocassette de 55 min. (DREF JQEL / V5185)

*La Drogue*, [enregistrement vidéo], réalisé par Hélène SAINTE-MARTIN, Montréal, Société Radio-Canada, [1989?], coll. « Le Point », 1 vidéocassette de 86 min. (DREF JXMY / V4412)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576)

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ / V8053 + G)

*Prendre l'école en main*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPB / V6720)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Vie saine*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html)>, (mai 2005). [Liste de documents dans des domaines tels que l'activité physique, les drogues, les blessures],

CANADA. SANTÉ. *Violence familiale*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/violence.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/violence.html)>, (mai 2005). [Violence à l'égard de différents membres d'une famille]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (mai 2005). [Violence aux enfants, aux femmes, harcèlement et agression sexuelle]

RÉSEAU JEUNESSE AUTOCHTONE. *Ces choses qui peuvent vous tuer*, [en ligne], <[http://www.ayn.ca/health/fr/ces\\_choses/](http://www.ayn.ca/health/fr/ces_choses/)>, (mai 2005). [Blessures volontaires et involontaires]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S1.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Appliquer le processus d'établissement d'objectifs, en concevant un plan à court terme lié à ses études ou à l'adoption d'un mode de vie actif physiquement et sain** (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Faire un plan à court terme

- Demander aux élèves de choisir un but personnel sur le plan scolaire et/ou des habitudes de vie saines dans divers contextes, notamment les suivants :
  - participer à un programme d'exercices
  - consommer moins de boissons sucrées
  - cesser de fumer
  - pratiquer des techniques sécuritaires en faisant de la planche à neige
  - cesser de remettre à plus tard ses devoirs scolaires
- Inviter les élèves à établir un plan à court terme pour atteindre leur but personnel, et à indiquer, notamment le but
  - une date limite pour l'atteinte du but
  - les étapes du plan d'action
  - les obstacles possibles
  - les solutions aux obstacles possibles
- Demander aux élèves de partager leurs plans avec un autre élève.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.4.S1.A.2



### Suggestions pour l'évaluation

#### Tâche pour évaluer la performance : Faire un plan à court terme

- Évaluation par les pairs : Liste de vérification  
Inviter les élèves, par groupes de deux, à évaluer mutuellement la clarté des cinq parties de leur plan à court terme visant à atteindre leur but personnel. Leur demander d'encercler
  - le 1 s'ils pensent que le point est clair;
  - le 2 s'ils pensent qu'il faut préciser ce point.

#### Plan à court terme – liste de vérification

	Clair	Besoin de clarification
• le but	1	2
• la date limite pour atteindre son but	1	2
• les mesures du plan d'action	1	2
• les obstacles possibles	1	2
• les solutions aux obstacles possibles	1	2

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Consolider ce résultat d'apprentissage tout au long de la session/l'année en rapport avec les différents thèmes ou unités.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ. *Le défi canadien Vie active, l'éducation physique, le loisir et la danse*. Gloucester (Ont.), 1993. (DREF 613.7007/A842d/02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BÉNÉVOLES CANADA. *Le bénévolat, ça marche! : façonnez votre avenir*, Ottawa, Bénévoles Canada, 2000, 1 livret pour les jeunes, 1 guide des parents des jeunes bénévoles, 1 guide des parents le jeunes bénévoles, 1 guide de l'animateur des jeunes bénévoles et 2 affiches. (DREF en traitement) (C.4.S1.A.2a, C.4.S1.A.2b)

Développement des ressources humaines Canada, 2000, 1 dépliant. (DREF en traitement)(C.4.S1.A.2b, C.4.S2.A.2a, C.4.S2.A.2b)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

GOSSELIN, Wayne. *Portfolio scolaire et professionnel*, Vanier, Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques, 1999, coll. « Pédagogie Performance Professionnalisme ».  
(DREF 371.42 G679p) (C.4.S1.A.2b, C.4.S1.A3, C.4.S1.B.1b, C.4.S2.A.2a, C.4.S2.A.2b)

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML / V6345)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Développement personnel et social, volet IV*, Montréal, Ministère de l'éducation, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d) (C.4.S1.A.2a, C.4.S1.A.2b)

*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, Fondation des maladies du cœur, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF CENI / V5598)

*Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde »*, série 2, [enregistrement vidéo], Winnipeg, Fondations des maladies du cœur, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF JUWE / V4347)

#### Audiovisuel :

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca>, (mai 2005).

CANADA. SANTÉ. *VITALITÉ : Une approche positive à un mode de vie sain*, [en ligne], 2002, <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpsa/onpp-bppn/leaders\\_approach\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpsa/onpp-bppn/leaders_approach_f.html)>, (mai 2005)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Quoi de neuf à l'ACSEPLD?*, [en ligne], et<<http://www.cahperd.ca/f/index.htm>>.

CANADA. SANTÉ. *Été actif : idées lumineuses*, [en ligne], 2002, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, (mai 2005).

CANADA. SANTÉ. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideeap/enfant\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideeap/enfant_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

CANADA RESSOURCES HUMAINES ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES. *Exploite tes talents*, [en ligne], [http://www.rhdcc.gc.ca/fr/pip/prh/information\\_carriere/produits/exploitetalents/shtml](http://www.rhdcc.gc.ca/fr/pip/prh/information_carriere/produits/exploitetalents/introtalents.shtml), (mai 2005)

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtone : jeux intemporels*, [en ligne], 1998, <[http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sport\\_f/pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sport_f/pdf), (mai 2005).

SANTÉ CANADA. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_raindow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_raindow_f.html)>, (mai 2005).

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 1



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S1.A.2 *L'élève sera apte à :*

**Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'action en vue d'adopter une orientation fondée sur ses valeurs et ses croyances personnelles dans le domaine de la santé et de l'activité physique** (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Plan d'action

- Inviter les élèves à rédiger leur vision en décrivant ce que signifierait l'adoption d'habitudes de vie saines et comment cela améliorerait leur vie.
  - Leur demander de fixer un but et d'élaborer un plan d'action pour des habitudes de vie saines de leur choix (p. ex. faire de l'exercice régulièrement, manger sainement, cesser de fumer, moins regarder la télévision, suivre un cours de sauvetage). Ce plan d'action devrait :
    - décrire les mesures précises à prendre pour atteindre le but;
    - indiquer quand ces mesures seront prises et à quelle fréquence;
    - décrire comment les progrès seront évalués;
    - préciser comment le plan sera révisé s'il ne fonctionne pas.
  - Proposer aux élèves de recopier leur plan dans la FR fournie.

Variante :

Demander aux élèves d'élaborer un plan d'action type.



Voir l'annexe S1-4 : Plan d'action.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.4.S1.A.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Tâche avec crayon et papier : Plan d'action

##### Auto-évaluation : Liste de vérification

- À l'aide de critères élaborés par l'enseignant et/ou les élèves, demander aux élèves d'évaluer la conception, l'application et la réalisation de leur propre plan d'action.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Lorsque les élèves présentent leur plan d'action aux autres, que ce soit en petits groupes ou tous ensemble, ils apprendront que les plans d'action peuvent être aussi variés que les personnes qui les ont faits et que ce qui fonctionne pour une personne peut être inefficace pour l'autre.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*A boire et à manger*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW / V6342)

*Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, [classeur vertical], Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2004, 1 trousse et 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 : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BESSERT, Carol, et autres. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publisher, 1989, 224 p. (DREF 370.11/B858p)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p. (DREF 370.11/B858/M)

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML / V6345)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Quoi de neuf à l'ACSEPLD?*. [en ligne], <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005).

CANADA. SANTÉ. *Été actif : idées lumineuses*, [en ligne], 2002, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, (mai 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*. [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideeap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideeap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtone : jeux intemporels*, [en ligne], 1998, <[http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f/pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f/pdf)>, (mai 2005).

SANTÉ CANADA. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)>, (mai 2005).

SANTÉ CANADA. *VITALITÉ : Une approche positive à un mode de vie sain*, [en ligne], 2002, <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpsa/onpp-bppn/leaders\\_approach\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpsa/onpp-bppn/leaders_approach_f.html)>, (mai 2005)



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S1.A.3 *L'élève sera apte à :*

**Appliquer ses habiletés interpersonnelles** (p. ex. s'exprimer de manière réfléchie, accepter les idées et les opinions des autres, faire preuve de respect, tenir ses promesses) **dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères** (p. ex. entre parents et enfants, frères et sœurs, mari et femme, bons amis, petits amis ou amoureux, coéquipiers).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Inventaire des habiletés en communication interpersonnelle

- Former de petits groupes d'élèves et demander à chaque groupe de choisir une relation parmi celles de la liste ci-dessous (s'assurer que les cinq types de relations sont choisis) :
  - entre parents et enfants
  - entre frères et sœurs
  - entre bons amis
  - entre employeur et employé
  - entre membres d'une équipe
- Demander aux élèves de chaque groupe de créer une liste-synthèse des habiletés en communication interpersonnelle qui leur semblent nécessaires pour établir des relations étroites et significatives (p. ex. partage, respect, engagement).
- Afficher les listes-synthèses et inviter les élèves à indiquer :
  - les habiletés en communication interpersonnelle qui s'appliquent à la plupart des cinq relations ou à toutes ces relations;
  - les habiletés en communication interpersonnelle qui s'appliquent à une seule relation.

#### Trouver les composantes d'une relation

- Préparer une affiche qui indique les diverses composantes d'une relation (tant positives que négatives).



Voir un exemple dans le DR S1-3 : Cartes de relations.

- Inviter chaque élève à vérifier l'affiche et à indiquer les habiletés qui, à son avis, sont liées à l'établissement d'une relation étroite et significative avec un(e) ami(e) de cœur. Demander ensuite à tout le groupe d'indiquer :
  - les habiletés les plus fréquemment cochées
  - les habiletés qui ne sont pas liées à l'établissement d'une relation significative avec un(e) ami(e) de cœur.

Lien curriculaire :

Voir RAS C.4.S2.B.2b

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal/réflexion : Toutes les activités

Auto évaluation : Inventaire

- Inviter les élèves à choisir un exemple d'une relation interpersonnelle qu'ils vivent et à commenter les habiletés en communication interpersonnelle (p. ex. montrer du respect, être responsable) que chaque personne apporte au développement de la relation.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.3.S1.B.5b, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

#### Organisations/sites Web :

CROIX ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproduction*, [en ligne], <<http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S1.A.4 *L'élève sera apte à :*

**Appliquer des stratégies de résolution de conflits** (c.-à-d. la médiation et la négociation) **dans diverses situations typiques, de manière à comprendre les perspectives et les points de vue des intéressés** (c.-à-d. déterminer les raisons sous-jacentes du conflit).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comprendre la résolution de conflits

- Présenter un scénario qui illustre un conflit entre deux personnes. Indiquer clairement quelles sont les divergences d'opinions.
  - Diviser la classe en deux groupes égaux et demander à chaque groupe de représenter un point de vue sur le conflit illustré dans le scénario. Inviter chaque groupe à discuter de l'enjeu du point de vue qui lui est assigné, en se guidant sur les questions suivantes :
    - *Comment ton groupe voit-il ce conflit?*
    - *Quelle est la source du conflit?*
    - *Qu'est-ce que ton groupe serait prêt à faire pour résoudre le conflit?*
    - *Quel résultat ton groupe espère-t-il obtenir?*

#### Pratiquer la résolution de conflits

- Demander aux élèves de créer des scénarios comportant un conflit et d'utiliser des stratégies de résolution de conflits afin de comprendre les différents points de vue.

#### Médiation

- Former des groupes de trois élèves comportant un représentant de chaque partie au conflit et un médiateur. Demander aux élèves en conflit de présenter chacun leur version de la situation et au médiateur d'aider à résoudre ce conflit. Inviter les élèves à inscrire les solutions et à les partager avec toute la classe.

#### Négociation

- Demander aux élèves de se placer deux par deux de façon à ce que chaque paire compte un représentant de chaque partie au conflit. Inviter chaque élève à présenter à l'autre sa version des faits et à utiliser la négociation pour trouver une solution. Leur demander d'inscrire leurs solutions et d'en faire part aux autres élèves.

Lien curriculaire :

Voir RAS C.4.S1.B.3c

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Au cours des discussions en classe, observer si les élèves sont capables :
  - d'agir comme médiateurs et de négocier de manière respectueuse;
  - de voir le point de vue de l'autre.



### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- médiation
- négociation

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Gloucester (Ont.), Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.3.S1.B.5b, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

CROIX ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproduction*, [en ligne], <<http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005)





### Résultats d'apprentissage spécifiques



#### Connaissances

- C.4.S1.A.1  
**Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir** (p. ex. améliorer ses points forts ou ses faiblesses, refaçonner ses pensées négatives, penser de manière positive, faire preuve de persévérance dans la poursuite des objectifs en dépit des obstacles) **et avoir une image de soi positive.**
- C.4.S1.A.2a  
**Nommer des choix de carrière dans le domaine de la santé et de l'éducation physique** (p. ex. éducateur physique, physiothérapeute, directeur sportif, moniteur de conditionnement physique, directeur des loisirs, hygiéniste, travailleur social, diététicien, médecin, infirmier, conseiller, ergothérapeute).
- C.4.S1.A.2b  
**Déterminer quelles habiletés accroissent l'employabilité** (c.-à-d. les habiletés nécessaires dans le contexte scolaire, les habiletés de gestion personnelle, les habiletés de travail collectif).
- C.4.S1.A.3  
**Décrire les facteurs** (p. ex. famille, valeurs, connaissances dans le domaine de la santé, influence des pairs, médias, tendances sociales, prérequis, coûts) **qui influent sur ses décisions et celles des autres dans le domaine de la santé ou du développement de carrière.**
- C.4.S1.B.1a  
**Montrer comment nouer des relations harmonieuses** (p. ex. témoigner du respect, se montrer bienveillant, offrir son aide et ses encouragements, manifester son affection et sa sympathie, pardonner) **avec son entourage** (p. ex. parents, frères et sœurs, bons amis, amoureux, conjoint, collègues de travail, voisins).
- C.4.S1.B.1b  
**Cerner certains facteurs** (p. ex. champs d'intérêt, formes diverses d'intelligence, accessibilité) **qui influent sur ses choix personnels et les choix des autres dans le domaine des sports et de l'activité physique en général.**
- C.4.S1.B.2a  
**Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe** (p. ex. écouter activement, encourager les autres, s'affirmer de manière acceptable, faire preuve de maîtrise de soi, continuer à travailler au sein du groupe jusqu'à ce que la tâche soit terminée, susciter des consensus).
- C.4.S1.B.2b  
**Indiquer des comportements sociaux appropriés** (p. ex. s'exprimer de manière à inclure tout le monde, traiter les autres avec respect) **qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.**
- C.4.S1.B.3a  
**Décrire des moyens de gérer la colère** (c.-à-d. maîtriser sa propre colère et réagir à la colère des autres) **de manière constructive** (p. ex. en demeurant calme, en ayant recours aux méthodes de résolution de conflits) **dans diverses situations typiques.**
- C.4.S1.B.3b  
**Décrire les effets des conflits** (p. ex. perte de confiance, blessures psychologiques, problèmes d'iniquité) **et les raisons qui font qu'il est important de comprendre le point de vue des autres pour établir des relations enrichissantes avec eux, notamment dans le contexte d'une équipe** (p. ex. en se mettant à leur place, en acceptant les différences).

#### Connaissances (suite)

- C.4.S1.B.3c  
**Montrer les effets de divers comportements et de diverses stratégies de résolution de conflits** (c.-à-d. négociation, arbitrage et décision) **sur le résultat final** (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) **d'un effort pour résoudre un désaccord.**
- C.4.S1.B.4  
**Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses** (p. ex. mauvais traitements infligés par des actes ou par des paroles, drogues, pression des pairs) **et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.**

#### Habiletés

- H.4.S1.A.1  
**Appliquer le processus d'établissement d'objectifs, en concevant un plan à court terme lié à ses études ou à l'adoption d'un mode de vie actif physiquement et sain** (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).
- H.4.S1.A.2  
**Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'action en vue d'adopter une orientation fondée sur ses valeurs et ses croyances personnelles dans le domaine de la santé et de l'activité physique** (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).
- H.4.S1.A.3  
**Appliquer ses habiletés interpersonnelles** (p. ex. s'exprimer de manière réfléchie, accepter les idées et les opinions des autres, faire preuve de respect, tenir ses promesses) **dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères** (p. ex. entre parents et enfants, frères et sœurs, mari et femme, bons amis, petits amis ou amoureux, coéquipiers).
- H.4.S1.A.4  
**Appliquer des stratégies de résolution de conflits** (c.-à-d. la médiation et la négociation) **dans diverses situations typiques, de manière à comprendre les perspectives et les points de vue des intéressés** (c.-à-d. déterminer les raisons sous-jacentes du conflit).

#### 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.



---

# Secondaire 1

## 5. 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.

---





## 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
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	Habitudes personnelles liées à la santé	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Prévention des maladies 3. Hygiène dentaire		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>B</b>	Activité physique	1. Bienfaits de l'activité physique 2. Formes d'activité physique 3. Incidence des technologies sur l'activité physique		
	<b>C</b>	Nutrition	1. Principes d'une saine alimentation 2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs		
	<b>D</b>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	1. Substances bénéfiques et substances nocives 2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues 3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues		
	<b>E</b>	Sexualité	1. Croissance et développement 2. Facteurs psychologiques 3. Facteurs sociaux 4. Problèmes de santé		
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Activité physique 3. Choix pour une alimentation saine 4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie 5. Sexualité		

# 5. Habitudes de vie saines



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		Sous-domaines										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Domaine A											
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	Domaine B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	Domaine C	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 A	M	I	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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.S1.D.1 L'élève sera apte à :

**Expliquer la signification de la dépendance psychologique** (c.-à-d. jouer compulsivement) **et de la dépendance à une substance psychoactive** (p. ex. alcoolisme, tabagisme, drogues illicites), **et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Informez-vous

- À l'aide de la stratégie *Think-Pair-Share* (pense-trouve un partenaire-discute, mise au point par McTighe et Lyman) les élèves expliquent ce que signifient la dépendance psychologique et la dépendance à une substance psychoactive, et ils donnent des exemples de chacune. Ils réfléchissent individuellement sur le sens de ces expressions, continuent leurs réflexions à l'aide d'un partenaire et partagent leurs définitions et exemples avec la classe.
- La classe se répartit en deux groupes pour déterminer les **effets à long terme** et les **effets à court terme** de ces dépendances sur les gens. Elle se rassemble pour partager les éléments d'information. Encourager la discussion parmi les élèves.

#### Dépendance à une substance psychoactive ou dépendance psychologique

- En petits groupes, les élèves choisissent un énoncé sur une dépendance à une substance psychoactive ou une dépendance psychologique :
  - La nicotine est la substance chimique qui cause la dépendance au tabac. Les produits du tabac ont endommagé ou mis en danger la santé d'un plus grand nombre de Canadiens que ne l'a fait n'importe quelle autre substance (*trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2004*).
  - L'alcool est le problème de drogue le plus important parmi les adolescents. Comme d'autres drogues, il agit à la fois sur le cerveau et sur le corps et il peut entraîner une dépendance (*trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 2004*).
  - Selon la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, environ la moitié des élèves ont parié ou se sont adonnés à des jeux de hasard (p. ex. billets à gratter, bingo, billets de loterie, *Sports Select*, appareils de loterie vidéo, machines à sous) (Patton et Brown, *Youth Gambling Patterns*, p. 11).
- Les élèves discutent l'énoncé qu'ils ont choisi et parlent des effets sur la personne dépendante et sur les autres. Pour chaque groupe, un bénévole communique à toute la classe les éléments d'information recueillis. Encourager la discussion parmi les élèves.

#### L'histoire de Paul

- Les élèves lisent le récit de *L'histoire de Paul* pour illustrer les effets que la dépendance à une substance psychoactive peut avoir sur la vie de quelqu'un. Ensuite, ils répondent à des questions et partagent leurs réponses avec la classe.



Voir l'annexe S1-5 : L'histoire de Paul – Récit, Questionnaire et Corrigé.

#### Lien curriculaire :

Sc. nat : S1-1-15 étudier et décrire des facteurs environnementaux et des choix personnels qui peuvent être à l'origine de mutations génétiques ou de changements dans le développement d'un organisme.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Informez-vous

- À la fin de la classe, l'enseignant demande aux élèves de préparer un billet de sortie sur lequel ils complètent les énoncés suivants :
  - Une dépendance psychologique c'est ...
  - Une dépendance à une substance psychoactive c'est ...

#### L'histoire de Paul

- À l'aide d'un instrument d'évaluation distribué par l'enseignant, les élèves évaluent les réponses des autres membres de la classe.



Voir l'annexe S1-5 : L'histoire de Paul – Récit, Questionnaire et Corrigé.

Voir l'appendice G sur les stratégies d'évaluation

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Glossaire

alcoolisme

dépendance à une substance psychoactive

dépendance psychologique

substance psychoactive : Alcool, opioïdes, cannabinoïdes, sédatifs et hypnotiques, cocaïne, autres psychostimulants, hallucinogènes et solvants volatils. (Le café et le tabac sont exclus.)

Note :

Voir le glossaire pour la définition de certains termes concernant ce domaine.

Exemples de dépendances : dépendance au jeu, à l'alcool, à la nicotine et aux drogues illicites.

Voir le site Web de Hometox pour la terminologie et les autres aspects liés à un grand nombre de substances addictives.

Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.64, pour une discussion relative aux billets de sorties.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Activités centrées sur un thème d'activité : les drogues*, Montréal, Québec, Les quotidiens du Québec, 1990, 1 feuillet. (DREF CV)

*Au volant l'alcool et la vitesse tuent*, Montréal, Société de l'Assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche. (DREF Affiche)

CANADA. SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL. *Drogues...aussi l'affaire des parents!*, [classeur vertical], Ottawa, 1990, brochures. (DREF CV)

CURTET, Francis. *La drogue*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 63 p. coll. « Les essentiels Milan; 6 ». (DREF 362.29 C978D)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, la Fondation, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, la Fondation, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

*Fumer : un facteur de risque*, [affiche], Québec, Le naturaliste, 1993, 1 affiche coul. (DREF affiche)

*Les dangers du tabagisme*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, coll. « Le corps humain », 1 feuille ill. (DREF illustration/c.v.)

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)

MEXINSKI, Pierres, et autres. *La drogue vous êtes tous concerné*, Paris, Éditions de la Martinière Jeunesse, 1999, 103 p., coll. « Oxygène ». (DREF 362.29 M617D)

PAGÉ, Joseph L. *C'est fort...mets-en! : connaissances essentielles pour apprendre à composer avec l'alcool, le tabac et autres drogues : dossier de l'élève de 9<sup>e</sup> année*, [classeur vertical], Ottawa, Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques, 1993, 23 p. (DREF CV)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS, *L'alcool*, Bonneuil-les-eaux, France, Gamma, Montréal, École active 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.292 S215A)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS, *Le tabagisme*, Bonneuil-les-eaux, France, Gamma, Montréal, École active 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.292 S215T)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Vivre sans drogue*, [classeur vertical], Paris, Bayard presse, 1995, 15 p., coll. « Dossier okapi ». (DREF CV)

#### Audiovisuel :

*Accroché? pas moi!*, [enregistrement vidéo], Windsor (Ont.), Sunburst Communications, 1990, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JPNM/V5744)

*Amorce de discussion sur les drogues 3 : le cannabis, le LSD, la mescaline, les stimulants*, [enregistrement vidéo], Montréal, Télévision Quatre Saisons, Productions Prisma, 1990, coll. « Zone interdite », 1 vidéocassette de 15 min. (DREF JYGZ/V4445)

*Comment être en meilleure relation avec nos adolescents face à la drogue?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mary Duguay McCoy en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2000, coll. « audiovisiothèque », 1 vidéocassette de 40 min. (DREF 52405/V7975)

*En vie*, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1989, 1 vidéocassette de 26 min, guide pédagogique et jeu-questionnaire pour l'étudiant. (DREF JGUT/V8436 + G) [Une dramatique et un vidéoclip sur le sida]

*La combine : les drogues et les voyages : un mélange dangereux*, [enregistrement vidéo], (Affaires étrangères et commerce international Canada) (à compléter)

*La drogue*, [enregistrement vidéo], réalisé par Hélène Saint-Martin, Montréal, Société Radio-Canada, [1989?], coll. « Le point », 1 vidéocassette de 86 min. (DREF JXMY/V4412)

*La ligne invisible*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gérald T. Rogers et Mary Trimble en collaboration avec Gérald T. Rogers Productions, Chicago, 199-, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF 42281/V6614)

*La vie en bleu*, [enregistrement vidéo], réalisé par Veronica Alice Mannix et Michelle Bjornson en collaboration avec l'Office national du film du Canada, Montréal, 2000, 1 vidéocassette de 52 min. (DREF 53641/V0125)

*Le monde du cœur*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMKZ/V6335)

*Respirer, c'est vivre*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLC/V6336)

*Victor « Gotti » Cherry : Harlem*, [enregistrement vidéo], réalisé par Robbie Hart en collaboration avec Fondations Adobe, Montréal, Fondations Adobe, 1997, coll. « Le feu sacré, [1] », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45707/V4956)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

75 rue Albert, pièce 300

Ottawa ON K1P 5E7

Tél. : (613) 235-4048

Site Web : <<http://www.ccsa.ca/indexF.asp>>

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

1031 Portage Avenue

Winnipeg MB R3G 0R8

Tél. : (204) 944-6200

Site Web : <<http://www.mb.afm.mb.ca/>>

Klinic Community Health Centre – Teen Talk

870 avenue Portage

Winnipeg MB R3G 0P1

Tél. : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinic.mb.ca/teentalk.htm>>

Manitoba Lung Association

629 avenue McDermot

Winnipeg MB R3A 1P6

Tél. : (204) 774-5501

Site Web : <<http://www.mb.lung.ca/>>

CANADA. SANTÉ. *Stratégie canadienne antidrogue*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/sca/index.htm>>, (mai 2005). [Site contenant une section pour les jeunes, des statistiques et des liens à beaucoup d'autres sites]

CANADA. SANTÉ. *Vivez sans fumée!*, [en ligne], 2004, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/>>, (mai 2005). [Législation et statistiques sur le tabac au Canada]

CYES. *L'action des drogues sur le cerveau*, [en ligne], 2003, <[http://www.cyes.info/cirdd/action\\_drogues\\_cerveau.php](http://www.cyes.info/cirdd/action_drogues_cerveau.php)>, (mai 2005). [Illustrations en couleur sur l'effet de différentes drogues sur le cerveau]

DOCTISSIMO. *Drogues et Dépendances*, [en ligne], <<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/drogues/drogues-dependance.htm>>, (mai 2005). [Usage, dépendance et aide]

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en ligne], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

GEOCITIES. *Adolescence et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.geocities.com/toxicomanie2000/>>, (mai 2005). [Site que les parents et les adolescents peuvent consulter]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

HOMETOX. *Dépendance, Toxicomanie, Conduites addictives*, [en ligne], <<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/toxicomanies/toxicomanie/psychopath/psychopath.htm>>, (mai 2005). [Site exhaustif sur la psychopathologie des addictions]

L'ÉTAPE. *Alcoolisme – Toxicomanie : Information, Prévention, Intervention*, [en ligne], 2004, <<http://www.etape.qc.ca/>>, (mai 2005). [Site ayant une section sur l'adolescence et des solutions d'intervention]

NAR-ANON. *Les Groupes familiaux Nar-Anon*, [en ligne], <[http://members.tripod.com/~nar\\_anon/](http://members.tripod.com/~nar_anon/)>, (mai 2005). [Groupe d'entraide aux familles et aux amis de dépendants de drogue]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Tabagisme*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177932&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Site offrant des renseignements sur les produits du tabac, leurs effets et comment Martin a arrêté de fumer]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176982&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Ressources qui aident à reconnaître et à prévenir la consommation et l'abus de drogues, l'alcoolisme, les problèmes de jeu et les autres toxicomanies ainsi qu'à y faire face]

Santé Manitoba, Ligne d'aide pour les personnes souffrant d'une dépendance au jeu  
Téléphone : (204) 944-6382  
Sans frais : 1 800 463-1554

TISCALI. *Traces de Prev. : Toxicomanie*, [en ligne], <<http://champilou.chez.tiscali.fr/index2.htm>>, (mai 2005). [Site pour les jeunes sur la toxicomanie]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.D.2 L'élève sera apte à :

**Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances** (p. ex. caféine, alcool, tabac, stimulants, dépresseurs, substances qu'on inhale, hallucinogènes, drogues illicites) **sur la santé et le bien-être** (p. ex. prévention, guérison ou développement des maladies; altération du comportement et problèmes sociaux; syndrome alcoolique fœtal et effets de l'alcoolisme fœtal; réactions issues des interactions entre médicaments ou drogues; baisse de l'estime de soi; problèmes d'ordre médical; dépendance ou accoutumance; difficultés financières; problèmes d'ordre moral; les surdoses sont dangereuses pour le corps et peuvent entraîner la mort; augmentation de l'activité sexuelle).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Risques associés aux substances

- Par groupes de quatre ou cinq, les élèves choisissent une substance (p. ex. caféine, alcool, tabac, substances qu'on inhale, hallucinogènes, drogues illicites). Chacun des groupes fait des recherches et établit une liste de conséquences possibles de l'abus de la substance choisie dans les domaines suivants :
  - vie familiale
  - vie sociale
  - éducation et vie professionnelle
  - bien-être physique et affectif
  - répercussions juridiques
  - implications financières
- Les groupes communiquent les résultats de leurs recherches et leurs éléments d'information à toute la classe.

#### Trivia

- Les élèves inventent un jeu-questionnaire intitulé « Consommation et abus de substances ». Ils préparent des questions sur les catégories de drogues, les implications médicales, les effets secondaires et les risques. Vérifier la pertinence des questions et l'exactitude des réponses et accorder un certain nombre de points à chaque question et réponse en fonction de leur degré de difficulté.
- Une question est lue à voix haute et, par équipe de quatre ou cinq, les élèves écrivent leurs réponses. Au bout de 10 ou 15 secondes, l'enseignant fait sonner la cloche et les équipes montrent leurs réponses. Celles qui répondent correctement reçoivent des points (c.-à-d. 5, 10, 15 ou 20 points). Faire un relevé des points de chaque équipe.
- L'enseignant peut se servir du document de ressources générales DR G-8 (Effets de l'alcool et des drogues – Jeu-questionnaire et Corrigé) comme exemple de jeu-questionnaire et corrigé pour clarifier et initier les élèves à la tâche exigée ci-haut.



Voir le document de ressources générales DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues – Jeu-questionnaire et Corrigé.

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Une boisson, c'est une boisson de trop

- À l'aide de la stratégie SVA (Ogle), les élèves approfondissent leurs connaissances sur le syndrome d'alcoolisme fœtal et ses effets :
  - Je Sais – Les élèves travaillent de façon autonome pour déterminer ce qu'ils *savent* sur le sujet;
  - Je Veux savoir – Ils travaillent avec un partenaire pour décider ce qu'ils *veulent savoir* de plus sur le sujet;
  - J'ai Appris – Ils participent à une discussion de classe et inscrivent ce qu'ils ont *appris*, en se servant de l'annexe S1-6 comme guide.



Voir l'annexe S1-6 : Syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcool sur le fœtus – Stratégie SVA.

Pour d'autres renseignements sur la stratégie SVA, consultez *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20.

#### Une amitié, ce serait bien

- En groupes de trois ou quatre, les élèves lisent le scénario suivant et répondent aux questions. Encouragez la discussion en demandant aux groupes de faire part de leurs réponses au reste de la classe.

*À 15 ans, la dernière chose que Lucie voulait, c'était être enceinte. Elle n'avait pas eu ses dernières règles mais elle s'était dit que c'était probablement à cause de son « nouveau régime miracle ». C'était impensable qu'elle soit enceinte! Elle n'avait eu de rapport sexuel avec Luc qu'une seule fois, il y a six semaines, après le « party ». Il lui avait promis qu'il savait exactement à quel moment il devait se retirer. D'accord, ils avaient bu tous les deux ce soir-là.*

*Ce n'est qu'après onze semaines environ que Lucie a fini par se convaincre et par convaincre Luc qu'elle était effectivement enceinte. Pour fuir les problèmes, ils ont tous les deux commencé à boire plus souvent. Leur consommation excessive a fait fuir la plupart de leurs amis.*

*La meilleure amie de Lucie est la seule tierce personne qui est au courant de la grossesse. Elle s'inquiète beaucoup au sujet de Lucie et de Luc, et elle veut les aider mais elle ne sait pas trop comment faire. Elle s'adresse à vous pour obtenir des conseils.*



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Questions suggérées :

1. *Quelles sont certaines des questions que la meilleure amie de Lucie doit prendre en considération tout en aidant Lucie et Luc?*
2. *Quelles options mettent Lucie et le fœtus en danger?*
3. *Quelles mesures Lucie doit-elle prendre pour que son bébé et elle-même restent en bonne santé?*
4. *De quelle façon Luc peut-il soutenir Lucie?*
5. *À qui la meilleure amie peut-elle s'adresser pour obtenir de l'aide et des renseignements pour Lucie et Luc?*



Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.3c

ÉF : S1.5.2.3

### Suggestions pour l'évaluation

#### Risques associés aux substances

- Les élèves s'évaluent entre-eux et utilisent une liste de vérification pour comparer leurs connaissances.

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Une boisson, c'est une boisson de trop

- L'enseignant évalue la qualité des réponses soumises lorsque les élèves complètent la tâche SVA pour déterminer leurs connaissances sur le syndrome d'alcoolisme fœtal et les effets de l'alcoolisme fœtal.

#### Journal : Une amitié, ce serait bien

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- Les élèves inventent une fin de scénario et l'écrivent dans leur journal.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les politiques de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) consiste en un groupement d'anomalies congénitales causées par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il inclut le syndrome d'alcoolisme fœtal, ou SAF, les effets de l'alcool sur le fœtus ou Syndrome de l'alcool sur le fœtus partiel (SAFp), les troubles cognitifs et les troubles neurologiques du développement liés à l'alcool.

Voir le site Web *Le syndrome d'alcoolisme fœtal* pour des renseignements utiles lorsque l'enseignant a un élève qui souffre des effets du syndrome dans sa classe.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Au volant l'alcool et la vitesse tuent*, Montréal, Société de l'assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche. (DREF Affiche)

CANADA. SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL. *Drogues...aussi l'affaire des parents!*, [classeur vertical], Ottawa, 1990, brochures. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, la Fondation, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, la Fondation, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

MANITOBA. ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE. *Cap sur l'inclusion : puiser à même les ressources cachées : planification concernant les enfants marqués par les effets de l'alcool*, Winnipeg, 2001, (DREF 371.92 P877)

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. SANTÉ. *La santé, l'alcool et vous, 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années*, [imprimé], Toronto, 198?, 1 manuel de l'enseignant, 14 feuilles pour transparents avec livret et 52 feuilles d'exercices avec feuillet, dans un cartable. (DREF 613.81/O59S)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS, *L'alcool*, Bonneuil-les-eaux, France, Gamma, Montréal, École active 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.292 S215A)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS, *Le tabagisme*, Bonneuil-les-eaux, France, Gamma, Montréal, École active 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.292 S215T)

SARANCHUK, Ron, et autres. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et autres drogues, niveau secondaire*, [imprimé], Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme, 1986, 1 volume en pagination multiple. (DREF 613.8071/S243c/03)

STEPNEY, Rob, et autres, *L'alcool*, Tournai, Gamma, Saint-Laurent, Éditions du trécaré, 1990, 62 p., coll. « Prévention drogues ». (DREF 362.292/S837A)

#### Audiovisuel :

*À toi de juger!*, [enregistrement vidéo], Montréal, Fonds Educ'alcool, 1991, 1 vidéocassette de 12 min. (DREF JSLQ/V8630 + G)

*Accroché? pas moi!*, [enregistrement vidéo], Windsor (Ont.), Sunburst Communications, 1990, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JPNM/V5744)

*Amorce de discussion sur les drogues 3 : le cannabis, le LSD, la mescaline, les stimulants*, [enregistrement vidéo], Montréal, Télévision Quatre Saisons, Productions Prisma, 1990, coll. « Zone interdite », 1 vidéocassette de 15 min. (DREF JYGZ/V4445)

*Bangkok, Thaïlande : le sida*, [enregistrement vidéo], réalisé par Luc Côté en collaboration avec Fondations Adobe, Montréal, 1997, coll. « Le Feu sacré », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45708/V4957)

CANADA. AFFAIRES ÉTRANGÈRES. *La combine - Les drogues et les voyages : un mélange dangereux*, [enregistrement vidéo], <http://www.voyage.gc.ca/main/pubs/gambit-fr.asp>, (mai 2005).

*CD-pharmacie : l'encyclopédie des médicaments*, [cd-rom], France, TLC-Edusoft, Softkey, 1997, 1 disque compact et mode d'installation. (DREF CD-ROM 615.1. C387)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Enfin les vacances*, [enregistrement vidéo], Ottawa, Affaires extérieures et commerce extérieur Canada, 1990, 1 vidéocassette de 15 min. (DREF KAMH / V4532)

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F. Gélinas en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU/V6024)

*Le monde du cœur*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMKZ/V6335)

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ/V8053 + G)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartableS d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

*Sous pression : 1<sup>er</sup> ex.*, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 198?, 1 vidéocassette de 72 min. (DREF JLNE/V8550 +G)

#### Organisations/sites Web :

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies  
75, rue Albert, pièce 300  
Ottawa (Ontario) K1P 5E7  
Tél. : (613) 235-4048  
Site Web : <<http://www.ccsa.ca/indexF.asp>>

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances  
1031, Portage Avenue  
Winnipeg (Manitoba) R3G 0R8  
Tél. : (204) 944-6200  
Site Web : <<http://www.afm.mb.ca/>>

Klinic Community Health Centre – Teen Talk  
870, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba) R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinic.mb.ca/teentalk.htm>>

Le Réseau canadien pour la santé des femmes  
419, avenue Graham, bureau 203  
Winnipeg (Manitoba) Canada R3C 0M3  
Tél. : (204) 942-5500  
<[http://www.cwhn.ca/network-reseau/index\\_r.html](http://www.cwhn.ca/network-reseau/index_r.html)>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba  
200 rue Main  
Winnipeg MB R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5600  
<<http://www.sportmanitoba.ca/>>

ALBERTA. EDUCATION. *Le syndrome d'alcoolisme fœtal*, [en ligne], 1997, <[http://www.learning.gov.ab.ca/french/adt\\_scol/sensibilisation/alcool.pdf](http://www.learning.gov.ab.ca/french/adt_scol/sensibilisation/alcool.pdf)>, (mai 2005). [Sensibilisation de l'enseignant vis-à-vis l'élève qui souffre du syndrome d'alcoolisme fœtal]

CANADA. SANTÉ. DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS ET DES INUITS. *Syndrome de l'alcoolisme fœtal – Effets de l'alcool sur le fœtus*, [en ligne], 2002, <[http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/saf\\_eaf/](http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/saf_eaf/)>, (mai 2005). [Site dédié aux Premières nations et Inuits]

CANADA. SANTÉ. *Stratégie canadienne antidrogue*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/sca/index.htm>>, (mai 2005). [Site contenant une section pour les jeunes, des statistiques et des liens à beaucoup d'autres sites]

---. *Syndrome d'alcoolisme fœtal/Effets de l'alcool sur le fœtus*, [en ligne], 2004, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/saf.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/saf.html)>, (mai 2005). [Renseignements sur le syndrome et ses effets ainsi qu'un lien à *L'alcool et la grossesse*]

---. *Vivez sans fumée!*, [en ligne], 2004, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/>>, (mai 2005). [Législation et statistiques sur le tabac au Canada]

CYES. *L'action des drogues sur le cerveau*, [en ligne], 2003, <[http://www.cyes.info/cirdd/action\\_drogues\\_cerveau.php](http://www.cyes.info/cirdd/action_drogues_cerveau.php)>, (mai 2005). [Illustrations en couleur sur l'effet de différentes drogues sur le cerveau]

DOCTISSIMO. *Drogues et Dépendances*, [en ligne], <<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/drogues/drogues-dependance.htm>>, (mai 2005). [Usage, dépendance et aide]

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en ligne], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005)

GEOCITIES. *Adolescence et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.geocities.com/toxicomanie2000/>>, (mai 2005). [Site que les parents et les adolescents peuvent consulter]

HOMETOX. *Dépendance, Toxicomanie, Conduites addictives*, [en ligne], <<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/toxicomanies/toxicomanie/psychopath/psychopath.htm>>, (mai 2005). [Site exhaustif sur la psychopathologie des addictions]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

HÔPITAUX DE ROUEN. *Alcoolisme fœtal : syndrome*, [en ligne], <<http://www.chu-rouen.fr/ssf/pathol/alcoolismefoetalsyndrome.html>>, (mai 2005). [Site de références pathologiques sur l'alcoolisme fœtal]

MASTERKUSH. *L'alcool*, [en ligne], <<http://membres.lycos.fr/masterkush/droque/alcool.htm>>, (mai 2005). [Effets de l'alcool de 0,2 par mille à 4,0 par mille]

PHARMACIES NEOS. *Drogues*, [en ligne], <<http://www.pharmacie-neos.be/drogues.htm>>, (mai 2005) [Effets à court et à long terme de certaines drogues]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Tabagisme*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177932&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Site offrant des renseignements sur les produits du tabac, leurs effets et comment Martin a arrêté de fumer]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176982&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Ressources qui aident à reconnaître et à prévenir la consommation et l'abus de drogues, l'alcoolisme, les problèmes de jeu et les autres toxicomanies ainsi qu'à y faire face]

SERVICE VIE SANTÉ. *Santé des adolescents : Les drogues – Quels sont les dangers liés à l'abus de drogues?* [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Sante\\_ados/Ados11062001/ados11062001.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados11062001/ados11062001.html)>, (mai 2005). [Conséquences de l'utilisation de différentes drogues]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Prévention du syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF) et les effets de l'alcool sur le fœtus (EAF) au Canada*, [en ligne], <<http://www.cps.ca/francais/enonces/FN/cps96-01.htm>>, (mai 2005). [Rapport de la Société canadienne de pédiatrie incluant définitions, efforts de prévention et recommandations sur le sujet]

TISCALI. *Traces de Prev. : Toxicomanie*, [en ligne], <<http://champilou.chez.tiscali.fr/index2.htm>>, (mai 2005). [Site pour les jeunes sur la toxicomanie]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.D.3 *L'élève sera apte à :*

**Nommer des organismes, des services ou des personnes** (p. ex. les services de consultation pour toxicomanes ou alcooliques) **qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Ressources et organismes

- En petits groupes, les élèves font des recherches et un remue-méninges pour savoir où ils peuvent se renseigner sur les services de consultation en matière de dépendance. Chaque groupe établit une liste des organismes et des ressources communautaires qui peuvent offrir de l'aide et des conseils sur la prévention de la consommation et l'abus de substances psychoactives. Les élèves inscrivent les données suivantes sur des fiches :
  - le nom d'un organisme communautaire de lutte contre les dépendances;
  - l'adresse et le numéro de téléphone;
  - les heures d'ouverture;
  - les coordonnées de la personne-ressource;
  - les services offerts.
- Les groupes recueillent ces renseignements auprès de deux ou trois organismes différents et les présentent aux autres élèves de la classe. Une discussion s'ensuit. Organiser les renseignements et les conserver dans la bibliothèque de l'école ou dans le bureau du conseiller ou de la conseillère.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.B.4 (information, produits et services favorisant la santé),

Français : RAG 3 – Gérer des informations.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Ressources et organismes

- En utilisant la liste de vérification ci-dessous, les élèves évaluent les trouvailles du groupe recueillies selon les fiches.

Liste de vérification des ressources et organismes		
Pour chaque organisme communautaire, le groupe a précisé :	oui	non
Le nom de l'organisme		
L'adresse et le numéro de téléphone		
Les heures d'ouverture		
Les coordonnées de la personne-ressource		
Les services offerts		

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

Les élèves peuvent préparer des questions telles que : Quelles compétences possédez-vous? Quels sont les services que vous offrez? Combien de personnes font appel à vos services?

Expliquer aux élèves que si certains services ne sont pas offerts dans leur localité, ils existent peut-être dans la région. Consulter les pages blanches de l'annuaire téléphonique de la région.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CENTRE FRANCO-ONTARIEN DE RESSOURCES PÉDAGOGIQUES. *Catalogue de ressources didactiques antidrogue : projet inter-conseils*, Ottawa, 1990, 76 p. (DREF 613.8016/C357)

COMITÉ DE LA SEMAINE MANITOBAINE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, [classeur vertical], Winnipeg, 1997, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, la Fondation, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, la Fondation, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Prévenir les toxicomanies, c'est promouvoir la santé*, [classeur vertical], Genève, 1995, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. *Tabagisme : trois brochures*, [ s.1.], 1993-2000, 3 brochures. (DREF CV)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA et ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *La sécurité routière à l'école : Guide d'activités aligné sur le programme manitobain d'Éducation physique et d'Éducation à la santé : secondaire 1*, Activité 5 - Au service des automobiles, [en ligne], <[http://www.mpi.mb.ca/PDFs/RSLearningResources/RSLR\\_GRS1\\_FR.pdf](http://www.mpi.mb.ca/PDFs/RSLearningResources/RSLR_GRS1_FR.pdf)>, (mai 2005)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Comment être en meilleure relation avec nos adolescents face à la drogue?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mary Duguay McCoy en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2000, coll. « audiovisiothèque », 1 vidéocassette de 40 min. (DREF 52405/V7975)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

#### Organisations/sites Web :

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies  
75 rue Albert, pièce 300  
Ottawa ON K1P 5E7  
Tél. : (613) 235-4048  
Site Web : <<http://www.ccsa.ca/indexF.asp>>

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances  
1031 Portage Avenue  
Winnipeg MB R3G 0R8  
Tél. : (204) 944-6200  
Site Web : <<http://www.afm.mb.ca/>>

ALCOOLISME. *Toxicomanies et autres dépendances*, [en ligne], <<http://pages.infinit.net/dely/liens.html>>, (mai 2005). [Organisations et adresses de sites AA (alcooliques anonymes) à travers le monde]

CANADA. SANTÉ. *Abus d'alcool et de drogue*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)>, (mai 2005). [Renseignements généraux sur l'abus d'alcool et de drogue ainsi que des liens à 2 sites connexes]

---. *Cesser de fumer*, [en ligne], 2004, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (mai 2005). [Outils de renoncement au tabagisme]

---. *Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les autochtones*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/fnihb-dgspni/dgspni/pc/pnlaada/index.htm>>, (mai 2005). [Répertoire des centres nationaux de traitement pour l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones]

---. *Stratégie canadienne antidrogue*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/sca/index.htm>>, (mai 2005). [Site contenant une section pour les jeunes, des statistiques et des liens à beaucoup d'autres sites]

CENTRE CANADIEN DE LA LUTTE CONTRE L'ALCOOLISME ET LES TOXICOMANIES. *Bienvenue*, [en ligne], 2004, <<http://www.ccsa.ca/indexF.asp>>, (mai 2005). [Site contenant organismes, statistiques et recherche]

Child Find Manitoba : <<http://www.childfind.mb.ca/>>

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en ligne], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

HOMETOX. *Les sites spécialisés sur l'alcool et les drogues illicites*, [en ligne], <<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/toxicomanies/toxicomanie/database/gbdnf/gbdnf.htm>>, (mai 2005). [Sites et organismes à travers le monde traitant du sujet]

L'ÉTAPE. *Alcoolisme – Toxicomanie : Information, Prévention, Intervention*, [en ligne], 2004, <<http://www.etape.qc.ca/>>, (mai 2005). [Services externes de prévention, d'intervention et réadaptation en alcoolisme et autres toxicomanies incluant une section sur l'adolescence]

MANITOBA. SANTÉ. *Guide info santé : Vos service de santé – Dépendance et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/health/guide/2/addiction.fr.html>>, (mai 2005). [Services d'aide à la population en dépendance et toxicomanie ]

NAR-ANON. *Les Groupes familiaux Nar-Anon*, [en ligne], <[http://members.tripod.com/~nar\\_anon/](http://members.tripod.com/~nar_anon/)>, (mai 2005). [Groupe d'entraide aux familles et aux amis de dépendants de drogue]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Tabagisme*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177932&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005).  
[Site offrant des renseignements sur les produits du tabac, leurs effets et comment Martin a arrêté de fumer]

Santé Manitoba, Ligne d'aide pour les personnes souffrant d'une dépendance au jeu  
Tél. : (204) 944-6382  
Sans frais : 1 800 463-1554  
Site Web : <<http://www.gov.mb.ca/health/guide/2/addiction.fr.html>>.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.1a L'élève sera apte à :

**Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Systèmes reproducteurs

- À l'aide de diagrammes, les élèves étudient l'anatomie et la physiologie des systèmes de reproduction de l'homme et de la femme. Les élèves doivent ensuite soumettre deux ou trois questions en vue d'un questionnaire de contrôle.



Voir les annexes G-4a à G-4g qui sont constituées de schémas des appareils de reproduction de l'homme et de la femme et de définitions.

Lien curriculaire :

Sc. nat. : S1-1-09 décrire la structure et le fonctionnement des systèmes reproducteurs masculin et féminin chez les humains.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Systèmes reproducteurs

- Préparer un questionnaire de contrôle (p. ex. un questionnaire sous forme de questions d'appariement) à l'aide des questions des élèves pour évaluer leurs connaissances sur l'anatomie et la physiologie des systèmes reproducteurs de l'être humain. Fournir les réponses pour que les élèves puissent s'autoévaluer.

Appareils de reproduction	
<b>Exemple de questions :</b>	
1. Comment nomme-t-on l'organe qui renferme l'ovule avant de l'expulser et qui produit l'œstrogène?	A. Pénis
2. Comment s'appelle le liquide masculin qui génère des cellules en vue de la fécondation?	B. Sperme
3. Quel est l'organe qui permet au fœtus de se développer?	C. Ovaire
4. Que se passe-t-il environ 14 jours avant la menstruation?	D. Circoncision
	E. Ovulation
	F. Gonade mâle
	G. Utérus
<b>Corrigé :</b>	
1. C	
2. B	
3. G	
4. E	

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppf/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

#### Audiovisuel :

HUBBARD SCIENTIFIC. *Le corps humain*, [transparent], s.1. Hubbard Scientific, 1967, coll. « Diapositives pour rétroprojecteurs », 12 transparents (5 rabats en couleur). (DREF MULTI-MÉDIA/611/C822h)

RAIMAN, Jeanine, et autres. *Ainsi vient la vie et la conception à la naissance*, [cd-rom], Paris, Montparnasse Multimédia, 1995, coll. « J'imagine le monde... », 1 disque compact et 1 mode d'emploi. (CD-ROM 612.63 R153)

#### Organisations/sites Web :

Klinik Community Health Centre – Teen Talk  
870 avenue Portage  
Winnipeg MB R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

La Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada  
780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7  
Tél. : (613) 730-4192 / 1 (800) 561-2416  
Télec. : (613) 730-4314  
<[http://www.sogc.org/sogcnet/contactus\\_f.shtml](http://www.sogc.org/sogcnet/contactus_f.shtml)>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

CÉGEP RIMOUSKI. *Système génitaux*, [en ligne], <<http://www.cegep-rimouski.qc.ca/dep/biologie/humain/reproduction/reproduction.html>>, (mai 2005). [Anatomie des systèmes génitaux, reproduction et puberté]

GEOCITIES. *Anatomie du système reproducteur chez l'Humain*, [en ligne], <[http://www.geocities.com/boss\\_be\\_99/anatomie.htm](http://www.geocities.com/boss_be_99/anatomie.htm)>, (mai 2005). [Description des éléments du système reproducteur]

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.1b *L'élève sera apte à :*

**Décrire les conséquences éventuelles et les risques associés aux relations sexuelles** (p. ex. grossesse non souhaitée, ITS, VIH, sida) **et à divers types de méthodes contraceptives** (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).

### Suggestions pour l'enseignement

#### La vie est trop courte

- Par groupes de deux, les élèves font un remue-méninges sur :
  - les raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent l'abstinence;
  - les raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'avoir des rapports sexuels;
  - les risques éventuels associés à un comportement sexuel (p. ex. grossesse non planifiée, ITS, VIH, sida);
  - les raisons pour lesquelles certains jeunes choisiraient une méthode contraceptive à la place d'une autre.
- Les groupes partagent les idées principales qui se dégagent de leurs discussions avec le reste de la classe.



Voir le document de ressource DR S1-4 : Les relations sexuelles – maintenant ou plus tard?

#### Informe-toi...MAINTENANT!

- Ensemble, tous les élèves doivent faire un remue-méninges et dresser une liste de contrôle sur les diverses méthodes de contraception. Par groupes de trois ou quatre, ils utilisent le tableau suivant pour faire des recherches sur l'efficacité d'une méthode donnée en ce qui concerne la prévention de la grossesse et des ITS.

Informe-toi...MAINTENANT!			
Type ou méthode de contraception	Degré d'efficacité* contre		Où se procurer ce qu'il faut
	Grossesse	ITS	

\*Préciser le degré d'efficacité en matière de protection contre la grossesse et les ITS à l'aide d'une échelle de 1 (le moins efficace) à 10 (le plus efficace).

Les élèves remplissent leurs tableaux avec les renseignements obtenus et présentent les résultats de leur recherche au reste de la classe. Encourager la discussion.



Voir le document de ressource générale DR G-9 : Méthodes contraceptives – définitions, avantages et inconvénients.

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Sac surprise

- Préparer et distribuer des sacs en papier individuels, chacun contenant un exemple de moyen contraceptif. Par groupes de trois ou quatre, les élèves recueillent et présentent les renseignements suivants sur le moyen contraceptif qu'ils ont reçu :
  - le nom (p. ex. le condom);
  - la fonction (p. ex. le condom empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin et l'an);
  - l'emploi recommandé (p. ex. pour le condom masculin, vérifier la date d'expiration, n'utiliser qu'une seule fois);
  - le risque associé aux ITS.
- Encourager les élèves à discuter de façon appropriée.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.2b (conséquences psychologiques de l'activité sexuelle) et C.5.S1.E.4a (comportements qui peuvent réduire ou augmenter les risques du VIH)

ÉF : S1.2.3.2, S1.2.4.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Préparer un questionnaire de contrôle pour évaluer les connaissances des élèves. Afficher les réponses pour que les élèves puissent s'autoévaluer.

Exemple de questions :

- *Quel est le but ou quelle est la fonction du condom?*
- *Qu'est-ce que la pilule anticonceptionnelle d'urgence (pilule du lendemain) et quelle est sa fonction?*
- *À quoi sert une barrière en latex?*
- *Nommez trois méthodes contraceptives qui sont très peu fiables.*

Corrigé :

- Le condom sert d'obstacle et empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin et dans l'an.
- La pilule anticonceptionnelle d'urgence est prescrite dans un centre médical et seulement en cas de situation urgente (p. ex. rapport sexuel forcé). Elle peut prévenir une grossesse non désirée.
- Une barrière en latex protège contre les ITS en cas de rapport buccogénital.
- Trois méthodes contraceptives très peu fiables : planification familiale naturelle (température), retrait et douche vaginale.

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Exemples de questions :

- *De quelle façon la vie d'une personne change-t-elle lorsqu'on annonce à celle-ci qu'elle a le VIH? Explique.*
- *Il existe diverses méthodes de contraception. Quels sont les facteurs qui influenceraient ton choix? Explique.*
- *Quels sont les risques qui t'inquiètent le plus dans le domaine des relations sexuelles? Explique.*



### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Glossaire

ITS  
VIH  
SIDA

Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CANTIN, Reynald. *Le choix d'Ève*, Montréal, Québec-Amérique, 1991, 286 p., coll. « Littérature jeunesse ». (DREF C848.914/C2297c)

DEMERS, Dominique. *Les grands sapins ne meurent pas*, Montréal, Québec-Amérique, 1993, 154 p., coll. « Titan jeunesse ». (DREF C848.914/D3756G)

HÉBERT, Marie-Francine. *Je t'aime, je te haïs...*, Montréal, La courte échelle, 1991, 157 p., coll. « roman + ». (DREF C848.914/H4466J)

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

LEGARÉ, Francine. *MTS, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497M)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Enceinte à 15 ans*, [enregistrement vidéo], réalisé par Jeannette Bertrand et autres en collaboration avec Radio-Québec, Montréal, 1983, coll. « S.O.S. j'écoute ». (DREF BUIU/V6934)

*Félicitations, I guess... : sexe, amour et jeunesse*, [enregistrement vidéo], réalisé par Pluri-elles (Manitoba) en collaboration avec le Festival des vidéastes du Manitoba Inc., Winnipeg, Festival des vidéastes, 1999, 1 vidéocassette de 45 min. (DREF 48918)

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F. Gélinas en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU/V6024)

*Les secrets du corps humain*, [cd-rom], France, Ubi soft, 1996, 1 disque compact et 1 guide d'utilisation. (DREF CD-ROM 611 S446)

Note : Les ressources audiovisuelles suggérées n'en sont que quelques-unes parmi plusieurs disponibles à la DREF. Prière de communiquer avec celle-ci pour vous informer des dernières ressources à votre disposition.

#### Organisations/sites Web :

FAMILY HEALTH INTERNATIONAL. *Méthodes contraceptives pour les jeunes adultes*, [en ligne], 2000, <<http://www.fhi.org/fr/network/fv17-3/nf1734.html>>, (mai 2005). [Explication de divers types de méthodes contraceptives]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppf.ca/ppf/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Bienvenue, VIH – Les femmes et les jeunes*, [en ligne], 2003, <[http://www.ppf.ca/ppf/HIV/f/welcome\\_f.html](http://www.ppf.ca/ppf/HIV/f/welcome_f.html)>, (mai 2005). [Site général sur la prévention et les enjeux du VIH/sida]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Les faits sur LA CONTRACEPTION D'URGENCE*, [en ligne], 2000, <<http://206.191.51.233/ppf/content.asp?articleid=275>>, (mai 2005). [Renseignements sur 2 types de contraception d'urgence]

FEMMES EN SANTÉ. *Centre de santé : Santé sexuelle : Foire aux questions*, [en ligne], 2002, <<http://www.femmesensante.ca/centres/sex/faq/>>, (mai 2005). [Questions et réponses liées à la sexualité]

FEMMES EN SANTÉ. *Centre de santé : Santé sexuelle : Infection et la réduction des risques*, [en ligne], 2001, <<http://www.femmesensante.ca/centres/sex/infections/risks.html>>, (mai 2005). [Évaluation des risques selon les pratiques sexuelles]

INFO-SIDA QUÉBEC. *Virus du SIDA – Qu'est-ce que le VIH et le SIDA?*, [en ligne], <<http://www.orenoque.com/virus-du-sida/>>, (mai 2005). [Site de références sur le SIDA/VIH au Québec]



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité/Reproduction*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176979&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Site destiné aux adolescents et qui répond à maintes questions]

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENT SIDA. *Page d'accueil*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/index.html>>, (mai 2005). [Renseignements médicaux sur le VIH/sida avec liens à des sites pour les jeunes]

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Renseignements sur la santé : Comment réduire les risques de contracter une ITS?* [en ligne], 2004, <<http://www.uottawa.ca/sante/information/sex-reducing-risk.html>>, (mai 2005). [Sensibilisation aux risques liés aux MTS et mode d'utilisation du condom]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Le condom féminin*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_11\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_11_fr.shtml)>, (mai 2005). [Utilisation appropriée du condom féminin]

---. *Santé : Éliminez les risques de vos pratiques sexuelles*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/women/pregnancy/safer\\_sex\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/women/pregnancy/safer_sex_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définitions, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Santé des jeunes – Sexualité – Faits et Mythes*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/fact\\_myth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/fact_myth_fr.shtml)>, (mai 2005).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.1c L'élève sera apte à :

**Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant** (p. ex. bénéficier des soins prénataux nécessaires, ne pas consommer d'alcool, de tabac, d'autres drogues ni de médicaments nocifs; manger et boire des aliments nutritifs; subir des examens médicaux régulièrement; ne pas avoir de relations sexuelles avec des partenaires infectés).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Prendre soin de deux personnes

- Par groupe de deux, les élèves dressent une liste de facteurs et de comportements qui ont des effets sur la santé d'une femme enceinte et sur celle du fœtus. La liste comprend des facteurs positifs (p. ex. examens médicaux réguliers) et des facteurs négatifs (p. ex. boire de l'alcool pendant la grossesse). Établir une liste de référence en vue d'une discussion avec la classe.

#### Justifier

- Par groupe de quatre ou cinq, les élèves choisissent un énoncé dans une liste donnée. Chaque groupe doit justifier son énoncé auprès des autres élèves. Encourager la discussion avec toute la classe.

Exemples d'énoncés :

- Pendant la grossesse, l'alimentation de la femme a des effets sur le développement du fœtus.
- Une femme qui fume pendant la grossesse peut faire du mal au fœtus.
- En buvant de l'alcool, la femme enceinte augmente les risques de syndrome d'alcoolisme fœtal.
- Pour une femme enceinte et le fœtus, le tabagisme passif est tout aussi nocif sinon pire que le tabagisme ordinaire.
- Pendant la grossesse, l'exercice physique approprié est bon à la fois pour la mère et pour le fœtus.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.D.2 (conséquences d'abus sur la santé)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Prendre soin de deux personnes

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Nomme cinq pratiques ou comportements qui aident une femme enceinte à rester en bonne santé.*
- *Où une femme enceinte peut-elle obtenir de l'aide et des conseils?*
- *Quel rôle un homme peut-il jouer pour que la grossesse de sa partenaire se déroule bien?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

Les renseignements contenus dans le site Web de la ville d'Ottawa sont particulièrement axés sur les résultats visés dans cette unité.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

LEGARÉ, Francine. *MTS, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497M)

*Le sida et les autres MTS, parlons-en – ce qu'on a jamais osé demander sur le sida*, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 1989, 19 p. + dépliant. (DREF CV)

SAADA, Hubert. *Tout savoir sur les maladies sexuellement transmissibles, de la syphilis au sida*, Lausanne, P.-M. Favre, 1984, 297 p., coll. « Les chemins de la médecine ». (DREF 616.951/S111T)

#### Audiovisuel :

*Les maladies transmises sexuellement (MTS)*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « la santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH/V6344)

RAIMAN, Jeanine, et autres. *Ainsi vient la vie et la conception à la naissance*, [cd-rom], Paris, Montparnasse Multimédia, 1995, coll. « J'imagine le monde... », 1 disque compact et 1 mode d'emploi. (CD-ROM 612.63 R153)

#### Organisations/sites Web :

Klinik Community Health Centre – Teen Talk  
870 avenue Portage  
Winnipeg MB R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

La Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada  
780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7  
Tél. : (613) 730-4192 / 1 (800) 561-2416  
Télééc. : (613) 730-4314  
<[http://www.sogc.org/sogcnet/contactus\\_f.shtml](http://www.sogc.org/sogcnet/contactus_f.shtml)>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

BÉBÉ ARRIVE. *Tabac et grossesse*, [en ligne], 2002, <<http://www.bebe-arrive.com/pretabac.htm>>, (mai 2005). [Mesures à prendre pour une grossesse en santé]

CANADA. SANTÉ. *Cesser de fumer*, [en ligne], 2004, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (mai 2005). [Outils de renoncement au tabagisme]

CANADA. SANTÉ. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)>, (mai 2005). [Éléments d'une bonne alimentation]

CANADA. SANTÉ. *Spécialement pour vous – Femmes – Grossesse et santé maternelle*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/pour\\_vous/femmes.html#4](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/pour_vous/femmes.html#4)>, (mai 2005). [Site pour les femmes dont une section est dédiée à la santé durant la grossesse]

DOCTISSIMO. *Grossesse : l'alimentation de la femme enceinte*, [en ligne], <[http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/femmes/alimentation\\_grossesse\\_niv2.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/femmes/alimentation_grossesse_niv2.htm)>, (mai 2005). [Recommandations sur des bonnes pratiques alimentaires durant la grossesse]

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en ligne], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GÉNYCOLOGUES DU CANADA. *Éducation Publique, Grossesse et accouchement, Test de dépistage du VIH pendant la grossesse*, [en ligne], 2004, <[http://www.sogc.org/pub\\_ed/HIVtest/index\\_f.shtml](http://www.sogc.org/pub_ed/HIVtest/index_f.shtml)>, (mai 2005). [Conseils sur le VIH et la grossesse]

MANITOBA. SANTÉ. *Gain de poids idéal*, [en ligne], <[http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb\\_3\\_fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb_3_fr.pdf)>, (mai 2005).

---. *Pendant votre grossesse, dites non à l'alcool*, [en ligne], <[http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb\\_13\\_fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/hb_13_fr.pdf)>, (mai 2005).

---. *Pour avoir un bébé en bonne santé*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/healthybaby.fr.html>>, (mai 2005). [Renseignements et organismes liés aux problèmes de santé et infections à la grossesse]

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *La grossesse et l'adolescente*, [en ligne], 2004, <<http://www.cps.ca/francais/enonces/AM/am94-02.htm>>, (mai 2005). [Attentes qu'une adolescente devrait avoir de son médecin]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Éliminez les risques de vos pratiques sexuelles*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/women/pregnancy/safer\\_sex\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/women/pregnancy/safer_sex_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

VILLE D'OTTAWA. *Santé – Santé des femmes – La grossesse*, [en ligne],  
<[http://www.city.ottawa.on.ca/city\\_services/yourhealth/women/pregnancy\\_fr.shtml](http://www.city.ottawa.on.ca/city_services/yourhealth/women/pregnancy_fr.shtml)>, (mai 2005).  
[Nutrition, exercice, dangers, grand nombre de conseils liés à la grossesse ]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.2a L'élève sera apte à :

**Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, respecter l'autre, lui faire confiance et l'aimer).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Mon meilleur ami – ma meilleure amie

- À l'aide de la stratégie *Think-Pair-Share* (pense-trouve un partenaire-discute) (mise au point par McTighe et Lyman, 74), les élèves expliquent les qualités qu'ils aiment chez leur meilleur ami, garçon ou fille.

#### Jeu de tri

- À l'aide d'un petit bout de papier auto-adhésif (papillon), chaque élève inscrit un élément qui, selon lui, aide à construire et à maintenir des relations intimes heureuses. Afficher toutes les notes sur une liste de référence. Ensemble, les élèves déterminent les éléments qui ont été le plus souvent mentionnés dans les réponses et ceux qui l'ont été le moins souvent. Encourager la discussion.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Mon meilleur ami – ma meilleure amie

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal.  
Exemple de question :
  - *Tu as eu un gros conflit avec ton meilleur ami ou ta meilleure amie. Comment t'y prendrais-tu pour réparer et reconstruire ton amitié pour qu'elle soit renforcée de l'expérience? Explique.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Éléments positifs et négatifs

- Les élèves peuvent proposer à la fois des éléments positifs et des éléments négatifs qui influencent leurs amitiés.  
Exemples d'éléments positifs :
  - confiance;
  - respect;
  - amour.Exemples d'éléments négatifs :
  - malhonnêteté;
  - insolence ou impolitesse;
  - impatience.
- Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource en Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester, Ontario, ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur...jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425P)

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*, Hull, Développement des ressources humaines Canada, 2000, 1 dépliant. (DREF)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « réalisation ». (DREF 158.1/G549D)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

LA GARANDERIE, Antoine de, et Elisabeth TINGRY. *On peut tous toujours réussir*, Paris, Bayard, 1991, 220 p. (DREF 158.1/L173O)

LEWIS, Timothy J, et autres. *Les troubles du comportement : des réponses à vos questions*, Lévis, Corporation école et comportement, 1995, 38 p. (DREF 371.93/L676T)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397M)

#### Audiovisuel :

*Comment être en meilleure relation avec nos adolescents face à la drogue?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mary Duguay McCoy en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2000, coll. « audiovisiothèque », 1 vidéocassette de 40 min. (DREF 52405/V7975)

*La communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F. Gélinas en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU/V6024)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP/V4576)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Prendre l'école en main*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPB/V6720)

#### Organisations/sites Web :

CROIX-ROUGE. CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne],  
<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne],  
<http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Les relations constructives*, [en ligne], 2004,  
<[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/works\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/works_fr.shtml)>, (mai 2005). [Éléments sains et constructifs des relations]

---. *Santé : Les relations destructives*, [en ligne], 2004,  
<[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/dont\\_work\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/dont_work_fr.shtml)>, (mai 2005).  
[Éléments malsains et destructifs des relations]

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.2b L'élève sera apte à :

**Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence** (p. ex. peines, responsabilités additionnelles, réputation ternie) **et les responsabilités à prendre concernant la prévention** (p. ex. discuter des décisions à prendre avec ses parents, avec un religieux ou avec un médecin, pratiquer l'abstinence, prendre le temps de communiquer avec son partenaire, obtenir des contraceptifs).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Penser aux conséquences

- Par groupes de cinq ou six, les élèves font un remue-méninges pour déterminer les conséquences de l'activité sexuelle précoce sur le plan affectif. Un représentant fait part des réflexions de son groupe au reste de la classe. Établir une liste de référence pour favoriser la discussion.

#### Qu'est-ce que je dois faire?

- Par groupes de cinq ou six élèves, les élèves réfléchissent à l'énoncé suivant : « *Ton petit ami ou ta petite amie déclare qu'il ou elle est prêt ou prête à avoir une relation sexuelle* ». Chaque groupe étudie les répercussions psychologiques de l'énoncé et s'interroge pour savoir quelle décision responsable adopter pour éviter la grossesse de l'adolescente. Un représentant fait part des réflexions de son groupe au reste de la classe. Encourager la discussion avec toute la classe.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.1b

### Suggestions pour l'évaluation

#### Penser aux conséquences

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Maintenant, à cette étape de votre vie, ton ou ta partenaire et toi attendez un bébé. Comment te sens-tu et que fais-tu dans cette situation?*
- *Y a-t-il une différence entre la façon dont la société considère les hommes qui ont des relations sexuelles avant le mariage et la façon dont elle considère les femmes qui font la même chose? Explique ta réponse.*
- *Quels effets le fait d'être père ou mère à l'adolescence aurait-il sur toi et sur ta vie? Explique ta réponse.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.
- Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

- L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CROIX-ROUGE. CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne],  
<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne],  
<http://www.ppf.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

HÉBERT, Marie-Francine. *Je t'aime, je te hais...*, Montréal, La courte échelle, 1991, 157 p., coll. « roman + ». (DREF C848.914/H4466J)

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

#### Audiovisuel :

*Le contrôle des naissances chez les jeunes : pourquoi est-ce un échec?*, [enregistrement vidéo], Toronto, Sunburst Communications, 1986, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF JIGY/V4253)

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario Rouleau, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW/V7688)

RAIMAN, Jeanine, et autres. *Ainsi vient la vie et la conception à la naissance*, [cd-rom], Paris, Montparnasse Multimédia, 1995, coll. « J'imagine le monde... », 1 disque compact et 1 mode d'emploi. (CD-ROM 612.63 R153)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Santé, responsabilité collective*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL/V6787)

#### Organisations/sites Web :

La Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada  
780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7  
Tél. : (613) 730-4192 / 1 (800) 561-2416  
Télééc. : (613) 730-4314  
<[http://www.sogc.org/sogcnet/contactus\\_f.shtml](http://www.sogc.org/sogcnet/contactus_f.shtml)>

BABY ON WEB. *Grossesse et maternité : tout savoir*, [en ligne], 2004, <<http://www.babyfrance.com/reference/welcome.shtml>>, (mai 2005). [Divers aspects de la grossesse incluant la psychologie des membres de la famille]

CANADA. SANTÉ. *Anticiper, reporter et entourer : Cadre d'intervention pour réduire le taux de grossesse chez les adolescentes au Canada*, [en ligne], 2000, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/reduce\\_teen\\_pregnancy\\_section\\_1\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/reduce_teen_pregnancy_section_1_f.pdf)>, (mai 2005). [Rapport de 46 pages préparé par le Réseau de soutien pour les jeunes parents célibataires d'Ottawa-Carleton, le Centre d'amitié autochtone de Timmins et l'Institut canadien de la santé infantile]

MANITOBA. SANTÉ. *Pour avoir un bébé en bonne santé*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/healthybaby.fr.html>>, (mai 2005). [Renseignements et organismes liés aux problèmes de santé et infections à la grossesse]

SERVICE VIE. *Santé des adolescents - La grossesse chez l'adolescente*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Sante\\_ados/Ados04092000/ados04092000.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados04092000/ados04092000.html)>, (mai 2005). [Statistiques et effets de la grossesse à l'adolescence]

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.3a L'élève sera apte à :

**Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité** (p. ex. valeurs culturelles et religieuses, stéréotypes, modèles à émuler, médias, image du corps, orientation sexuelle).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Facteurs et résultats

- À l'aide de la stratégie Think-Pair-Share (pense-trouve un partenaire-discute) (mise au point par McTighe et Lyman, 74), les élèves dressent une liste de référence des facteurs sociaux qui ont une influence sur la sexualité. En petits groupes, ils choisissent un de ces facteurs, font une recherche sur la façon dont cette influence se manifeste et présentent les résultats de leur recherche au reste de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Facteurs et résultats

- Dans leur journal, les élèves inscrivent les résultats d'une réflexion personnelle sur les facteurs sociaux qui ont une influence sur leur sexualité et en quoi ces facteurs ont eux-mêmes une influence sur leur comportement sexuel.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat :

- Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.
- Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BABY, François et autres, *Les femmes dans les vidéoclips : sexisme et violence*, Québec, Publications du Québec, 1992, 50 p., coll. « Réalités féminines ». (DREF 302.2345/B115F)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

#### Audiovisuel :

*À neuf secondes et demie de l'extase*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et autres en collaboration avec Radio-Québec, Productions Pixart et 2t3m Inc., Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43038/V4084)

*La dernière tentation*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et autres en collaboration avec Radio-Québec, Productions Pixart et 2t3m Inc., Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43041/v4092)

*Usage connu*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et Odile Péloquin, Montréal, Radio-Québec, Production Pixart 2t3m, Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43034 / V4079)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Parle-moi : Programme d'éducation sexuelle pour les parents*, [en ligne], 2004, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/index_f.html)>, (mai 2005). [Atelier proposé aux parents pour parler de sexualité à leurs enfants]

ÉGLISE DE L'UNIFICATION. *L'amour sait attendre*, [en ligne], <<http://www.euro-tongil.org/french/misc/attendre.html>>, (mai 2005). [Considérations sur l'amour et la sexualité]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

PLANNING DES NAISSANCES D'OTTAWA. *Valeurs et attitudes*, [en ligne], 2004, <<http://www.ppottawa.ca/valeursetattitudes.htm>>, (mai 2005).

RESCOL CANADIEN. *Plan de leçon – Réfléchir à la violence : l'agression sexuelle*, [en ligne], 1998, <<http://www.acjnet.org/maitre/sasltaf.htm>>, (mai 2005). [Scénarios et leçon sur l'agression sexuelle]

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. *Rôles sexuels dans la publicité – activité pédagogique*, [en ligne], 2004, <[http://www.mediaawareness.ca/francais/ressources/educatif/activites/secondaire\\_general/publicite\\_marketing/roles\\_sexuels\\_pub.cfm](http://www.mediaawareness.ca/francais/ressources/educatif/activites/secondaire_general/publicite_marketing/roles_sexuels_pub.cfm)>, (mai 2005). [Activité pédagogique d'environ 20 minutes sur la publicité et les rôles sexuels]

SERVICE VIE. *Mythes véhiculés sur les orientations sexuelles – jeu questionnaire*, [en ligne], 2003, <<http://www.servicevie.com/02sante/questionnaires/question240599/question240599.html#reponses>>, (mai 2005). [16 questions et réponses visant à élucider certains mythes sur les orientations sexuelles]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.3b L'élève sera apte à :

**Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Regarder à l'intérieur de soi

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence sur les éléments qui influencent les décisions qu'une personne pourrait prendre en matière de comportement sexuel responsable.

#### Décision importante

- Lire le scénario suivant dans lequel deux personnes (partenaires A et B) évaluent si elles sont prêtes à être actives sexuellement. Les élèves adopteront le féminin ou le masculin d'après les rôles qu'ils joueront dans le partenariat.
  - A : « *Je crois que nous sommes prêts à aller plus loin dans notre relation.* »
  - B : « *Qu'est-ce que tu veux dire? Est-ce que tu es en train de dire que tu es prêt (prête) à faire l'amour?* »
  - A : « *Oui, tous nos amis ont déjà eu des rapports sexuels et tu as bien aimé le film que nous avons regardé hier soir et toutes les scènes amoureuses qu'il contenait.* »
  - B : « *Je sais que beaucoup de nos amis sont actifs sexuellement mais je ne suis pas sûr (sûre) d'être prêt (prête) en ce moment. Mes parents pensent qu'il est important d'attendre jusqu'au mariage. Dans ma culture, il est très rare qu'une personne ait des relations sexuelles avec son (sa) partenaire avant le mariage.* »
- Les élèves doivent déterminer les éléments évidents de ce scénario qui vont influencer la décision que les partenaires prendront en matière de comportement sexuel responsable.  
Variante :  
En gardant les deux premières phrases du scénario ci-dessus, les élèves développent un deuxième scénario qui reflète les influences qu'ils subissent et leur capacité de prendre des décisions responsables.

#### Considérations

- Les élèves recueillent des conseils pratiques et des articles sur le sujet à partir de journaux, de revues ou d'autres médias. Par groupes de trois ou quatre, ils choisissent ou développent un scénario à partir des renseignements qu'ils ont trouvés. Chaque groupe doit déterminer ce qui suit :
  - les éléments qui peuvent influencer les décisions en ce qui concerne le comportement sexuel;
  - les conséquences de ces influences;
  - les solutions possibles au scénario choisi;
  - les meilleures solutions possibles par rapport à la situation.
- Chaque groupe présente le fruit de ses réflexions au reste de la classe et répond aux questions.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Considérations

- Les élèves se servent de la liste de vérification suivante pour évaluer l'exposé de chaque groupe sur son scénario.

Liste de vérification concernant l'exposé du groupe			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Le groupe :			
a énoncé des influences			
a expliqué les conséquences de ces influences			
a énoncé des solutions possibles au scénario choisi			
a énoncé des solutions possibles responsables par rapport à la situation			

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- Que signifie l'énoncé suivant pour toi : « prendre une décision éclairée en matière de comportement sexuel responsable »?*
- Quelles sont les influences qui auraient des effets sur ta décision dans ce domaine? Quelles sont celles qui n'auraient aucun effet sur ta décision?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BABY, François, et autres, *Les femmes dans les vidéoclips : sexisme et violence*, Québec, Publications du Québec, 1992, 50 p., coll. « Réalités féminines ». (DREF 302.2345/B115F)

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

*Le harcèlement sexuel*, Ottawa, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, 1993, dépliant. (DREF CV)

#### Audiovisuel :

*À neuf secondes et demie de l'extase*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et autres en collaboration avec Radio-Québec, Productions Pixart et 2t3m Inc., Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43038/V4084)

*Comment être en meilleure relation avec nos adolescents face à la drogue?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mary Duguay McCoy en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2000, coll. « audiovisiothèque », 1 vidéocassette de 40 min. (DREF 52405/V7975)

*Écoute ton cœur*, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1993, coll. « Écoute ton cœur », 3 vidéocassettes et guides. (DREF JYUY/V8694 + G)

*Le contrôle des naissances chez les jeunes : pourquoi est-ce un échec?*, [enregistrement vidéo], Toronto, Sunburst Communications, 1986, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF JIGY/V4253)

*La dernière tentation*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et autres en collaboration avec Radio-Québec, Productions Pixart et 2t3m Inc., Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43041/v4092)

*Nos vies, nos racines : une célébration de la jeunesse autochtone*, [enregistrement vidéo], Wallaceburg (Ont.), Walpole Island Heritage Centre, London (Ont.), Kem Murch Productions, 1992, 1 vidéocassette de 34 min, guide éducatif. (DREF JWKB/V8641 + G)

*Usage connu*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mark Soulard, Dominique Bengle et Odile Péloquin, Montréal, Radio-Québec, Productions Pixart 2t3m, Montréal, 1991, coll. « Fous de la pub », 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 43034 / V4079)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Parle-moi : Programme d'éducation sexuelle pour les parents*, [en ligne], 2004, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/index_f.html)>, (mai 2005). [Atelier proposé aux parents pour parler de sexualité à leurs enfants]

ÉGLISE DE L'UNIFICATION. *L'amour sait attendre*, [en ligne], <<http://www.euro-tongil.org/french/misc/attendre.html>>, (mai 2005). [Considérations sur l'amour et la sexualité]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.ppfca.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

PLANNING DES NAISSANCES D'OTTAWA. *Valeurs et attitudes*, [en ligne], 2004, <<http://www.pottawa.ca/valeursetattitudes.htm>>, (mai 2005). [en ligne]

RESCOL CANADIEN. *Plan de leçon – Réfléchir à la violence : l'agression sexuelle*, [en ligne], 1998, <<http://www.acjnet.org/maitre/sasltaf.htm>>, (mai 2005). [Scénarios et leçon sur l'agression sexuelle]

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. *Rôles sexuels dans la publicité – activité pédagogique*, [en ligne], 2004, <[http://www.mediaawareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/secondaire\\_general/publicite\\_marketing/roles\\_sexuels\\_pub.cfm](http://www.mediaawareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/secondaire_general/publicite_marketing/roles_sexuels_pub.cfm)>, (mai 2005). [Activité pédagogique d'environ 20 minutes sur la publicité et les rôles sexuels]

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEUS ET GÉNYCOLOGUES DU CANADA. *L'orientation sexuelle*, [en ligne], <[http://masexualite.ca/fre/parents/PB/orientation\\_sexuelle.cfm](http://masexualite.ca/fre/parents/PB/orientation_sexuelle.cfm)>, (mai 2005). [Importance de la discussion de l'orientation sexuelle avec parents et conseillers]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Le sexe, l'alcool et les jeunes adultes*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/injury/alcohol/sex\\_alcohol\\_youth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/injury/alcohol/sex_alcohol_youth_fr.shtml)>, (mai 2005). [Considérations visant le sexe et l'alcool]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.3c *L'élève sera apte à :*

**Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Personnes-ressources

- Les élèves font un remue-ménages et dressent une liste de référence de diverses personnes-ressources et organismes (p. ex. parent ou tuteur, conseiller d'orientation scolaire, professionnel de la santé) auxquels ils peuvent faire appel pour des questions de santé liées à la sexualité. En équipe de deux, les élèves choisissent une personne-ressource sur la liste. Ils font une recherche pour savoir comment elle peut offrir de l'aide et des renseignements sur ces questions et ils présentent les résultats de leur recherche au reste de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Personnes-ressources

- Les élèves expliquent dans leur journal à quelles personnes-ressources ils feraient appel pour des questions de santé liées à la sexualité et quels seraient les services qu'ils croient que cette personne pourrait offrir.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.
- Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

- L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CHILD FIND MANITOBA. Dépliant S.O.A.R. (*Sharing Our Adolescent Resources*), 1110-405 Broadway, Winnipeg (Man.), téléphone : 945-5735

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

*Le harcèlement sexuel*, Ottawa, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, 1993, dépliant. (DREF CV)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

#### Audiovisuel :

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F. Gélinas en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU/V6024)

#### Organisations/sites Web :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida  
1565 avenue Carling, bureau 400  
Ottawa ON K1Z 8R1  
Tél. : 1-800-999-7740  
Télécopieur : (613) 725-1205  
<<http://www.clearinghouse.cpha.ca/>>

Fédération pour le planning des naissances du Canada  
1 rue Nicholas, suite 430  
Ottawa ON K1N 7B7  
Tél. : (613) 241-4474  
<<http://www.ppfc.ca/ppfc/content.asp?articleid=221>>

Klinic Community Health Centre – Teen Talk  
870 avenue Portage  
Winnipeg MB R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinic.mb.ca/teentalk.htm>>

Le réseau canadien pour la santé des femmes  
419 avenue Graham, bureau 203  
Winnipeg Manitoba, Canada R3C 0M3  
Tél. : (204) 942-5500  
<[http://www.cwhn.ca/network-reseau/index\\_r.html](http://www.cwhn.ca/network-reseau/index_r.html)>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

2e étage, 555 Broadway

Winnipeg MB R3C 0W4

Tél. : (204) 982-7800

Télécopieur : (204) 982-7819

ou

719 avenue Rosser

Brandon MB R7A 0K8

Tél. : (204) 727-0417

Télécopieur : (204) 729-8364

<<http://www.serc.mb.ca/>>

La Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada

780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7

Tél. : (613) 730-4192 / 1 (800) 561-2416

Télec. : (613) 730-4314

<[http://www.sogc.org/sogcnet/contactus\\_f.shtml](http://www.sogc.org/sogcnet/contactus_f.shtml)>

ÉGLISE DE L'UNIFICATION. *L'amour sait attendre*, [en ligne], <<http://www.euro-tongil.org/french/misc/attendre.html>>, (mai 2005). [Considérations sur l'amour et la sexualité]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pafc.ca/pafc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GÉNYCOLOGUES DU CANADA. *L'orientation sexuelle*, [en ligne], <[http://masexualite.ca/fre/parents/PB/orientation\\_sexuelle.cfm](http://masexualite.ca/fre/parents/PB/orientation_sexuelle.cfm)>, (mai 2005). [Importance de la discussion de l'orientation sexuelle avec parents et conseillers]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Comment parler de sexualité à votre adolescent (13 à 19 ans)*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/sexuality/13to19\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/sexuality/13to19_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Le sexe, l'alcool et les jeunes adultes*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/injury/alcohol/sex\\_alcohol\\_youth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/injury/alcohol/sex_alcohol_youth_fr.shtml)>, (mai 2005). [Considérations visant le sexe et l'alcool]

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.4a L'élève sera apte à :

**Indiquer des comportements qui peuvent réduire le risque de contracter le VIH** (p. ex. abstinence, utilisation de condoms) **et des comportements qui augmentent les risques de contracter le VIH** (p. ex. avoir des relations sexuelles avec des personnes infectées, utiliser des seringues contaminées, venir en contact avec des fluides corporels, donner naissance à un enfant, une fois infectée).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Rester en sécurité

- Pour montrer et évaluer leurs connaissances sur le VIH et le SIDA ainsi que sur d'autres MTS, les élèves remplissent l'annexe S1-7 (Test de connaissances – VIH, SIDA et MTS) distribuée par l'enseignant.



Voir l'annexe S1-7 : Test de connaissances – VIH, SIDA et MTS.

Discuter de toutes les questions ou préoccupations se rapportant au sujet, en particulier les questions concernant les comportements qui augmentent ou diminuent les risques de contracter le VIH.



Voir le document de ressource DR S1-5 : Prévention du VIH et du SIDA.

#### Contact

- Ce jeu illustre à quelle vitesse une maladie transmissible sexuellement, y compris le VIH, peut se propager en cas de rapports sexuels non protégés. Pour jouer ce jeu, chaque élève doit disposer d'une petite carte ou d'un bout de papier.

Cartes-contact

Préparer les cartes suivantes :

2 cartes : **S** = maladie transmissible sexuellement (MTS)

4 cartes : **C** = condom

5 cartes : **O** = autre qu'un rapport sexuel

5 cartes : **U** = sans partenaire

4 cartes : **B** = condom déchiré

4 cartes : **I** = injection de drogue

#### Marche à suivre :

1. Distribuer une carte à chaque élève. Les élèves doivent se trouver un partenaire et discuter la question suivante : « *Quelles sont les principales voies de transmission du VIH?* » (Nommer quatre fluides corporels.) Au bout d'un temps prédéterminé, les partenaires inscrivent leurs initiales sur la carte de l'autre.
2. Ensuite, les élèves se trouvent un autre partenaire et discutent la question suivante : « *Quels sont certains comportements qui augmentent les risques de contracter le VIH?* » Au bout d'un temps prédéterminé, les partenaires inscrivent leurs initiales sur la carte de l'autre.
3. Enfin, les élèves se trouvent un troisième partenaire et discutent la question suivante : « *Quels sont les comportements qui peuvent réduire les risques de contracter le VIH?* ». Au bout d'un temps prédéterminé, les partenaires inscrivent leurs initiales sur la carte de l'autre puis retournent à leurs places.

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Demander à tous les élèves qui ont une carte **S** de se lever. Ces personnes ont contracté une MTS (pour les besoins du jeu). Comment se sentent-elles? (p. ex. bouleversées, effrayées, en colère). Comment se sentent les personnes qui sont assises? (p. ex. soulagées, chanceuses). Discuter des réponses.
- Montrer à quelle vitesse une MTS se propage :
  1. Demander aux élèves dont les cartes portent les initiales d'une personne qui détient une carte **S** de se mettre debout. Ces personnes ont aussi contracté une MTS (pour les besoins du jeu).
  2. Demander à tous les élèves dont les cartes portent les initiales d'une personne qui est debout de se lever. Ils sont peut-être infectés eux aussi.
  3. Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les élèves de la classe soient debout.

Montrer de quelles façons les élèves peuvent se protéger contre les MTS :

1. Ceux qui détiennent une carte **C** peuvent s'asseoir, car ils ont eu des rapports sexuels protégés en se servant d'un condom.
2. Ceux qui détiennent une carte **O** peuvent s'asseoir. Ils ont participé à des activités sexuelles autres que des rapports sexuels (pénétration du vagin ou de l'anus).
3. Ceux qui détiennent une carte **U** peuvent s'asseoir, car ils n'ont pas de partenaire (ne sont pas dans une relation intime).

Expliquer de quelles façons on peut réduire les risques de contracter des MTS :

1. Les élèves qui détiennent une carte **B** restent debout, car le condom qu'ils ont utilisé s'est cassé. Expliquer ce qu'on peut faire quand un condom fuit ou se casse.
2. Les élèves qui détiennent une carte **I** restent debout, car ils ont abusé de drogues par injection et ont partagé les seringues. Expliquer comment on peut réduire les risques (p. ex. nécessité de changer ou de nettoyer les seringues).

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.3c (organismes et personnes qui peuvent offrir de l'aide).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Rester en sécurité

- À l'aide du corrigé qui aura été affiché, les élèves évaluent leurs réponses au test de connaissances.



Voir l'annexe S1-7 : Test de connaissances – VIH, SIDA et MTS – Corrigé.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Glossaire

VIH

rapport sexuel

Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique, des professionnels du domaine du bien-être social comme des représentants du Klinik Community Health Centre – Teen Talk, des Aînés, des conseillers en orientation ou des guides spirituels et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pafc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

GELLY, Violaine. *Enfants et prostitués*, Tournai, Casterman, 1997, 47 p. coll. « les compacts de l'info ». (DREF 306.745 G319E)

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

LEGARÉ, Francine. *MTS, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497M)

*Le harcèlement sexuel*, Ottawa, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, 1993, dépliant. (DREF CV)

*Le sida et les autres MTS, parlons-en – ce qu'on a jamais osé demander sur le sida*, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 1989, 19 p. + dépliant. (DREF CV)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

MANITOBA. BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Hygiène : programme d'études 20G*, Winnipeg, 645 p. (DREF P.D. 613 P964 Sec. 2)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire « éducation à la sexualité sur le sida et les autres MTS »*, Québec, 1991, 337 p. coll. « guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724S)

#### Audiovisuel :

*Le contrôle des naissances chez les jeunes : pourquoi est-ce un échec?*, [enregistrement vidéo], Toronto, Sunburst Communications, 1986, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF JIGY/V4253)

*Les maladies transmises sexuellement (MTS)*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « la santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH/V6344)

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario Rouleau, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW/V7688)

*Quand toi tu veux pas*, [enregistrement vidéo], Gouvernement du Québec, G.I.R.I.J., 1983, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BTMQ/V8289+G).

#### Organisations/sites Web :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida  
1565, avenue Carling, bureau 400  
Ottawa ON K1Z 8R1  
Tél. : 1-800-999-7740  
Télécopieur : (613) 725-1205  
<<http://www.clearinghouse.cpha.ca/>>

Fédération pour le planning des naissances du Canada  
1 rue Nicholas, suite 430  
Ottawa ON K1N 7B7  
Tél. : (613) 241-4474  
<<http://www.pffc.ca/ppfc/content.asp?articleid=221>>

Klinic Community Health Centre – Teen Talk  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinic.mb.ca/teentalk.htm>>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

2e étage, 555 Broadway

Winnipeg MB R3C 0W4

Tél. : (204) 982-7800

Télécopieur : (204) 982-7819

ou

719 avenue Rosser

Brandon MB R7A 0K8

Tél. : (204) 727-0417

Télécopieur : (204) 729-8364

<<http://www.serc.mb.ca/>>

CANADA. SANTÉ. *Infections transmises sexuellement*, [en ligne], 2001, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001\\_05/sante.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001_05/sante.htm)>, (mai 2005). [Conseils pour éviter les infections transmises sexuellement]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Questions courantes*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/contentserver?cid=1048540765481&pagename=chn-rcs/page/faqpagetemplate&c=page&lang=fr&reportgrouptopic=vih%2fsida&reptype=faq>>, (janvier 2005). [Définition, transmission, dépistage, prévention et autres aspects liés au VIH ou au SIDA]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Santé des jeunes – Sexualité – Faits et Mythes*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/fact\\_myth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/fact_myth_fr.shtml)>, (mai 2005). [Questions que les adolescents peuvent se poser sur la sexualité]

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S1.E.4b L'élève sera apte à :

**Décrire les symptômes et les effets des maladies sexuellement transmissibles les plus courantes ainsi que les traitements applicables** (p. ex. blennorragie, chlamydia, syphilis, herpès).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Pré-test sur les ITS (infections transmises sexuellement)

- Pour montrer leurs connaissances actuelles sur les infections transmises sexuellement (ITS) et sur les façons d'éviter de les contracter, les élèves remplissent un questionnaire vérifiant leurs connaissances sur le sujet.



Voir l'annexe S1-8 : Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS, et corrigé.

#### ITS

- Les élèves choisissent deux ITS en se basant sur celles énumérées ci-dessous. (Veiller à ce que toutes les ITS ci-dessous soient sélectionnées.) À l'aide des systèmes de soutien identifiés lors des activités du RAS C.5.S1.E.3c et d'autres références en liste dans cette unité, les élèves font une recherche sur les infections de leur choix et consignent leurs résultats dans un tableau semblable à celui qui figure ci-après. Rassembler toutes les données des élèves et établir un tableau de référence sur les ITS.

Tableau des infections transmises sexuellement (ITS)				
ITS	Cause : virus, bactérie ou parasite	Symptômes	Effets sur le corps	Traitement
Chlamydia				
Blennorragie /Gonorrhée				
Hépatite B				
Herpès génital (types 1 et 2)				
Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)				
Papillome humain (VPH)				
Pou du pubis				
Syphilis				



Voir l'annexe S1-9 : Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.3c (organismes et personnes qui peuvent offrir de l'aide).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Pré-test sur les ITS (infections transmises sexuellement)

- Les élèves reprennent le questionnaire sur les ITS pour évaluer leurs connaissances. Ils corrigent eux-mêmes leurs réponses en se servant du corrigé qui aura été affiché.



Voir l'annexe S1-8 : Les ITS - Questionnaire et Corrigé.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.
- Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

#### Lien communautaire

- L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des médecins, ou des infirmières de la santé publique et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

KILBY, Donald. *Pour une sexualité prudente*, Laval, Éditions FM, 1987, 217 p. (DREF 613.94/K48P)

LEGARÉ, Francine. *MTS, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497M)

*Le sida et les autres MTS, parlons-en – ce qu'on a jamais osé demander sur le sida*, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 1989, 19 p. + dépliant. (DREF CV)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire « éducation à la sexualité sur le sida et les autres MTS »*, Québec, Ministère de l'éducation, 1991, 337 p., coll. « guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724S)

VILLE D'OTTAWA. *Trousse de ressources pour l'enseignement de la sexualité*,

[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/professionals/teachers/sec\\_fall\\_winter\\_0304\\_fr.shtml#5](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/professionals/teachers/sec_fall_winter_0304_fr.shtml#5), (mai 2005)

SAADA, Hubert. *Tout savoir sur les maladies sexuellement transmissibles, de la syphilis au sida*, Lausanne, P.-M. Favre, 1984, 297 p., coll. « Les chemins de la médecine ». (DREF 616.951/S111T)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Les maladies transmises sexuellement (MTS)*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « la santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH/V6344)

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario Rouleau, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW/V7688)

#### Organisations/sites Web :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida  
1565 avenue Carling, bureau 400  
Ottawa ON K1Z 8R1  
Tél. : 1-800-999-7740  
Télécopieur : (613) 725-1205  
<<http://www.clearinghouse.cpha.ca/>>

Klinic Community Health Centre – Teen Talk  
870 avenue Portage  
Winnipeg, MB R3G 0P1  
Tél. : (204) 784-4090  
Site Web : <<http://www.klinic.mb.ca/teentalk.htm>>

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ONTARIO. *Contraceptive Methods and Considerations : Answer Key*, [en ligne], [http://www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physlth/foundation\\_s1-2/blms-rms/rm\\_g-9.doc](http://www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physlth/foundation_s1-2/blms-rms/rm_g-9.doc), (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/pffc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

INFO-SIDA QUÉBEC. *Virus du SIDA – Qu'est-ce que le VIH et le SIDA?*, [en ligne], <<http://www.orenoque.com/virus-du-sida/>>, (mai 2005). [Site de références sur le SIDA/VIH au Québec]

LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEUS ET GÉNYCOLOGUES DU CANADA. *Éducation Public, Grossesse et accouchement, Test de dépistage du VIH pendant la grossesse*, [en ligne], 2004, <[http://www.sogc.org/pub\\_ed/HIVtest/index\\_f.shtml](http://www.sogc.org/pub_ed/HIVtest/index_f.shtml)>, (mai 2005). [Conseils sur le VIH et la grossesse]

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENT SIDA. *Page d'accueil*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/index.html>>, (mai 2005). [Renseignements médicaux sur le VIH/sida avec liens à des sites pour les jeunes]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Questions courantes*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/contentserver?cid=1048540765481&pagename=chn-rcs/page/faqpagetemplate&c=page&lang=fr&reportgrouptopic=vih%2fsida&reptype=faq>>, (mai 2005). [Définition, transmission, dépistage, prévention et autres aspects liés au VIH ou au SIDA]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

SANTÉ CANADA. *Infections transmises sexuellement*, [en ligne], 2001, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001\\_05/sante.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001_05/sante.htm)>, (mai 2005). [Conseils pour éviter les infections transmises sexuellement]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Cervicite mucopurulente (CMP)*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_23\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_23_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Chlamydia*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_7\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_7_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Gonorrhée*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_13\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_13_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Hépatite C*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_14\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_14_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Herpès Génital*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_12\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_12_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Infection à champignon*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_31\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_31_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Syndrome Inflammatoire Pelvien*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_26\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_26_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé Syphilis*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_28\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_28_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Trichomonase*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_30\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_30_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Vaginose bactérienne*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/sexual/28\\_1\\_5\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/sexual/28_1_5_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S1.A.4. *L'élève sera apte à :*

**Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances** (p. ex. médicaments vendus sans ordonnance, tabac, alcool, drogues illicites, y compris les hallucinogènes et les substances qu'on inhale).

### Suggestions pour l'enseignement

#### À toi de décider

- En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un scénario qui traite de la consommation ou de l'abus de certaines substances. En fonction de leur choix, ils appliquent une stratégie de résolution de problème qui démontre une habitude de vie saine, en se servant du modèle DÉCIDE. Puis, ils présentent les résultats de leur recherche au reste de la classe et répondent aux questions des élèves.

Scénarios suggérés :

- *Ton ou ta partenaire de casier n'arrête pas d'apporter de petites bouteilles d'alcool à l'école et de les boire.*
- *Après le déjeuner, ton ami(e) revient à l'école « intoxiqué(e) ».*
- *Tu fréquentes un groupe d'amis et ils font pression sur toi pour que tu fumes une cigarette.*
- *Ton frère ou ta sœur aîné(e) organise un « party » et t'offre une bière.*
- *Quelqu'un que tu connais te demande de fumer un joint avant une soirée dansante à l'école.*
- *Un groupe d'élèves pratique la reniflette sur le terrain de stationnement et te demande de te joindre à eux.*



Voir l'annexe G-5 : Modèle DÉCIDE

Liens curriculaires :

Sc. nat. : (Biologie) : S3B-0-G3 évaluer les processus individuels et collectifs employés.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

## Suggestions pour l'évaluation

### À toi de décider

- À l'aide du modèle DÉCIDE et en se servant du barème d'évaluation ci-dessous, les élèves évaluent les réponses des groupes.

Barème d'évaluation - À toi de décider			
Critères	3 - Complet	2 - Satisfaisant	1 - Limité
Le groupe			
<ul style="list-style-type: none"> <li>définit le problème ou la question de consommation ou d'abus de substance</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>propose des options ou des choix</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>énonce les avantages de chaque option</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>énonce les inconvénients de chaque option</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>identifie la meilleure solution possible</li> </ul>			

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

*Aimer la vie : tout le monde y gagne*, [classeur vertical], Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse et 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 : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

*Au volant l'alcool et la vitesse tuent*, Montréal, Société de l'assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche. (DREF Affiche)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur...jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425P)

CANADA. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL. *Partons du bon pied! S'allier contre la drogue*, Ottawa, 1990, brochure. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, la Fondation, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, la Fondation, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « réalisation ». (DREF 158.1/G549D)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

PAGÉ, Joseph L. *C'est fort...mets-en! : connaissances essentielles pour apprendre à composer avec l'alcool, le tabac et autres drogues : dossier de l'élève de 9<sup>e</sup> année*, [classeur vertical], Ottawa, Centre franco-ontarien de ressource pédagogiques, 1993, 23 p. (DREF CV)

POWNALL, Mark, et autres. *Les substances volatiles*, Tournai, Gamma, Saint-Laurent, Éditions du Trécaré, 1990, 62 p. coll. « Prévention drogues ». (DREF 362.29/P889s)

*Prévenir les toxicomanies, c'est promouvoir la santé*, [classeur vertical], Genève, Organisation mondiale de la Santé, 1995, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES. *Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé » sur la prévention de la toxicomanie : seconde : formation personnelle et sociale*, Québec, 1992, 160 p. (DREF 613.8/F724/02)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

SARANCHUK, Ron, et autres. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et autres drogues, niveau secondaire*, [imprimé], Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme, 1986, 1 volume en pagination multiple. (DREF 613.8071/S243c/03)

#### Audiovisuel :

*Accroché? pas moi!*, [enregistrement vidéo], Windsor, Ontario, Sunburst Communications, 1990, 1 vidéocassette de 33 min. . (DREF JPNM/V5744)

*A toi de juger!*, [enregistrement vidéo], Montréal, Fonds Educ'alcool, 1991, 1 vidéocassette de 12 min. (DREF JSLQ/V8630 + G)

*Bangkok, Thaïlande : le sida*, [enregistrement vidéo], réalisé par Luc Côté en collaboration avec Fondations Adobe, Montréal, 1997, coll. « Le Feu sacré », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45708/V4957)

*Bulletin des jeunes, 6-7 décembre 1998*, [enregistrement vidéo], Montréal, RDI (Réseau de l'information), 1998, coll. « La câblo-éducation : BDJ », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF 44277/V3091)

*Cd-pharmacie : l'encyclopédie des médicaments*, [cd-rom], France, TLC-Édusoft, Softkey, 1997, 1 disque compact et mode d'installation. (DREF CD-ROM 615.1. C387)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Comment être en meilleure relation avec nos adolescents face à la drogue?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mary Duguay McCoy en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2000, coll. « audiovisiothèque », 1 vidéocassette de 40 min. (DREF 52405/V7975)

*Enfin les vacances*, [enregistrement vidéo], Ottawa, Affaires extérieures et commerce extérieur Canada, 1990, 1 vidéocassette de 15 min. (DREF KAMH/V4532)

*La ligne invisible*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gérald T Rogers et Mary Trimble en collaboration avec Gérald T. Rogers Productions, Chicago, 199-, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF 42281/V6614)

*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 jeu (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728P 02)

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ/V8053 + G)

*Vivre sans drogue*, [classeur vertical], Paris, Bayard Presse, 1995, 15 p., coll. « Dossier Okapi ». (DREF CV)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

#### Organisations/sites Web :

Manitoba High Schools Athletic Association

Programme *Champions*,

<<http://www.mhsaa.mb.ca/>>

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

75 rue Albert, pièce 300

Ottawa ON K1P 5E7

Tél. : (613) 235-4048

Site Web : <<http://www.ccsa.ca/indexF.asp>>

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

1031 av. Portage

Winnipeg MB R3G 0R8

Tél. : (204) 944-6200

Site Web : <<http://www.afm.mb.ca/>>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

ALCOOLISME. *Toxicomanies et autres dépendances*, [en ligne], <<http://pages.infinit.net/dely/liens.html>>, (mai 2005). [Organisations et adresses de sites AA (alcooliques anonymes) à travers le monde]

DOCTISSIMO. *Drogues et Dépendances*, [en ligne], 2004, <<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/drogues/drogues-dependance.htm>>, (mai 2005). [Usage, dépendance et aide]

L'ÉTAPE. *Alcoolisme – Toxicomanie : Information, Prévention, Intervention*, [en ligne], 2004, <<http://www.etape.qc.ca/>>, (mai 2005). [Services externes de prévention, d'intervention et réadaptation en alcoolisme et autres toxicomanies incluant une section sur l'adolescence]

GEOCITIES. *Adolescence et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.geocities.com/toxicomanie2000/>>, (mai 2005). [Site que les parents et les adolescents peuvent consulter]

HOMETOX. *Dépendance, Toxicomanie, Conduites addictives*, [en ligne], <<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/toxicomanies/toxicomanie/psychopath/psychopath.htm>>, (mai 2005). [Site exhaustif sur la psychopathologie des addictions]

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

MANITOBA. SANTÉ, FAMILLE ET VIE SAINE. *Dépendances*, [en ligne], <<http://web2.gov.mb.ca/mb4youth/doSearch.php?areaID=1644&language=frn>>, (mai 2005). [Organismes offrant des programmes d'aide pour les personnes souffrant de dépendances.]

NAR-ANON. *Les Groupes familiaux Nar-Anon*, [en ligne], <[http://members.tripod.com/~nar\\_anon/](http://members.tripod.com/~nar_anon/)>, (mai 2005). [Groupe d'entraide aux familles et aux amis de dépendants de drogue]

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en ligne], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Tabagisme*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177932&pagenome=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005) [Site offrant des renseignements sur les produits du tabac, leurs effets et comment Martin a arrêté de fumer]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176982&pagenome=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Page d'accueil sur divers aspects de la toxicomanie]

CANADA. SANTÉ. *Abus d'alcool et de drogue*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)>, (mai 2005). [Renseignements généraux sur l'abus d'alcool et de drogue ainsi que des liens à 2 sites connexes]

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Cesser de fumer*, [en ligne], 2004, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (mai 2005). [Outils de renoncement au tabagisme]

---. *Programme national de lutte contre l'abus d'alcool et de drogues chez les autochtones*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/fnihb-dgspni/dgspni/pc/pnlaada/index.htm>>, (mai 2005). [Répertoire des centres nationaux de traitement pour l'abus d'alcool et de drogues chez les Autochtones]

---. *Stratégie canadienne antidrogue*, [en ligne], 2002, <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/sca/index.htm>>, (mai 2005). [Site contenant une section pour les jeunes, des statistiques et des liens à beaucoup d'autres sites]

MANITOBA. SANTÉ. *Guide info santé : Vos service de santé – Dépendance et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/health/guide/2/addiction.fr.html>>, (mai 2005). [Services d'aide à la population en dépendance et toxicomanie ]

SERVICE VIE SANTÉ. *Santé des adolescents : Les drogues – Quels sont les dangers liés à l'abus de drogues?*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Sante\\_ados/Ados11062001/ados11062001.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados11062001/ados11062001.html)>, (mai 2005). [Conséquences de l'utilisation de différentes drogues]

TISCALI. *Traces de Prev : Toxicomanie*, [en ligne], <<http://champilou.chez.tiscali.fr/index2.htm>>, (mai 2005). [Site pour les jeunes sur la toxicomanie]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S1.A.5 *L'élève sera apte à :*

**Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines et qui nécessitent l'adoption d'un comportement sexuel responsable**

(p. ex. abstinence; refus de l'exploitation des autres pour satisfaire ses désirs ou ses besoins; réduction des risques associés aux rapports sexuels pour prévenir les grossesses et la propagation des MST).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Es-tu prêt – es-tu prête?

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence sur les comportements sexuels responsables. Par groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un scénario. À l'aide du modèle DÉCIDE, chaque groupe discute du scénario, adopte un processus de prise de décisions correspondant à son scénario et propose un comportement sexuel responsable. Les groupes présentent ensuite les résultats de leurs réflexions au reste de la classe. Encourager la discussion

Scénarios suggérés :

- *Deux partenaires du Secondaire 1 veulent faire l'amour.*
- *Ton ou ta partenaire veut faire l'amour sans protection.*
- *Ton ou ta petite amie commence à te « faire des avances » de façon un peu trop agressive.*
- *Le week-end dernier, Christian a rencontré quelqu'un à la soirée dansante de l'école et il est attiré par cette personne. Il se demande jusqu'où il peut aller avec elle.*
- *Pierre et Anne sortent ensemble régulièrement depuis un an. L'un des deux partenaires exerce des pressions sur l'autre, qui ne se sent pas prêt ou prête à avoir des relations sexuelles.*
- *Je crois avoir une ITS mais je vais faire l'amour quand même.*



Voir l'annexe G-5 : Modèle DÉCIDE

Liens curriculaires :

Sc. nat. : (Biologie) : S3B-0-G3 évaluer les processus individuels et collectifs employés.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Es-tu prêt – es-tu prête?

- Les élèves répondent à des questions spécifiques dans leur journal. Celles-ci peuvent être des réflexions personnelles faisant suite à l'exercice décrit ci-dessus ou sont tirées de l'annexe S1-5-10.



Voir l'annexe S1-10 : Est-ce que je devrais attendre avant d'avoir des relations sexuelles?

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

- Les activités suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Pour plus de renseignements sur le sujet, voir le document *La sexualité : Ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pafc.ca/pafc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

HENNEBERG, Elke, et autres. *Au-delà du plaisir : guide canadien sur la contraception*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

*Le harcèlement sexuel*, Ottawa, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, 1993, dépliant. (DREF CV)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF en traitement)

#### Audiovisuel :

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F. Gélinas en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU/V6024)

#### Organisations/sites Web :

PILADO. *Prévention et contraception*, [en ligne], <<http://www.pilado.com/default.asp>>, (mai 2005). [Différents thèmes liés à la sexualité]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Questions courantes*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048540765481&pagename=CHN-RCS/Page/FAQPageTemplate&c=Page&lang=Fr&reportGroupTopic=VIH%2Fsida>>, (mai 2005). [Définition, transmission, dépistage, prévention et autres aspects liés au VIH ou au SIDA]



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Infections transmises sexuellement*, [en ligne], 2001, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001\\_05/sante.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001_05/sante.htm)>, (mai 2005). [Conseils pour éviter les infections transmises sexuellement]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité/Reproduction*, [en ligne], <<http://www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176979&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FTEMPLATE&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Site destiné aux adolescents et qui répond à maintes questions]

VILLE D'OTTAWA. *Santé : Santé des jeunes – Sexualité – Faits et Mythes*, [en ligne], <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/fact\\_myth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/fact_myth_fr.shtml)>, (mai 2005). [Questions que les adolescents peuvent se poser sur la sexualité]

---. *Santé : Éliminez les risques de vos pratiques sexuelles*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/women/pregnancy/safer\\_sex\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/women/pregnancy/safer_sex_fr.shtml)>, (mai 2005). [Définition, transmission, effets, traitements et organismes]

---. *Santé : Les relations constructives*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/works\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/works_fr.shtml)>, (mai 2005). [Éléments sains et constructifs des relations]

---. *Santé : Les relations destructives*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/youth/healthy\\_relationships/dont\\_work\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/youth/healthy_relationships/dont_work_fr.shtml)>, (mai 2005). [Éléments malsains et destructifs des relations]

---. *Santé : Le sexe, l'alcool et les jeunes adultes*, [en ligne], 2004, <[http://ottawa.ca/city\\_services/yourhealth/injury/alcohol/sex\\_alcohol\\_youth\\_fr.shtml](http://ottawa.ca/city_services/yourhealth/injury/alcohol/sex_alcohol_youth_fr.shtml)>, (mai 2005). [Considérations visant le sexe et l'alcool]

## 5. Habitudes de vie saines





## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

- C.5.S1.C.1  
**Expliquer la signification de la dépendance psychologique** (c.-à-d. jouer compulsivement) **et de la dépendance à une substance psycho-active** (p. ex. alcoolisme, tabagisme, drogues illicites), **et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.**
- C.5.S1.D.1  
**Expliquer la signification de la dépendance psychologique** (c.-à-d. jouer compulsivement) **et de la dépendance à une substance psycho-active** (p. ex. alcoolisme, tabagisme, drogues illicites), **et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.**
- C.5.S1.D.2  
**Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances** (p. ex. caféine, alcool, tabac, stimulants, déprimeurs, substances qu'on inhale, hallucinogènes, drogues illicites) **sur la santé et le bien-être** (p. ex. prévention, guérison ou développement des maladies; altération du comportement et problèmes sociaux; syndrome alcoolique fœtal et effets de l'alcoolisme fœtal; réactions issues des interactions entre médicaments ou drogues; baisse de l'estime de soi; problèmes d'ordre médical; dépendance ou accoutumance; difficultés financières, problèmes d'ordre moral; les surdoses sont dangereuses pour le corps et peuvent entraîner la mort; augmentation de l'activité sexuelle).
- C.5.S1.D.3  
**Nommer des organismes, des services ou des personnes** (p. ex. les services de consultation pour toxicomanes ou alcooliques) **qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme.**
- C.5.S1.E.1a  
**Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.**
- C.5.S1.E.1b  
**Décrire les conséquences éventuelles et les risques associés aux relations sexuelles** (p. ex. grossesse non souhaitée, MST, VIH, sida) **et à divers types de méthodes contraceptives** (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).
- C.5.S1.E.1c  
**Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant** (p. ex. bénéficier des soins prénataux nécessaires, ne pas consommer d'alcool, de tabac, d'autres drogues, ni des médicaments nocifs; manger et boire des aliments nutritifs, subir des examens médicaux régulièrement, ne pas avoir de relations sexuelles avec des partenaires infectés).
- C.5.S1.E.2a  
**Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, respecter l'autre, lui faire confiance et l'aimer).
- C.5.S1.E.2b  
**Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence** (p. ex. peines, responsabilités additionnelles, réputation ternie) **et les responsabilités à prendre concernant la prévention** (p. ex. discuter des décisions à prendre avec ses parents, avec un religieux ou avec un médecin, pratiquer l'abstinence, prendre le temps de communiquer avec son partenaire, obtenir des contraceptifs).

### Connaissances (suite)

- C.5.S1.E.3a  
**Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité** (p. ex. valeurs culturelles et religieuses, stéréotypes, modèles à émuler, médias, image du corps, orientation sexuelle).
- C.5.S1.E.3b  
**Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias, et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**
- C.5.S1.E.3c  
**Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**
- C.5.S1.E.4a  
**Indiquer des comportements qui peuvent réduire le risque de contracter le VIH** (p. ex. abstinence, utilisation de condoms) **et des comportements qui augmentent les risques de contracter le VIH** (p. ex. avoir des relations sexuelles avec des personnes infectées, utiliser des seringues contaminées, venir en contact avec des fluides corporels, donner naissance à un enfant, une fois infectée).
- C.5.S1.E.4b  
**Décrire les symptômes, et les effets des maladies sexuellement transmissibles les plus courantes ainsi que les traitements applicables** (p. ex. blennorragie, chlamydia, syphilis, herpès).

### Habilités

- H.5.S1.A.4  
**Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances** (p. ex. médicaments vendus sans ordonnance, tabac, alcool, drogues illicites, y compris les hallucinogènes, substances qu'on inhale).
- H.5.S1.A.5  
**Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines et qui nécessitent l'adoption d'un comportement sexuel responsable** (p. ex. abstinence; refus de l'exploitation des autres pour satisfaire ses désirs ou ses besoins; réduction des risques associés aux rapports sexuels pour prévenir les grossesses et la propagation des MST).

### 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.



---

# Secondaire 2

Éducation physique et  
Éducation à la santé

---



---

# Secondaire 2

## 1. 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.

---





## 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
<b>A</b>	<b>Connaissances</b>	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.
		Développement moteur	1. Processus de développement des habiletés 2. Principes mécaniques du mouvement humain 3. Concepts relatifs à la motricité	
		Motricité spécifique	1. Règles 2. Terminologie 3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux 4. Esprit d'équipe et franc-jeu	
<b>A</b>	<b>Habiletés</b>	Développement des habiletés motrices fondamentales	1. Locomotion 2. Manipulation 3. Équilibre	
<b>B</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	
<b>C</b>		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	
<b>D</b>		Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	1. Activités rythmiques 2. Activités gymniques	



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Analyser sa performance, par rapport à la bonne technique, dans l'exécution de mouvements qui font appel à des habiletés motrices déterminées** (p. ex. utiliser l'aide d'un pair ou un enregistrement vidéo pour analyser l'exécution du service au tennis, notamment en ce qui concerne le lancement de la balle, l'élan préparatoire, le transfert du poids, le point de contact et la phase d'accompagnement).

## Suggestions pour l'enseignement

### Analyse de la performance des pairs

- Former des groupes de deux élèves et demander à chaque groupe de choisir une habileté motrice (p. ex. service au tennis, tir en suspension au basketball, service au-dessus et en dessous de l'épaule au volleyball, service au badminton) relative à l'activité physique ou au sport enseigné. Dans chaque groupe, demander à un élève de faire le mouvement pendant que l'autre agit comme entraîneur et analyse l'habileté motrice par rapport à la forme et à la technique appropriées. (On trouvera des exemples de critères dans les Suggestions pour l'évaluation.) Inviter les élèves à discuter de leur performance. Demander ensuite aux partenaires d'inverser les rôles.

### Vérification par vidéo

- Organiser un tournoi pour la classe et demander aux élèves de choisir des partenaires. Demander à un élève de chaque paire de participer à un jeu pendant que l'autre le filme sur vidéocassette et analyse une habileté motrice donnée en fonction des critères établis pour cette habileté (les mêmes critères que ceux utilisés dans l'Analyse de la performance des pairs). Demander aux partenaires d'inverser les rôles. À la fin du jeu ou de la rotation, inviter les élèves à regarder la vidéocassette et à évaluer leurs performances d'après les critères établis.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1B.2 (activités collectives), H.1.S1C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Analyse de la performance des pairs

- Inviter les élèves à analyser leur propre performance et celle de leur partenaire à l'aide de critères développés par l'enseignant ou les élèves selon les exemples de listes de vérification ci-dessous.)

## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Service long au badminton : Liste de vérification

- Se tient de profil, les pieds écartés de la largeur des épaules et un peu de poids sur le pied arrière; dirige la raquette vers l'arrière, élevée.
- Hyperextension du poignet de la main qui tient la raquette
- Tient le volant entre le pouce et l'index afin qu'il soit visible au receveur.
- Lâche le volant devant le pied avant.
- Lâche le volant avant d'amorcer son élan.
- Hyperflexion du poignet et rotation de l'avant-bras au moment du contact entre la raquette et le volant.
- S'assure que le tamis de la raquette est ouvert (dirigé vers le filet) au moment du contact.
- Transfère son poids du pied arrière au pied avant au début de l'élan, lève le talon arrière, monte les genoux et redresse les jambes au moment du contact.
- Accompagne le mouvement de tout le corps. Fait une rotation des épaules et des hanches au moment du contact (phase en puissance) et continue le mouvement avec la raquette au-dessus de l'épaule opposée.

### Coup droit au tennis : Liste de vérification

- Se tient en position d'attente.
- S'assure que les épaules sont tournées et perpendiculaires au filet.
- Ramène la raquette la tête vers l'arrière.
- Avance pour frapper la balle.
- Amène la raquette vers l'avant d'un mouvement ascendant.
- S'assure que la raquette fait face au filet.
- Retourne immédiatement à la position d'attente après le contact avec la balle.

## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Avant de commencer l'activité d'analyse de la performance des pairs, s'assurer que les élèves comprennent bien l'habileté motrice choisie et les critères de performance établis ainsi que les façons appropriées de communiquer lorsqu'ils aident leur partenaire.

### Glossaire

- équilibre
- force
- vitesse



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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)

### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

<<http://www.sportmanitoba.ca/>>

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], <<http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>>, (mai 2005).

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Cerner les facteurs qui ont pu avoir une incidence sur son propre développement moteur** (p. ex. le milieu de vie et les expériences antérieures).

## Suggestions pour l'enseignement

### Facteurs en jeu

- Rappeler à la classe que chaque personne est unique et choisit de participer à différents sports ou activités pour diverses raisons. L'une de ces raisons pourrait être liée aux habiletés motrices en jeu. Inviter les élèves à réfléchir sur l'effet que chacun des facteurs suivants a eu sur leur performance dans une activité quelconque. Leur proposer de partager leurs réflexions avec un camarade.

Facteurs influant sur le développement d'habiletés motrices	
Facteurs en jeu	Réflexion concernant son influence (exemples - hockey)
• Intérêt	Je m'intéresse au hockey parce que j'aime patiner.
• Expérience antérieure	Quand j'étais plus jeune, je passais beaucoup de temps à jouer avec mon père et mon cousin.
• Valeurs	Le hockey est important pour moi parce que c'est un sport très populaire dans mon milieu.
• Convictions	Je pense que j'ai la capacité physique pour entrer dans une équipe.
• Pairs	Mon meilleur ami joue au hockey.
• Médias	Je regarde les matchs de hockey à la télévision aussi souvent que possible.
• Considérations environnementales	Nous avons toujours vécu près d'une patinoire.
• Considérations financières	Ma famille a les moyens de payer les frais liés à l'inscription, à l'équipement et aux tournois.
• Autres	

Liens curriculaires :

Voir RAS C.4.S1.A3 (Facteurs d'influence sur la santé et la carrière), C.4.S1.B.1b (Facteurs qui influencent les choix d'activités physiques) et C.4.S2.A.3 (Facteurs de décisions individuelles ou collectives en santé)

## Suggestions pour l'évaluation

### Facteurs en jeu

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Lorsque tu as relu la liste de facteurs qui ont pu avoir une incidence sur le développement de tes habiletés motrices, quels facteurs t'ont surpris? Explique ta réponse.*
  - *Si tu pouvais recommencer, voudrais-tu et pourrais-tu changer la façon que tu as réagi à l'influence de certains facteurs? Si oui, comment?*



## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Encourager la discussion des facteurs qui pourraient avoir une influence sur le développement des habiletés motrices individuelles en classe.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], <<http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>>, (mai 2005).



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.B.2 L'élève sera apte à :

**Expliquer les principes mécaniques** (c.-à-d. lois de la dynamique et de la cinétique) **qui doivent être appliqués pour améliorer l'efficacité de mouvements spécifiques à des formes d'activités physiques déterminées par lui ou par d'autres** (p. ex. garder les yeux fixés sur la balle pendant l'élan au golf, adopter une position aérodynamique pour réduire la résistance de l'air à vélo, faire une rotation des hanches et du tronc pour frapper la balle au baseball).

## Suggestions pour l'enseignement

### Principes de base

- Au début de la présentation d'un sport ou d'une activité physique, expliquer les principes de biomécanique liés :
  - à la force (p. ex. la force appliquée au centre de gravité provoque un mouvement linéaire, tandis que la force qui s'applique ailleurs qu'au centre de gravité entraîne une rotation autour d'un axe – un mouvement angulaire);
  - au mouvement ou au déplacement (p. ex. plus la force appliquée est grande, plus l'accélération sera forte).

### Réflexions sur les principes

- Former des groupes de deux élèves et demander à chacun de choisir une technique parmi les suivantes :
  - Tennis – coup droit;
  - Badminton – smash en main haute;
  - Handball – tir en suspension dans l'enceinte.

Inviter chaque paire d'élèves à faire la démonstration du coup ou du tir et à se demander comment l'application de la force et l'exécution du mouvement peuvent améliorer la technique.

### Tennis : coup droit

- Demander au :
  - partenaire A de lancer une balle de tennis au partenaire B à trois reprises;
  - partenaire B de faire la démonstration d'une des techniques ci-dessous, à chaque lancer :
    - pas d'élan arrière, pas d'accompagnement;
    - ajouter un élan arrière, tourner les hanches et les épaules;
    - ajouter l'élan arrière et l'accompagnement (accompagnement complet, plus de puissance).
  - Proposer aux élèves d'inverser les rôles.

### Badminton : smash en main haute

- Demander aux partenaires de se lancer un volant, à tour de rôle, et de pratiquer les techniques suivantes :
  - seul le poignet bouge;
  - ajouter l'élan arrière;
  - ajouter l'accompagnement avec une rotation vers l'avant et le bas.

### Handball : tir en suspension dans l'enceinte

- Inviter les partenaires à exécuter à tour de rôle les progressions suivantes :
  - se tenir à la ligne de l'enceinte et lancer le ballon;
  - reculer de façon à avoir de l'espace pour faire trois pas;
  - ajouter un tir en suspension.



## Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Principes de base

- Inviter les élèves à suggérer et à expliquer comment les principes de biomécanique s'appliquent à des exemples d'activités physiques ou de sports déterminés, et comment ils peuvent influencer la performance.

### Réflexions sur les principes

- Demander aux élèves de discuter des principes de biomécanique en jeu dans le coup ou le tir choisi et de l'amélioration apportée lorsqu'on applique plus de force et qu'on augmente l'amplitude du mouvement.

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Réviser la liste de vérification pour l'évaluation de la performance des pairs avant que les groupes ne fassent la démonstration des coups ou des tirs choisis.

### Glossaire

- force
- lois du mouvement de Newton

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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. (DREF 363.147 L725)

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.



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.B.3a *L'élève sera apte à :*

**Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des techniques employées dans les activités individuelles** (p. ex. la conscience du corps dans les exercices de musculation ou dans une montée en ski de fond).

## Suggestions pour l'enseignement

### Qu'est-ce qui est le plus facile?

- Sur le terrain de l'école, ou un terrain adjacent, inviter les élèves à grimper des collines de différentes inclinaisons en ski de fond. Leur demander d'analyser comment leur corps bouge différemment pendant la montée, par rapport aux mouvements sur une surface plane.

### Parlons de golf

- Demander aux élèves d'examiner les habiletés utilisées dans certains sports, comme le golf, en fonction des quatre concepts relatifs à la motricité.

#### Concepts relatifs à la motricité : exemple du coup roulé

- Conscience du corps : Tenir les bras près du corps.
- Orientation spatiale : S'aligner par rapport au trou et frapper la balle en direction du trou.
- Qualités de l'effort : Frapper doucement avec un élan arrière souple et léger.
- Relations : Se pencher légèrement vers l'avant en regardant la balle, placer le corps de façon à ce que la balle soit directement sous les yeux.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives) et H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel).

## Suggestions pour l'évaluation

### Parlons de golf

- Pendant que les élèves exécutent des coups roulés, l'enseignant leur demande comment les concepts relatifs à la motricité (conscience du corps, orientation spatiale, qualités de l'effort et relations) les aident à ajuster leur technique pour améliorer leur performance.



## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Pour obtenir plus de renseignements sur les concepts relatifs à la motricité, consulter le Tableau des habiletés motrices fondamentales, dans les Extraits du Cadre, à la fin du présent document.

### Révision

Réviser les concepts relatifs à la motricité (voir le Glossaire).

### Glossaire

- conscience du corps
- relations
- qualités de l'effort
- orientation spatiale

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

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)



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.C.1 *L'élève sera apte à :*

**Manifester, à titre de participant ou d'officiel, une bonne compréhension des règles** (c.-à-d. les règles de sécurité, les règles du jeu, l'étiquette et les signaux des officiels) **associées à des sports déterminés.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Connaître les règles

- Former des groupes de trois ou quatre élèves et leur demander :
  - de choisir un sport inclus dans leur programme d'études du secondaire, dans le programme d'activités intramurales ou dans le programme d'activités interscolaires;
  - de déterminer les règles du jeu et toute règle relative à la sécurité, l'étiquette sportive et les signaux des officiels qui s'appliquent à ce sport;
  - de préparer un rapport, le présenter et le distribuer à la classe;
  - de proposer deux ou trois questions qui pourraient servir à un jeu-questionnaire écrit.
- Garder tous les rapports dans un dossier au gymnase pour consultation.

### Appliquer les règles

- Tout au long de la session et de l'année scolaire, lorsque les élèves participent à diverses activités (comme joueurs ou officiels), garder à portée de la main un dossier pour évaluer la compréhension que les élèves possèdent des règles concernant les sports et les jeux. Utiliser un barème d'appréciation pour cette évaluation.

### Réviser les règles

- Pour les exercices d'échauffement ou de retour au calme, demander aux élèves de participer à des stratégies d'apprentissage actif comme la « Roue messagère » et « Derrière toi ». Poser des questions concernant les règles de sécurité, les règles du jeu, l'étiquette et les signaux des officiels relatifs à l'activité physique pratiquée en classe.



Consulter le document de ressource DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.1.S1.C2 (termes en sports collectifs) et H.1.S1.B3 (fonctions d'officiel en sport)

## Suggestions pour l'évaluation

### Connaître les règles

- Administrer un jeu-questionnaire comprenant les questions proposées par les groupes. Afficher un corrigé et demander à chacun d'évaluer la performance de son partenaire.

### Appliquer les règles

- À divers moments durant la session et l'année scolaire, l'enseignant évalue la participation des élèves aux activités à l'aide d'un barème d'appréciation comme celui-ci.



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

Participation aux activités – Barème d'évaluation			
Nom de l'élève _____	Cote		
	3 - Excellent	2 - Satisfaisant	1- Besoin d'amélioration
Dans quelle mesure l'élève :			
• comprend-il les règles lorsqu'il participe à l'activité?			
• utilise-t-il des signaux et interprète-t-il les règles du sport ou du jeu lorsqu'il agit comme officiel?			
• fait-il preuve d'esprit sportif?			
• applique-t-il les lignes directrices en matière de sécurité?			

## Remarques pour l'enseignant

### Sport Manitoba

Communiquer avec les organisations sportives provinciales chapeautées par Sport Manitoba pour obtenir leurs livres de règlements et se renseigner sur les tâches des officiels et les cliniques de formation.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

<<http://www.sportmanitoba.ca/>>



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.C.2 L'élève sera apte à :

**Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles d'activités ou de sports individuels ainsi que de sports à deux (simple/double)** (p. ex. coup droit et revers au badminton ou boguëy, normale, oiselet et aigle au golf).

## Suggestions pour l'enseignement

### La chasse aux mots

- Choisir des termes liés aux habiletés et aux règles de divers sports ou activités individuels ou en double (voir les Remarques pour l'enseignant). Afficher ces termes aux murs de la classe ou du gymnase. Former des groupes de deux élèves et leur demander de faire le tour de la classe ou du gymnase (comme dans une chasse au trésor), de s'arrêter à chaque terme affiché et de remplir le tableau ci-dessous.

La chasse aux termes		
Terme	Signification	Activité/sport



Voir la « Chasse au trésor » dans le document de ressource DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

### Quelle est la question?

- Demander à chaque élève de choisir une activité ou un sport, de penser à deux questions qui peuvent servir à un jeu-questionnaire, et d'écrire les réponses à ces questions. Le défi pour les participants au jeu-questionnaire est de trouver la question qui correspond à la réponse.

Exemples :

- *Réponse* : « fore! »  
Question : Qu'est-ce qu'un golfeur crie pour avertir les autres qu'il y a une balle qui approche?
- *Réponse* : 450  
Question : Quel est le pointage parfait pour une partie parfaite du jeu des cinq-quilles?
- *Réponse* : fleuret, épée, sabre  
Question : Quels sont les trois types d'épées utilisées en escrime?

### Terminologie du golf

- Inviter les élèves à répondre aux questions touchant les Feuilles de pointage au golf.



Voir l'annexe S2-1 : Feuilles de résultats au golf, Questionnaire et Corrigé.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S1.C.2 (terminologie de sport), H.1.S2.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S2.B.2 (activités collectives), H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S2.D.1 (activités rythmiques).



## Suggestions pour l'évaluation

### Quelle est la question?

- Recueillir les réponses des élèves et les compiler en un jeu-questionnaire. Demander aux élèves d'indiquer la question correspondant à chaque réponse. Inviter les élèves, par groupes de deux, à évaluer les bonnes réponses pour leur activité ou sport choisi.

### Terminologie du golf

- Inviter les élèves à évaluer leur connaissance des règles de pointage du golf à l'aide du corrigé fourni.



Voir l'annexe S2-1 : Feuille de résultats au golf, Questionnaire et Corrigé.

## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Utiliser des activités de relais pour trier et appairer les cartes qui mentionnent les termes, et expliquer leur signification.

Chasse au trésor : Terminologie sportive					
Anglais	Français	Anglais	Français	Anglais	Français
<i>Archery</i>	<i>Tir à l'arc</i>	<i>Bowling</i>	<i>Jeu de quilles</i>	(suite)	(suite)
• bow arm guard	• garde du bras de corde	• alley	• allée	• wax	• cire, fartage
• cock feather	• empennage	• box	• trou, trouée	• kick turn	• conversion, volte-face
• draw	• bander	• gutter ball	• dalot, gouttière latérale	• pole plant	• plante du bâton
• finger tab	• doigtier, protège-doigts	• handicap	• handicap	• side step	• montée en escalier
•nock	• encoche	• head pin	• quille de tête	• tail	• talon (du ski)
• nothc	• encoche	• hook	• crochet	• tip	• spatule
• quiver	• carquois	• lane	• allée	<i>Cycling</i>	<i>Bicyclette/vélo/cyclisme</i>
• release	• décocher	• spare	• réserve	• overtake on the outside	• doubler à l'extérieur
• trajectoire	• trajectoire	• strike	• abat	• pursuit race	• course de poursuite
<i>Badminton</i>	<i>Badminton</i>	<i>Canoeing</i>	<i>Canotage</i>	• road race	• course individuelle contre la montre, épreuve sur route
• backhand	• revers	• bow	• proue (avant du canot)	<i>Diving</i>	<i>Plongeon</i>
• clear	• dégagement	• flat water	• eau calme	• degree of difficulty	• degré de difficulté
• drive	• drive	• kneeling position	• position à genoux	• inward	• plongeon retourné
• drop	• amorti	• single-bladed paddle	• pagaie simple	• lay out	• droit
• foot-fault	• faute de pied	• stern	• poupe (arrière)	• pike	• carpé
• forehand	• coup droit	<i>Cross-Country Skiing</i>	<i>Ski de fond</i>	• platform	• plate-forme
• hairpin	• retour en épingle à cheveux	• binding	• fixation	• reverse	• renversé, simple renversé
• rally	• échange	• camber	• cambriure	• somersault	• saut périlleux
• setting	• prolongation	• diagonal stride	• pas alternatif	• springboard	• tremplin
• shuttlecock	• volant	• herringbone	• montrer en canard	• tuck	• groupé
• smash	• smash	• kick	• poussée	• twist	• tire-bouchon



## Remarques pour l'enseignant (suite)

Chasse au trésor : Terminologie sportive (suite)					
Anglais <i>Fencing</i>	Français <i>Escrime</i>	Anglais <i>Golf</i>	Français <i>Golf</i>	Anglais <i>suite</i>	Français <i>suite</i>
• advance	• marche	• irons, putter, driver	• fers, fer droit, décocheur	• volley	• volé, balle de volée
• bout	• assaut	• lie	• assiette/position (de la balle)	<i>Swimming</i>	<i>Natation</i>
• en guard	• en garde	• par	• normale, par	• back crawl	• dos crawlé
• foil, épée, sabre	• fleuret, épée, sabre	• slice	• balle coupée	• breastroke	• brasse
• lunge	• développement	<i>Kayaking</i>	<i>Kayak</i>	• butterfly	• nage papillon
<i>Golf</i>	<i>Golf</i>	• bow	• proue (avant)	• front crawl	• crawl
• ace	• trou d'un coup	• double-bladed paddle	• pagaie double	• medley	• quatre nages
• birdie	• oiselet, moins-un	• seated	• assis	<i>Tennis</i>	<i>Tennis</i>
• bogey	• bogey	• stern	• poupe (arrière)	• backspin	• effet rétro, préparation (du corps)
• divot	• motte	<i>Racquetball/Handball/Squash</i>	<i>Racquetball/handball/squash</i>	• break	• break
• double birdie	• double aigle	• cutthroat	• match à trois	• deuce	• égalité, quarante
• eagle	• aigle	• hinder	• obstruction	• ground stroke	• coup de fond (de court)
• fore	• fore	• screen	• obstruction, balle voilée	• let serve	• filet!
• hazard	• obstacle	• service box	• boîte de service	• set	• set, manche
• hook	• crochet	• service zone	• zone de service		

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

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).

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. SECRÉTARIAT DES LANGUES OFFICIELLES. *Lexiques sportifs des Jeux panaméricains de 1999*, Winnipeg, 1999.

### Organisations/sites Web :

LEXIQUES OFFICIELS DES SPORTS OLYMPIQUES, ANGLAIS/FRANÇAIS. [En ligne], <<http://www.lexique-jo.org/liste.cfm>>, (mai 2005). [Lexique des jeux olympique d'hiver et d'été]

SPORT CANADA. *Lexique des sports*, [en ligne], <[http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index\\_f.cfm](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index_f.cfm)>, (mai 2005). [Terminologie de 34 sports d'été]

LE GOLFEUR. *Lexique*, [en ligne], 2005, <<http://golfeur.qc.ca/lexi/index.html>>, (mai 2005). [Vocabulaire du golf]



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.C.3 *L'élève sera apte à*

**Analyser l'efficacité des stratégies offensives ou défensives dans des situations variées propres à divers jeux ou sports** (p. ex. analyser les stratégies d'une équipe pour y déceler les points forts et les points faibles).

## Suggestions pour l'enseignement

### Forces et faiblesses

- Inviter les élèves à pratiquer le positionnement des joueurs pour des stratégies offensives et défensives sans utiliser d'équipement (p. ex. le ballon au basketball ou le volant au badminton).

### Exemple du basketball

- Pour la défensive au basketball, à la consigne « zone deux-trois », les cinq joueurs de l'équipe se déplacent en une position ou une autre et indiquent les points forts et les faiblesses de cette défense en particulier (p. ex., efficace contre une attaque qui généralement monte au panier, mais faible contre une attaque avec des tirs constants de l'extérieur).
  - À la consigne suivante (p. ex. défensive un contre un), l'équipe défensive se place en position contre l'équipe offensive et détermine les forces (p. ex. efficace pour contrer les tireurs extérieurs) et les faiblesses de la stratégie (p. ex. peu efficace contre une tactique « écran et enrôler au panier » de l'équipe offensive).

### Stratégies au badminton

- Organiser un match de badminton en double et demander à une équipe d'utiliser la formation tactique avant-arrière et l'autre, la formation côté à côté. Demander aux mêmes équipes de jouer un deuxième match, cette fois en inversant les positions. Inviter les équipes à déterminer les forces et les faiblesses des deux formations.

### Analyse de match

- Demander aux élèves d'assister en personne à un match d'une équipe de leur école contre une autre école, d'équipes du niveau provincial ou autre dans le sport de leur choix, ou de le visionner sur vidéocassette. Les inviter à indiquer les stratégies offensives et défensives utilisées.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S1.C.3 (Stratégies de jeux ou sports collectifs ou individuels), RAS H.1.S2.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S2.B.2 (activités collectives), H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et C.1.S1.C.3 (stratégies de jeux ou sports collectifs ou individuels).

## Suggestions pour l'évaluation

### Analyse de match

- Demander aux élèves d'écrire leur analyse d'un match de leur choix d'une école secondaire contre une autre école, d'équipes du niveau provincial ou autre et de décrire les stratégies offensives et défensives utilisées par les deux équipes et d'indiquer l'efficacité ou le manque d'efficacité de ces stratégies, compte tenu du résultat final.



## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Réviser diverses stratégies offensives et défensives utilisées dans des sports ou jeux :

- Volleyball : réception de service en W ou en U; couverture d'une zone faible et attaque latérale en force;
- Basketball : écran par les joueurs d'offensive contre une défensive un contre un;
- Badminton : formation avant-arrière; formation côté à côté.

### Sport Manitoba

Communiquer avec les associations sportives pour obtenir les livres de règlements pour entraîneurs dans divers sports.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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

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

---. *Basket-ball : guide pédagogique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 125 p. (DREF P.D. 613.7 G946bs 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

### Organisations/sites Web :

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

<<http://www.sportmanitoba.ca/>>

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne], <<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Approche pédagogie au volleyball]



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.S2.C.4 *L'élève sera apte à :*

**Définir la conduite à adopter selon des principes éthiques dans diverses situations sportives spécifiques** (p. ex. les fautes intentionnelles au basketball et les bagarres au hockey).

## Suggestions pour l'enseignement

### Examen des enjeux éthiques

- Avec la classe, réviser le code d'éthique s'appliquant aux joueurs, spectateurs, entraîneurs et officiels dans une activité sportive.



Voir le document de ressource DR S2-1 : Code d'éthique.

- Former des groupes de quatre élèves et demander à chaque groupe de réfléchir à des exemples de conduite contraire à l'éthique dans les sports et de les inscrire sur une liste. Inviter les groupes à présenter leur liste à la classe et à les fusionner pour en faire une liste synthèse.

Exemples de conduite antisportive :

- Agressions physiques, attaques ou émeutes parmi les spectateurs;
- Commentaires méprisants et/ou attaques par des spectateurs à l'endroit de joueurs et d'officiels;
- Tentatives de blesser délibérément un autre joueur (blocage bas illégal au football, bagarre au hockey);
- Isoler un joueur et le laisser sur le banc;
- Fautes intentionnelles (basketball);
- Faute de main intentionnelle (soccer).

### Parlons d'éthique

- Inviter des vedettes sportives locales à parler à la classe de la conduite morale et éthique à tenir dans le sport. Demander aux élèves de préparer à l'avance des questions possibles.

## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes les activités

- L'enseignant fournit aux élèves un reportage ou un article de journal récent et leur demande de commenter la conduite morale ou éthique des athlètes en cause. Observer la capacité des élèves à :
  - expliquer les faits mentionnés dans l'article ou le reportage;
  - décrire les sentiments liés à l'article ou au reportage;
  - examiner la conduite morale et éthique des personnes en cause;
  - proposer une conduite acceptable qui reflète les principes d'une bonne éthique sportive.



## Remarques pour l'enseignant

### Glossaire

- éthique
- morale

### Lien avec la philosophie autochtone

Pour ce résultat d'apprentissage, consulter la partie des Sept enseignements dans les Remarques pour l'enseignant du résultat d'apprentissage C.4.S1.B.1a.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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.

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.

LEBLANC, Janet E., et Louise DICKSON. *Parlons franchement des enfants et du sport : conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants*, Montréal, Editions de l'Homme, Gloucester (Ont.), Association canadienne des entraîneurs professionnels, 1997, 135 p. (DREF 796.083 L445p)

### Organisations/sites Web :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport  
202, 2197 promenade Riverside  
Ottawa ON K1H 7X3  
Tél. : (613) 521-3340  
<<http://www.cces.ca/>>

Manitoba High School Athletic Association  
(Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba)  
405-200 rue Main  
Winnipeg MB R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5640  
Site Web : <<http://www.mhsaa.mb.ca/pages/contact.php>>

Comité International Olympique  
Château de Vidy  
1007 Lausanne  
Suisse  
Tél. : (41.21) 621 61 11  
<[http://www.olympic.org/fr/index\\_fr.asp](http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp)>



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

Sport Medicine Council of Manitoba  
403 - 200 rue Main  
Winnipeg Manitoba  
R3C 4M2  
Tél. : 204-925-5750

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](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=46&lang=f)>, (mai 2005).

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT. *Ressources : Affiches*, [en ligne], 2005,  
<[http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template\\_id=83&lang=f&pub\\_type=7](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=83&lang=f&pub_type=7)>,  
février 2005. [Affiches gratuites sur les codes d'éthiques pour athlètes, entraîneurs, etc.]

FRANCE, MINISTÈRE DES SPORTS. *Lutte contre la violence dans les sports*, [en ligne],  
<http://www.sports.gouv.fr/sport/violence.asp>>, (mai 2005). [Série de slogans avec affiches]

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIA. *La violence dans les sports*, [en ligne], 2003, <[http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activites/primaire\\_general/television/violence\\_sports.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activites/primaire_general/television/violence_sports.cfm)>, (mai 2005).  
[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](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.pdf)>, (mai 2005). [Déclaration canadienne sur l'éthique sportive]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.A.1 *L'élève sera apte à :*



**Employer des habiletés de locomotion déterminées selon les principes de biomécanique applicables (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Raffiner les habiletés de locomotion

- Demander aux élèves de pratiquer, chacun pour soi, des habiletés de locomotion à diverses stations dans le gymnase. Par exemple :
  - Station 1 : Handball – Dribbler vers la ligne de but, exécuter l'approche à trois pas et lancer au but.
  - Station 2 : Basketball – Dribbler sur un parcours marqué par des cônes, et finir par un tir par en dessous ou un tir en course de près au panier.
  - Station 3 : Triple saut – Exécuter un triple saut (saut, pas, saut) sur un tapis.
- Inviter les élèves à expliquer comment les principes de biomécanique peuvent aider à raffiner leurs habiletés de locomotion personnelles. Par exemple, dans un tir par en dessous, le pas sur le tir devrait être plus long que les pas précédents pour aider à prendre un élan pour le tir en suspension.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.1.S1.C.A.1 (même habileté avec exercices plus faciles à exécuter), H.1.S2.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S2.B.2 (activités collectives), H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S2.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

### Raffiner les habiletés de locomotion

- Former des groupes de deux élèves. Les inviter à choisir une habileté de locomotion relative à une activité physique donnée et à s'aider mutuellement à améliorer cette habileté. Demander à chacun de vérifier la performance de l'autre à l'aide des critères qui seront établis par l'enseignant ou les élèves.

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessus pourrait être utile dans cette activité.



## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Afficher des illustrations ou des diagrammes des techniques correctes pour les habiletés de locomotion que les élèves tentent d'améliorer.

### Glossaire

- équilibre
- force
- lois du mouvement de Newton

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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. (DREF 363.147 L725)

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.



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.A.2 L'élève sera apte à :



**Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées** (p. ex. faire un service, frapper un coup droit, dribbler et recevoir une passe) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

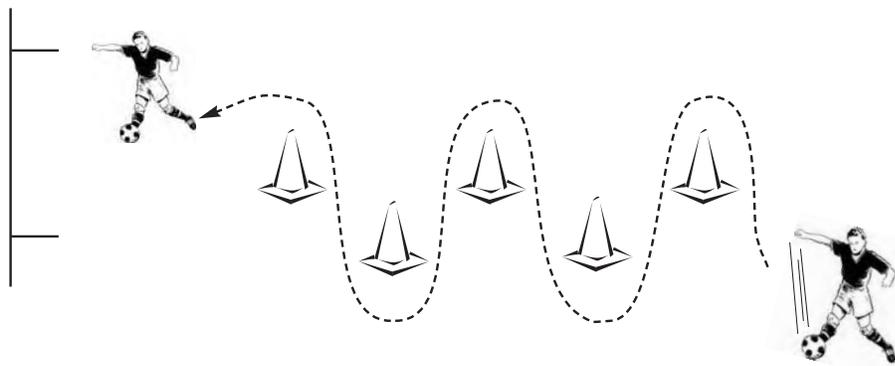
## Suggestions pour l'enseignement

### Au jeu!

- Demander aux élèves de se placer en formation diamant sur un terrain de baseball (un frappeur, un lanceur et les joueurs de champ) et de pratiquer leurs habiletés de manipulation pour les améliorer, p. ex. lancer par en dessous, prise, attrapé et roulé. Fournir une balle molle de caoutchouc au lanceur et lui demander de lancer par en dessous au frappeur, qui frappe la balle dans la direction d'un joueur de champ qui, à son tour, roule la balle au lanceur. Demander au lanceur de lancer un certain nombre de balles ou à l'équipe de jouer pendant une période déterminée, puis de faire la rotation des rôles. Pendant que les élèves pratiquent les diverses habiletés de manipulation liées au jeu, leur demander d'indiquer comment la force, le geste et l'équilibre peuvent influencer la qualité du mouvement.

### Jeu de pied au soccer

- Former des groupes de deux élèves. Demander à un élève de chaque paire de dribbler un ballon de soccer avec les pieds sur un parcours délimité par des cônes, puis de s'arrêter à la ligne de but et de donner un coup de pied pour diriger le ballon dans le but. Lui demander de récupérer ensuite le ballon et de revenir en dribblant jusqu'au début du parcours. Proposer aux élèves de répéter l'exercice quatre autres fois.
  - Demander à l'autre élève d'observer son partenaire et d'évaluer son habileté. Ensuite, inviter les élèves à inverser les rôles et à faire une autre série de cinq exercices.



Lien curriculaire :

Voir RAS H.1.S1.A.2 (même habileté avec exercices plus faciles à exécuter), RAS H.1.S2.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S2.B.2 (activités collectives), H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S2.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessous pourrait être utile dans cette activité.

### Jeu de pied au soccer

- Demander aux élèves d'évaluer la performance de leur partenaire pour le dribble et le coup de pied au soccer d'après la liste de vérification ci-dessous.

Jeu de pied au soccer – Liste de vérification					
Habilitété	Essai (✓)				
Le joueur :	1	2	3	4	5
• manie habilement le ballon autour des cônes et le transfère du pied droit au pied gauche;					
• immobilise le ballon près de la ligne de but pour se préparer au tir au but;					
• démontre un bon contrôle du corps quand il donne le coup de pied pour diriger le ballon au but.					

## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Pour l'activité En jeu!, utiliser un système de pointage où le premier joueur de champ (défenseur) à atteindre 500 points devient le nouveau frappeur. Par exemple, 100 points pour une chandelle (balle attrapée au vol); 50 points quand la balle rebondit une fois; 25 points pour un roulant (balle qui roule au sol).

### Révision

Réviser les habiletés de manipulation : réception, manipulation, contrôle ou projection d'objets avec les mains, les pieds, un accessoire ou un engin. Les habiletés à réviser peuvent consister à : faire rebondir, attraper, donner un coup de pied, lancer par-dessus la tête, rouler, frapper et lancer en dessous.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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.

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de soccer 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 95 p. (DREF P.D. 613.7 M294s 7<sup>e</sup>-Sec.4)



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.A.3 L'élève sera apte à :



**Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées** (c.-à-d. statique et dynamique) **selon les principes de mécanique applicables** (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) **en utilisant du matériel varié** (p. ex. patins, skis, planches, échasses et échasse sauteuse) **et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Activités de cirque

- Demander aux élèves de pratiquer diverses habiletés de cirque pour améliorer leur équilibre statique et dynamique :
  - **Monocycle** : Demander aux élèves de former des groupes de trois et de faire, à tour de rôle, un parcours déterminé sur un monocycle, un élève conduisant le monocycle et les deux autres agissant comme pareurs de chaque côté. (Dans une version plus avancée, demander aux élèves de jongler avec des balles de mousse tout en conduisant le monocycle.)
  - **Équilibre sur un billot** : Former des groupes de deux élèves et demander à chaque paire de maintenir leur équilibre sur un billot improvisé (p. ex. un cylindre utilisé pour les rouleaux de tapis). Leur indiquer que le but est que le premier élève garde son équilibre sur le billot pendant que l'autre tente de le déséquilibrer.
  - **Marche sur la planche** : Demander aux élèves de marcher, avec l'aide d'un pareur, le long d'un banc renversé. S'assurer de placer des tapis sur le plancher tout autour du banc.

### Jeux d'hiver

- Inviter les élèves à participer à des activités d'hiver (p. ex. patin à glace, ski, curling, glissade en traîneau) dans lesquelles la surface (glace ou neige) a une influence sur l'équilibre. Leur demander de déterminer comment l'équilibre est affecté par des facteurs tels que la grandeur de la surface de contact, l'équipement, la force, le mouvement et lorsque le centre de gravité se trouve à l'extérieur de la base d'appui.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S1.A.3 ((même habileté avec exercices plus faciles à exécuter), H.1.S2.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S2.B.2 (activités collectives), H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S2.D.1 (activités rythmiques).

## Suggestions pour l'évaluation

Note : Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessous pourrait être utile dans cette activité. Suite à cet exercice, l'enseignant pourrait aussi encourager les élèves à se fixer des objectifs personnels pour améliorer leur équilibre.



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Activités de cirque

- Demander aux élèves de choisir et d'exécuter l'une des habiletés de cirque pendant qu'un camarade ou l'enseignant évalue son exécution à l'aide du barème d'appréciation ci-dessous.

Talent pour le cirque – Barème d'appréciation	
Cote	Habilitété
	<b>L'élève démontre :</b>
3	une capacité d'équilibre exceptionnelle dans l'activité choisie;
2	une capacité d'équilibre adéquate dans l'activité choisie;
1	une capacité d'équilibre limitée dans l'activité choisie.

## Remarques pour l'enseignant

### Glossaire

- équilibre
- force
- lois du mouvement de Newton

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLARD, Paul, et Jean-Pierre BLANCHI. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF 612.76 A419a)

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. (DREF 363.147 L725)

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.



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques choisies et perfectionnées et à des variations de celles-ci** (p. ex. pas alternatifs et coups roulés) **dans des activités physiques, y compris celles qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double)** (p. ex. ski de fond, et golf).

## Suggestions pour l'enseignement

### C'est à moi de raffiner mes habiletés

- Demander aux élèves de perfectionner leurs habiletés dans une activité ou discipline sportive particulière au cours des séances d'entraînement en classe :

#### Exemple du ski de fond

- Revoir les techniques de ski de fond avec les élèves, notamment :
  - Pas alternatif;
  - Double poussée;
  - Conversion ou volte-face;
  - Un pas double poussée;
  - Chasse-neige (pour tourner et s'arrêter) ;
  - Montée en escalier;
  - Virage en étoile.
- Observer et corriger les élèves pendant qu'ils exécutent les techniques ci-dessus.

#### Exemple de l'escrime

- Former des groupes de trois élèves. Demander à deux élèves de chaque groupe de participer à un assaut en escrime, tandis que le troisième les évalue et consigne les résultats sur une liste de vérification. Inviter les élèves à changer de rôle. Rappeler aux élèves qu'ils doivent porter l'équipement approprié pour l'escrime, notamment une veste, un masque, des gants d'escrime et une protection à la pointe de l'épée (fleuret, épée ou sabre).

#### Exemple du golf miniature

- Aménager un terrain de mini-golf dans la cour de l'école ou dans le gymnase et demander aux élèves de pratiquer et améliorer leur technique du coup roulé. Consigner les observations dans liste de vérification telle que celles ci-dessous.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.1.S2.B.2 (habiletés motrices dans des jeux d'équipe avec bâton) et H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel)



## Suggestions pour l'évaluation

### C'est à moi de raffiner mes habiletés – Escrime

- Inviter les élèves à utiliser la liste de vérification ci-dessous pour évaluer mutuellement leurs habiletés en escrime.

Habiletés en escrime – Liste de vérification		
Critère	Oui	Non
L'élève :		
• a maintenu une distance appropriée		
• a touché son opposant sur la cible		
• a placé le bras de l'épée en extension face à l'opposant		
• a levé le pied et fait un long pas en extension		
• a poussé sur sa jambe arrière en extension		
• a dirigé sa main arrière vers la jambe arrière		
• a plié son genou avant à 90°		
• a penché son torse vers l'avant		
• a pointé l'épée (fleuret, épée ou sabre) vers la poitrine de l'opposant		
• a tenu la main de l'épée légèrement plus élevée que l'épaule		

### C'est à moi de raffiner mes habiletés – Golf miniature

- Inviter les élèves à évaluer leurs propres habiletés dans les coups roulés à l'aide de la liste de vérification ci-dessous.

Habiletés au golf miniature – Liste de vérification
<input type="checkbox"/> Est-ce que l'écartement de mes pieds est réduit?
<input type="checkbox"/> Suis-je placé de face par rapport à la trajectoire du coup roulé?
<input type="checkbox"/> Est-ce que mes mains contrôlent le coup?
<input type="checkbox"/> Est-ce que mes yeux sont fixés sur la balle?
<input type="checkbox"/> Autre :

## Remarques pour l'enseignant

### Conseil

Installer des trous improvisés pour le golf miniature dans le gymnase (p. ex. enlever les embouts des montants ou poteaux et les utiliser comme trous de golf).

### Révision

Réviser la documentation sur le ski de fond (p. ex. skis et bâtons de la longueur appropriée, fartage des skis, chaussures de la bonne pointure, façons de tenir les bâtons, principe des couches multiples pour garder la chaleur) et les autres sports qui seront pratiqués pendant la session d'entraînement.

### Sport Manitoba

Communiquer avec la Manitoba Fencing Association (p. ex. pour l'enseignement de l'escrime, l'équipement).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sports ». (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 DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997. (DREF 363.147 L725)

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)

BERTRAND, Didier, et Didier LEHENAFF. *Le triathlon*, Paris, Chiron, 1987, 235 p., coll. « Votre sport ». (DREF 796.4/B548t)

DESHORS, Michel. *L'athlétisme*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.42 D456a)

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)

KRUBER, Dieter, et J.R. AMSLER. *L'athlétisme*, Paris, Vigot, 1980, 109 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 796.4/K94L.Fa)

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

---. *Les arts martiaux*, Toulouse, Édition Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnet du sport ». (DREF 796.8 L351a)

---. *Mes premiers pas au judo*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas ». (DREF 796.8152 L351m)

LAIGRET, Fabrice. *L'athlétisme : les règles, la technique, la pratique*, Toulouse, Éditions Milan, 1996, 141 p. (DREF 796.42/L185a)

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

LHOTE, Olivier. *La boxe éducative*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.84 L691b)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

LORTIE, Gérard. *La raquette*, Montréal, Éditions du Jour, 1972, 102 p. (DREF 796.92/L878r)

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<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 161 p. (DREF P.D. 613.7 G946a 7e-Sec1)

---. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

---. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

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

OLSEN, John, et autres. *Le vélo de montagne V.T.T.*, Laval, G. Saint-Jean, 1990, 127 p., coll. « Sports aventure ». (DREF 796.6/O52v)

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 video], réalisé par Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

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)

PORTMANN, Michel. *L'athlétisme, un moyen d'éducation*, Montréal, Fédération d'athlétisme du Québec, 1982-1983, 136 p. (DREF 796.407/P853a)

POTVIN, Yves. *À vos marques! Pour des olympiades réussies*, Montréal, Beauchemin, 1994, 144 p. (DREF 372.86/P871a)

PRATER, Gene, et Bernard LAROCHELLE. *La raquette*, La Prairie, M. Broquet, 1983, 215 p. (DREF 796.92/P912r)

SARIG, Roni. *Absolument tout sur le vélo : choisir, acheter, entretenir, équiper, pratiquer : un guide vraiment complet sur le vélo passion*, Paris, First, 2000, 294 p. (DREF 796.6 S245a)

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)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

Manitoba Fencing Association  
200 rue Main  
Winnipeg Manitoba  
R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5696  
Site Web : <<http://www.fencing.mb.ca/>>

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>>, (mai 2005). [Conseils sur le matériel, l'échauffement et la pratique du badminton]

ALBERTA. ALBERTA LEARNING. DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance... et vas-y! : Guide d'enseignement : De la maternelle à la 12<sup>e</sup> année*, [en ligne], 2001, <<http://www.learning.gov.ab.ca/physicaleducationonline/edmonton2001/francais.asp>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 35, Ski alpin et fond*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/35.php>>, (mai 2005).

---. *Le café pédagogique 36, Ski alpin et fond*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/36.php>>, (mai 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE FOOTBAG. [En ligne], <<http://quebec.footbag.org/php4/index.php>>, (mai 2005).

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [En ligne], 2002, <<http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>>, (mai 2005).

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>>, (mai 2005). [Approche pédagogique et règlements de base en badminton]

FÉDÉRATION CANADIENNE DES ARCHERS INC. Programme de certification des entraîneurs, [en ligne], <<http://www.fca.ca/coaching.html>>, (mai 2005). [Programme national de certification, lexicque, autres liens]

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <<http://membres.lycos.fr/guiom/jonglerie/initiation.htm>>, (mai 2005).

*Le cricket*, [En ligne], 1998, <<http://www.eleves.ens.fr/home/mlnguyen/divers/cricket/>>, (mai 2005).

MOUVEMENT OLYMPIQUE. Tennis, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=TE](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=TE)>, (mai 2005). [Comité international olympique terminologie du tennis]

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. *Préparation du tennisman : matériel, techniques, musculation spécifique*, <[http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_preparation\\_tennis.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm)>, (mai 2005). [Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.B.2 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques perfectionnées dans des activités physiques, y compris des jeux d'équipe qui se jouent avec un bâton** (p. ex. hockey sur gazon, la crosse, hockey sur glace, bandy).

## Suggestions pour l'enseignement

### Jeux d'équipe avec accessoire ou engin

- Demander aux élèves de participer à des jeux d'équipe utilisant un accessoire ou engin. Fournir aux élèves la possibilité de pratiquer et d'améliorer leurs habiletés (p.ex. aménager des stations de pratique), par petits groupes de deux ou plus. Les inviter à retourner ensuite au jeu.

### Exemple d'intercrosse

- Former des groupes de deux élèves et leur demander de pratiquer la passe, la réception et le lancer à l'aide des bâtons d'intercrosse. Demander aux élèves de se déplacer sur la longueur du terrain ou du gymnase, de faire des passes entre eux, puis de lancer sur la cible (p. ex. but de hockey, tapis de gymnase, cible de tir à l'arc sur un trépied). Les inviter à répéter l'exercice à plusieurs reprises. Après que les élèves auront pratiqué les habiletés ci-dessus, leur montrer comment jouer à l'intercrosse et organiser une partie pour la classe.

### Exemple du golf « extrême »

- Dans la cour de l'école, aménager un parcours pour pratiquer le coup roulé et frapper la balle en dessous. Demander aux élèves de former des groupes de quatre et de faire le parcours le plus rapidement possible et avec le moins de coups possibles. Leur indiquer que cette activité sollicite le système cardio-vasculaire et permet d'améliorer son habileté motrice avec un accessoire ou engin.

## Suggestions pour l'évaluation

### Jeux d'équipe utilisant des accessoires ou engins : Exemple de la crosse

- Évaluer les habiletés motrices nécessaires pour le jeu de la crosse ou intercrosse avec balle molle (passe, réception et lancer) à l'aide du barème d'appréciation suivant :

Intercrosse avec balle molle – Barème d'appréciation	
<b>Échelle</b>	L'élève :
<b>3 Exceptionnel</b>	• démontre ses habiletés de façon constante en ne faisant pas d'erreurs
<b>2 Satisfaisant</b>	• démontre ses habiletés en faisant quelques erreurs
<b>1 Besoin de pratique</b>	• démontre des habiletés non développées en commettant beaucoup d'erreurs.

## Remarques pour l'enseignant

L'intercrosse est une version du jeu de crosse. Ses participants utilisent un bâton en plastique moulé et une balle gonflée molle. Le jeu est facile à jouer, et à adapter à de nombreux environnements. Les participants apprennent rapidement les techniques fondamentales de la crosse, à savoir récupérer la balle, la transporter, la passer et l'attraper. (Voir le site officiel de l'association canadienne de crosse dans les Ressources suggérées.)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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

CONSEIL SCOLAIRE DE CALGARY. *Jeux de type volley-ball*, Gloucester (Ontario), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1980, 33 p. (DREF 796.325/C755j)

GUILLOIN, Nicolas, et Olivier MORET. *Le football américain : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 135 p. (DREF 796.332 G961f )

*Hockey sur gazon*, Québec, Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports, 1977, brochure, coll. « Grand soleil ». (DREF CV)

LE MERCIER, Frédéric. *Baseball : formes jouées pour l'école élémentaire*, Paris, Éditions Revue E.P.S., 1990, 28 p. (DREF 796.357/L551b)

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

---. *Flag-football : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 71 p. (DREF P.D. 613.7 G946F 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Handball olympique : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1990, 110 p. (DREF P.D. 613.7 G946h 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Manuel de soccer 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 95 p. (DREF P.D. 613.7 M294s 7<sup>e</sup>-Sec.4)

---. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Basket : Document de formation*, [en ligne], <[http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC\\_Basket.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp)>, (mai 2005).

ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE. *Bienvenue*, [en ligne], <<http://www.lacrosse.ca/french/frhome.asp>>, (mai 2005). [Site officiel contenant du matériel pour entraîneurs et équipes]

---. *Catalogue*, [en ligne], <<http://www.lacrosse.ca/french/frcatalogues.asp>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 33, Volley-ball*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/33.php>>, (mai 2005).

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <<http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>>, (mai 2005).

BASKETCOACH, *Site Web des entraîneurs de basket-ball*, [en ligne], <<http://www.basketcoach.com/News.php>>, (mai 2005).

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](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf)>, (mai 2005).

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](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index_Volley_Nancy.asp)>, (mai 2005).

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <<http://www.curling-quebec.qc.ca/fr>>, (mai 2005). [Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]

LES TAKRAWBATES. *Les règles du jeu*, [en ligne], <<http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/lesregles.html>>, (mai 2005). [Règlements du jeu de sepak takraw]

LYCÉE CLOS-BANET PERPIGNAN. *Le baseball : attaque et défense*, [En ligne], <[http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_techniques\\_baseball.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_techniques_baseball.htm)>, (mai 2005).

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Basketball*, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=BK](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=BK)>, (mai 2005). [Comité international olympique terminologie du basketball]

---. *Volleyball*, [en ligne], 2003, <[http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=VO](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=VO)>, (mai 2005). [Comité international olympique terminologie du volleyball]

MUSÉE VIRTUEL DU CANADA. *Jeux de l'Arctique*, [en ligne], <[http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/inuit\\_games.html](http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/inuit_games.html)>, (mai 2005).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne],  
<<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>>, (mai 2005).

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003,  
<<http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>>, (mai 2005). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <<http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>>,  
(mai 2005). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]



## Résultat d'apprentissage spécifique

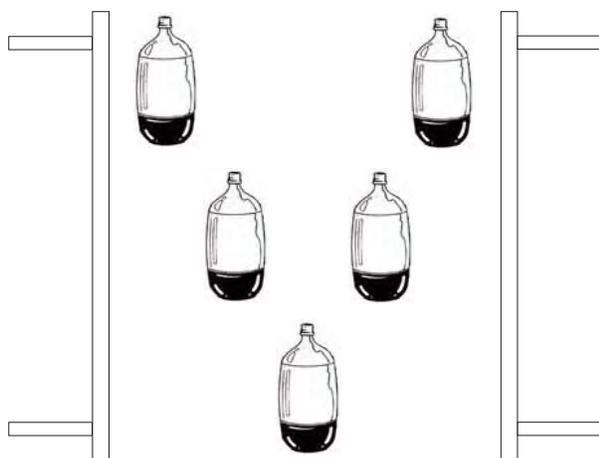
H.1.S2.B.3 L'élève sera apte à :

**Remplir les fonctions de marqueur officiel ou d'arbitre dans des sports déterminés pratiqués dans un cadre organisé** (p. ex. quilles ou golf).

## Suggestions pour l'enseignement

### Inscription des points au jeu de cinq-quilles

- Créer une allée de quilles et utiliser cinq bouteilles de plastique de deux litres et deux bancs renversés (voir le diagramme ci-dessous). Fournir aux élèves trois balles de softball ou ballons de volleyball.



- Montrer aux élèves comment compter et inscrire les points au jeu de cinq-quilles et leur demander d'inscrire le pointage d'une partie de cinq-quilles à l'aide de la feuille de pointage fournie. Les inviter à évaluer leurs résultats au moyen du corrigé.



Voir l'annexe S2-2 : Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles et Corrigé.

### Inscription des points au golf

- Organiser une partie de golf à un club de golf local. Former des groupes de quatre élèves et assigner à chacun une heure de départ pour une ronde de neuf trous. Demander à chaque groupe de compter ses points et de remettre la feuille de pointage à l'enseignant. Revoir la façon d'inscrire les points sur la feuille de pointage à l'aide de l'annexe S2-1 et s'assurer que chaque élève a une feuille de pointage.



Voir l'annexe S2-1 : Feuilles de résultats au golf, Questionnaires et Corrigé.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.1.S2.C.2 (termes associés à des sports individuels ou à deux), H.1.S2.B.1 (habiletés motrices dans des sports individuels ou à deux) et H.1.S2.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel).

## Suggestions pour l'évaluation

### Inscrire les points au jeu de cinq-quilles

- Demander aux élèves de vérifier leur propre feuille de pointage par rapport au corrigé fourni.



Voir l'annexe S2-2 : Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles, et Corrigé.

### Inscription des points au golf

- Vérifier si chaque groupe a rempli correctement sa feuille de pointage et suggérer des moyens d'améliorer leur pointage.

## Remarques pour l'enseignant

### Liste de vérification pour une sortie scolaire en dehors des terrains de l'école

- Vérifier la politique de l'école et de la division scolaire.
- Vérifier les critères et directives en matière de sécurité.
- Obtenir la permission de l'administration.
- Obtenir les formulaires signés d'autorisation des parents.
- Obtenir les formulaires d'information médicale (au besoin).
- Tenir compte des coûts.
- Examiner les modes de transport possibles.
- Déterminer le trajet, le temps de déplacement, et les heures de départ et d'arrivée.
- Indiquer le nom des employés chargés de la supervision.
- Former le personnel de soutien qui aidera à l'activité.
- Prévoir des façons de reprendre les cours manqués (s'il y a lieu).
- Prendre des dispositions pour les élèves qui ne peuvent pas participer.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES

### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004

### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], <http://www.coach.ca/f/pnce/index.htm>, (mai 2005).



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.C.1 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies et perfectionnées** (p. ex. garder l'équilibre, avironner, tourner, pagayer) **dans des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel** (p. ex. ski alpin, canotage, aviron et patinage à roues alignées), **mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Exploration en plein air

- Comme activité de poursuite, organiser des excursions avec la classe à des endroits comme une piste de ski de fond damée, une piste de ski alpin ou de planche à neige (en hiver), ou un lac ou une rivière des environs (en été) ou durant les deux saisons. Demander aux élèves de choisir une habileté, d'indiquer les bonnes et mauvaises techniques, de se fixer un objectif d'amélioration de la technique, de pratiquer cette technique et d'évaluer leurs progrès.

### Canotage et manieiment de la pagaie

- Exécuter des virages
- Coordonner ses mouvements avec son partenaire
- Manipuler la pagaie pour aller droit devant ou droit derrière
- Changer de place avec le partenaire de tandem
- Pratiquer l'embarquement et le débarquement du canot
- Pratiquer la récupération de canot en T

### Ski de fond

- Exécuter le pas alternatif
- Faire des virages
- Se relever d'une chute
- Monter une colline
- Contrôler la vitesse en descente

Lien curriculaire :

Voir RAS C.1.S2.C.1 (concepts de motricité dans des activités individuelles) et H.1.S2.B.1 (habiletés motrices dans des sports individuels ou à deux).



## Suggestions pour l'évaluation

### Exploration en plein air

- Utiliser des listes de vérification comme ci-dessous pour évaluer la capacité des élèves à exécuter et à améliorer des techniques relatives à des activités de poursuite données.

Canotage et maniement de la pagaie – Liste de vérification		
Critère	Oui	Non
<b>L'élève est capable :</b>		
• de faire des virages		
• de coordonner ses mouvements avec son partenaire		
• de manipuler la pagaie pour aller droit devant ou droit derrière		
• de changer de place avec un partenaire dans un canot d'une façon correcte et sécuritaire		
• d'embarquer dans un canot et d'en débarquer d'une façon correcte et sécuritaire		
• d'exécuter une récupération de canot en T		
• autre (s'assurer que l'élément a été enseigné avant de l'évaluer)		

Ski de fond – Liste de vérification		
Critère	Oui	Non
<b>L'élève est capable :</b>		
• d'exécuter le pas alternatif		
• de faire un virage à 180° et un virage à 360°		
• de se relever d'une chute		
• de faire la démonstration d'une technique pour monter une colline		
• de contrôler sa vitesse en descente		
• autre (s'assurer que l'élément a été enseigné avant de l'évaluer)		



## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

Organiser une séance d'orientation et d'information pour tous les élèves qui participent à la sortie de classe et leurs parents ou tuteurs. Fournir aussi les renseignements pertinents relevés de la *Liste de vérification pour une sortie scolaire en dehors des terrains de l'école* qui se trouve dans les Remarques pour l'enseignant du RAS H.1.S2.B.3.

### Lien avec la philosophie autochtone

Demander aux élèves de planifier et de participer à une journée thématique autochtone qui intègre des activités ou jeux traditionnels autochtones comme :

- ériger un tipi
- faire du pain bannock
- faire infuser le thé
- poser des pièges
- préparer un canot
- faire de la raquette

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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. (DREF 363.147 L725)

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

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

BERTRAND, Didier, et Didier LEHENAFF. *Le triathlon*, Paris, Chiron, 1987, 235 p., coll. « Votre sport ». (DREF 796.4/B548t)

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

CANTIN, Albert. *Les sports d'hiver... c'est magique*, St. Catharines (Ontario), E&T FTS, 1997, 100 p., coll. « Luciole ». (DREF 796.9/C231s)

CORBEIL, Jean. *Le ballon sur glace*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1980, 133 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96/C789b)

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).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

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

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

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)

JACOBSON, Cliff, Cliff MOEN et Dominique CHAUVEAU. *Le camping*, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1990, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 796.54/J17c)

JACOBSON, Cliff. *Le camping*, Outremont, Éditions du Trécarré, 2000, 81 p., coll. « L'essentiel des sport ». (DREF 796.54 J17c)

JACOBSON, Cliff. *Le canoë*, Outremont, Éditions du Trécarré, 2000, 81 p., coll. « L'essentiel des sports ». (DREF 797.122 J17c)

LORTIE, Gérard. *La raquette*, Montréal, Éditions du Jour, 1972, 102 p. (DREF 796.92/L878r)

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

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

OLSEN, John, et autres. *Le vélo de montagne V.T.T.*, Laval, G. Saint-Jean, 1990, 127 p., coll. « Sports aventure ». (DREF 796.6/O52v)

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)

PRATER, Gene, et Bernard LAROCHELLE. *La raquette*, La Prairie, M. Broquet, 1983, 215 p. (DREF 796.92/P912r)

ROSINI, B. *Cours de canoë-kayak : équipement, techniques de base, manœuvres essentielles, affronter la mer et les rapides, erreurs à éviter, tests de contrôle du niveau acquis*, Paris, D Vecchi, 1994, 187 p. (DREF 797.122 R821c)

SARIG, Roni. *Absolument tout sur le vélo : choisir, acheter, entretenir, équiper, pratiquer : un guide vraiment complet sur le vélo passion*, Paris, First, 2000, 294 p. (DREF 796.6 S245a)

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



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Imprimés/publications :

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)

### Sites Web

ACADÉMIE DE POITIERS. *Course d'orientation et Pratique scolaire*, [en ligne], <<http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/coursor/cogene/>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 32, Ski alpin et fond*, [en ligne], <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/32.php>, (mai 2005).

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <<http://www.curling-quebec.qc.ca/fr/>>, (mai 2005). [Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ORIENTERING. *Liste des symboles internationaux en course d'orientation*, [en ligne], <<http://orientalp.chez.tiscali.fr/description-postes-IOF.pdf>>, (mai 2005).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ORIENTERING. *Bienvenue sur le site officiel d'Orientering Québec*, [en ligne], 2003, <<http://www.orienteringquebec.ca/francais/findex.htm>>, (mai 2005). [Le site offre plusieurs liens intéressant sur la course d'orientation]

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>>, (mai 2005). [Vocabulaire du ski de fond avec liens au vocabulaire de tous les autres sports olympiques d'hiver]

LE GOLFEUR. *Le golf sur neige*, [en ligne], 2003, <[http://golfeur.qc.ca/divers/index\\_articles.html](http://golfeur.qc.ca/divers/index_articles.html)>, (mai 2005). [Matériel et suggestions sur le golf sur neige]

SPORT MANITOBA. [En ligne], <<http://www.sport.mb.ca/>>, (mai 2005).

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.S2.D.1 *L'élève sera apte à :*

**Exécuter des pas de danse correspondant à des mesures et des tempos déterminés** (p. ex. la valse à trois temps ou la polka) **dans le cadre de diverses activités rythmiques** (p. ex. danses sociales, danses folkloriques, danses contemporaines, patinage artistique, nage synchronisée, aérobique, gymnastique rythmique, jonglage).

## Suggestions pour l'enseignement

### Le rythme de la danse

- Demander aux élèves de former de petits groupes et de choisir une danse (p. ex. valse, cha-cha-cha, danse en ligne). Faire jouer la musique appropriée et leur enseigner la danse choisie.

### Jonglerie

- Inviter les élèves à jongler avec des articles comme des foulards, des sacs de fèves et des balles en mousse sur différents tempos de musique.

### Mouvements en musique : danse aérobique

- Offrir aux élèves la possibilité de participer à des activités de conditionnement physique en groupe (p. ex. séance de step, danse aérobique à faible impact, danse aérobique avec sauts) dirigées par un enseignant, un(e) élève, un instructeur invité ou en suivant une vidéocassette. Conseiller aux élèves de compter en cadence pour mieux garder le rythme et faciliter les transitions entre les mouvements.

### Mouvements de danse autochtones

- Présenter les danses pratiquées lors des pow-wow, les gígues des Métis et les danses carrées. Inviter un danseur ou un gígueur à enseigner les pas de danse de base à la classe et proposer aux élèves d'apprendre ces mouvements. L'enseignant peut présenter différents styles et pas de danse sur vidéocassette.

#### Exemples de danses\* :

- Danse traditionnelle des hommes
- Danse des herbes sacrées chez les hommes
- Danse libre des hommes
- Danse traditionnelle des femmes
- Dans des clochettes (ou des sonnailles) – femmes
- Danse libre du châte
- Danse du cerceau
- Danse de l'amitié
- Danse de l'aigle
- Danse du bison
- Danse du cheval
- Danse des guerriers
- Danse de la fumée



## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes les activités

- Observer les élèves pendant l'activité choisie afin de déterminer :
  - s'ils participent à l'activité rythmique;
  - s'ils réagissent aux différences de rythmes et de tempos.

## Remarques pour l'enseignant

### Conseils

Discuter avec les élèves des règles de base pour les classes de danse (p. ex. être respectueux envers les autres, surveiller son maintien).

Pour le visionnement de vidéocassettes, s'assurer de la conformité avec les droits d'auteur concernant la représentation en public.

### Lien avec la philosophie autochtone

Pour plus d'information et des illustrations de différentes danses autochtones, consulter les organismes ci-dessous :

- Grand Rassemblement des Premières nations  
<[http://www.afn.ca/frenchweb/Assembl%C3%A9e\\_des\\_Premi%C3%A8res\\_Nations.htm](http://www.afn.ca/frenchweb/Assembl%C3%A9e_des_Premi%C3%A8res_Nations.htm)>
- Metis Culture and Heritage Resource Centre (voir ci-dessous)

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

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).

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)

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)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



### Organisations/sites Web :

Métis Culture and Heritage Resource Centre  
506-63 rue Albert  
Winnipeg, Manitoba  
R3B 1G4  
Tél. : (204) 956-7767  
<metisrc@mb.sympatico.ca>

ART INDIEN.COM. *Danse du Soleil*, [en ligne], <<http://www.artindien.com/sundance.html>>, (mai 2005).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE POUR L'INFORMATION ET L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE. *Le café pédagogique 41, Ski alpin et fond*, [en ligne], <<http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/41.php>>, (mai 2005).

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Guide sur la spiritualité chez les amérindiens*, [en ligne], 2005, <[http://www.rcmp.ca/ccaps/spirit\\_f.htm](http://www.rcmp.ca/ccaps/spirit_f.htm)>, (mai 2005). [Divers aspects de la spiritualité incluant certaines danses]

LYCOS. *Préparation pré-championnat pour les joueurs sans contrats*, 2003, [en ligne], <[http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon\\_site/coverciano.html](http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/coverciano.html)>, (mai 2005). [Série d'exercices d'aérobic pour la préparation de joueurs de pointe au soccer]

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](http://www.franco-manitobain.org/index.html?content/assoc_details.php?uniqueID=64~mainFrame)>, (mai 2005). [Renseignements sur les programmes et ressources scolaires offertes par ce groupe]

# 1. Motricité





## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

- C.1.S2.A.1  
**Analyser sa performance, par rapport à la bonne technique, dans l'exécution de mouvements qui font appel à des habiletés motrices déterminées** (p. ex. utiliser l'aide d'un pair ou un enregistrement vidéo pour analyser l'exécution du service au tennis, notamment en ce qui concerne le lancement de la balle, l'élan préparatoire, le transfert du poids, le point de contact et la phase d'accompagnement).
- C.1.S2.B.1  
**Cerner les facteurs qui ont pu avoir une incidence sur son propre développement moteur** (p. ex. le milieu de vie et les expériences antérieures).
- C.1.S2.B.2  
**Expliquer les principes mécaniques** (c.-à-d. lois de la dynamique et de la cinétique) **qui doivent être appliqués pour améliorer l'efficacité de mouvements spécifiques à des formes d'activités physiques déterminées par lui ou par d'autres** (p. ex. garder les yeux fixés sur la balle pendant l'élan au golf, adopter une position aérodynamique pour réduire la résistance de l'air à vélo, faire une rotation des hanches et du tronc pour frapper la balle au baseball).
- C.1.S2.B.3a  
**Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des techniques employées dans les activités individuelles** (p. ex. la conscience du corps dans les exercices de musculation ou dans une montée en ski de fond).
- C.1.S2.C.1  
**Manifester, à titre de participant ou d'officiel, une bonne compréhension des règles** (c.-à-d. les règles de sécurité, les règles du jeu, l'étiquette et les signaux des officiels) **associées à des sports déterminés.**
- C.1.S2.C.2  
**Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles d'activités ou de sports individuels ainsi que de sports à deux (simple/double)** (p. ex. coup droit et revers au badminton ou boguëy, normale, oiselet et aigle au golf).
- C.1.S2.C.3  
**Analyser l'efficacité des stratégies offensives ou défensives dans des situations variées propres à divers jeux ou sports** (p. ex. analyser les stratégies d'une équipe pour y déceler les points forts et les points faibles).
- C.1.S2.C.4  
**Définir la conduite à adopter selon des principes éthiques dans diverses situations sportives spécifiques** (p. ex. les fautes intentionnelles au basketball et les bagarres au hockey).

### Habiletés (suite)

- H.1.S2.A.1  
Employer des habiletés de locomotion déterminées selon les principes de biomécanique applicables (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.
- H.1.S2.A.2  
Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées (p. ex. faire un service, frapper un coup droit, dribbler et recevoir une passe) selon les principes de mécanique applicables (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.
- H.1.S2.A.3  
Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées (c.-à-d. statique et dynamique) selon les principes de mécanique applicables (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) en utilisant du matériel varié (p. ex. patins, skis, planches, échasses et échasse sauteuse) et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.
- H.1.S2.B.1  
Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques choisies et perfectionnées et à des variations de celles-ci (p. ex. pas alternatifs et coups roulés) dans des activités physiques, y compris celles qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double) (p. ex. ski de fond, et golf).
- H.1.S2.B.2  
Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques perfectionnées dans des activités physiques, y compris des jeux d'équipe qui se jouent avec un bâton (p. ex. hockey sur gazon, lacrosse, hockey sur glace, bandy).
- H.1.S2.B.3  
Remplir les fonctions de marqueur officiel ou d'arbitre dans des sports déterminés pratiqués dans un cadre organisé (p. ex. quilles ou golf).
- H.1.S2.C.1  
Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies et perfectionnées (p. ex. garder l'équilibre, avironner, tourner, pagayer) dans des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel (p. ex. ski alpin, canotage, aviron et patinage à roues alignées), mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite.
- H.1.S2.D.1  
Exécuter des pas de danse correspondant à des mesures et des tempos déterminés (p. ex. la valse à trois temps ou la polka) dans le cadre de diverses activités rythmiques (p. ex. danses sociales, danses folkloriques, danses contemporaines, patinage artistique, nage synchronisée, aérobique, gymnastique rythmique, jonglage).

### Indicateurs d'attitudes

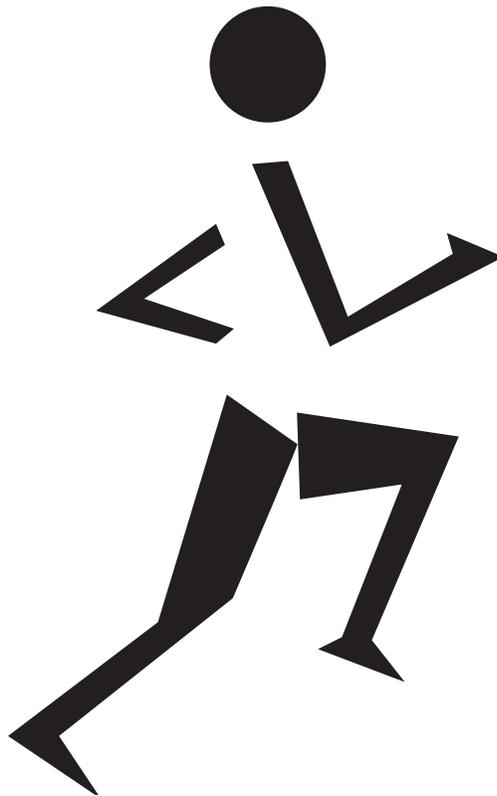
- 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique.
- 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices.
- 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique.
- 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement.
- 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.

---

# Secondaire 2

## 2. Gestion de la condition physique

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.





### 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.*

		<i>Connaissances</i>		<i>Habiletés</i>	
<i>Lettres</i>	<i>Domaines</i>	<i>Sous-domaines</i>	<i>Indicateurs d'attitudes</i>		
<i>A</i>	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit :  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.		
	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique			
	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation			
<i>A</i>	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	1. Participation active 2. Contrôle du rythme cardiaque 3. 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>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine B</i>	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine C</i>	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☐ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S2.A.1 L'élève sera apte à :

**Évaluer la contribution** (c.-à-d. qualité, muscles, groupes musculaires et type de qualité) **de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des qualités physiques** (p. ex. les pompes peuvent développer l'endurance ou la force musculaire des membres supérieurs, un déterminant de la condition physique).

### Suggestions pour l'enseignement

#### La ronde de la contribution à la condition physique

- Préparer quatre tableaux correspondant à chacun des principaux déterminants de la condition physique :
  - endurance cardiovasculaire;
  - flexibilité;
  - endurance musculaire;
  - force musculaire.
- Placer un tableau dans chaque coin de la pièce. Inviter les élèves à se déplacer d'un tableau à l'autre (dans un temps précis), et à inscrire une activité physique ou un exercice qui contribuerait au développement de chacun des déterminants de la condition physique. Leur demander de poursuivre l'exercice jusqu'à ce qu'ils aient inscrit au moins dix activités ou exercices physiques pour chacun des déterminants (on appelle parfois cet exercice le Manège à remue-méninges).



Voir le « Manège à remue-méninges » du document de ressources générales DR G2 : Stratégies Stratégies d'apprentissage actif.

#### La santé physique comme mode de vie

- Demander aux élèves d'utiliser le tableau fourni pour identifier le muscle ou le groupe de muscles, le ou les principaux déterminants de la condition physique et la contribution quotidienne à la vie active associés à divers exercices ou activités physiques.



Voir l'annexe S2-3 : La santé physique comme mode de vie.

### Suggestions pour l'évaluation

#### La santé physique comme mode de vie

- Inviter les élèves à remplir le tableau qu'ils ont reçu, à comparer leur travail à celui de leurs pairs et à en discuter en classe.



Voir l'annexe S2-3 : La santé physique comme mode de vie.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Inviter les élèves à revoir les muscles squelettiques.



Voir les annexes G-1a : Muscles du corps humain : vue antérieure, non étiquetée et étiquetée et G-1b : Muscles du corps humain : vue postérieure, non étiquetée et étiquetée.

Explorer avec les élèves des exemples d'activités ou d'exercices qui contribuent au développement des principaux déterminants de la condition physique :

- **endurance cardiovasculaire** : bicyclette, patinage, longueurs de piscine et marche;
- **souplesse** : taichi, yoga, Pilates et curling;
- **endurance musculaire** : jardinage, golf, séance de conditionnement physique en groupe et tennis;
- **force musculaire** : couper du bois, entraînement avec haltères, soulever et porter les sacs d'épicerie et pelleter la neige.

#### Glossaire

- endurance cardiovasculaire
- endurance musculaire
- flexibilité
- force musculaire

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

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.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Examiner la contribution** (p. ex. force, endurance, dépense d'énergie, flexibilité, longévité et contrôle du poids) **de l'activité physique sur le plan de la santé, notamment en ce qui concerne la prévention de certaines maladies** (p. ex. maladies cardiovasculaires, cancer du sein, diabète de type II, ostéoporose).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Contributions à la santé et à la prévention des maladies

- Préparer quatre tableaux suivants correspondant à chacun des effets bénéfiques de l'exercice ou de l'activité physique sur le plan de la santé et de la prévention des maladies :
  - développement de la force;
  - endurance;
  - dépense d'énergie;
  - rapport poids-santé.
- Placer un tableau dans chaque coin de la pièce. Inviter les élèves à se déplacer d'un tableau à l'autre (comme pour le Manège du remue-ménages), à inscrire un effet bénéfique sur le plan de la santé ou de la prévention des maladies pouvant découler de chacune des contributions choisies. Leur demander de poursuivre l'exercice jusqu'à ce que les listes soient « épuisées ».



Voir l'exercice du « Manège du remueménages » du document de ressources générales DR G2 : Stratégies d'apprentissage actif.

#### Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé

- Inviter les élèves à former des groupes de deux et à rechercher les effets bénéfiques des exercices ou des activités physiques sur la santé énumérés à l'annexe S2-4.



Voir l'annexe S2-4 : Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé – Exercice d'appariement et Corrigé.

#### Trouver des preuves probantes

- Inviter les élèves à utiliser différents outils de recherche (p. ex. documents écrits, Internet) pour trouver des preuves à l'effet que l'exercice et l'activité physique contribuent à atteindre un état de santé optimal et à prévenir les maladies. Former des groupes de trois ou quatre élèves et demander à chacun des groupes de préparer un exposé des résultats de leur recherche selon la méthode de présentation de leur choix (p. ex. affiche, sketch, chanson, diapositives PowerPoint). Préciser que les exposés seront évalués en fonction des critères suivants :
  - méthodologie de la recherche;
  - organisation et séquence;
  - présentation;
  - créativité.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé

- Une fois que les élèves auront terminé l'exercice d'appariement des effets bénéfiques sur la santé, les inviter à évaluer leurs réponses au moyen du corrigé fourni.



Voir l'annexe S2-4 : Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé – Exercice d'appariement et Corrigé.

#### Trouver des preuves probantes

- Une fois que les élèves auront terminé leur recherche et fait leurs exposés, évaluer leur travail en fonction des critères préétablis.



Voir le document de ressource DR S2-2 : Barème de notation pour les exposés de groupe.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Quoi de neuf à l'ACSEPLD?*, [en ligne], <http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>, (mai 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], [http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html), (mai 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Des infos qui font corps avec votre santé*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/>, (mai 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S2.C.1a L'élève sera apte à :

**Décrire, en s'appuyant sur des expériences et des recherches, la réaction de l'organisme** (p. ex. stimulation du système nerveux autonome, production d'hormones par les glandes endocrines, accroissement de la respiration et consommation d'oxygène) **selon le dosage de l'effort.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Jeu d'apprentissage : réponse de l'organisme à un niveau d'activité accru

- Préparer une série de cartes ou d'affiches portant chacune un terme ou une phrase se rapportant à la structure et à la fonction des systèmes de l'organisme ci-dessous, et à la manière dont ceux-ci réagissent à un niveau d'activité accru :
  - système nerveux végétatif;
  - système circulatoire;
  - système endocrinien;
  - système respiratoire.
- Placer les cartes ou les affiches au hasard dans la pièce et inviter les élèves à partir à la recherche (comme pour la Chasse au trésor), à lire l'information et à la consigner dans la bonne colonne d'un tableau comme celui illustré ci-dessous :

Réponse de l'organisme à un niveau d'activité accru			
Système	Structure	Fonction	Réponse de l'organisme à une activité accrue
Système nerveux végétatif			
Système circulatoire			
Système endocrinien			
Système respiratoire			

- Une fois que les élèves auront terminé la tâche, les inviter à discuter des résultats de leur recherche avec le reste de la classe et à comparer leurs résultats aux réponses du corrigé affiché.



Voir la « Chasse au trésor » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Jeu d'apprentissage : réponse de l'organisme à un niveau d'activité accru

- Inviter les élèves à comparer les résultats de leur recherche aux réponses du corrigé fourni.

Réponse de l'organisme à un niveau d'activité accru - Corrigé			
Système	Structure	Fonction	Réponse de l'organisme à un niveau d'activité accru
<b>Système nerveux végétatif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>neurones moteurs qui contrôlent les muscles lisses, les muscles cardiaques et les glandes sudoripares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>contrôle les organes et les vaisseaux sanguins en réponse aux modifications des environnements interne et externe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stimule les glandes sudoripares pour permettre l'élimination de la chaleur du corps</li> </ul>
<b>Système circulatoire (cardiovasculaire et lymphatique)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cœur, sang, vaisseaux sanguins et vaisseaux lymphatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>transporte l'oxygène vers les muscles sollicités</li> <li>permet le drainage et l'élimination des déchets corporels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>accroît le volume de sang pompé pour augmenter le volume d'oxygène fourni à l'organisme</li> </ul>
<b>Système endocrinien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>glande thyroïde, glandes surrénales et pancréas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>secrète les hormones dans la circulation sanguine (p. ex. l'insuline et le glucagon)</li> <li>rétablit l'équilibre eau-sel de l'organisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>accroît la sécrétion d'insuline (pour diminuer la glycémie) ou de glucagon (pour augmenter la glycémie) permettant ainsi à l'organisme de s'adapter au besoin d'énergie additionnelle au cours de l'activité</li> </ul>
<b>Système respiratoire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pharynx, larynx, trachée, bronches et poumons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>permet à l'organisme d'absorber l'oxygène de l'atmosphère</li> <li>élimine le dioxyde de carbone de l'organisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>permet à l'organisme d'utiliser plus efficacement l'oxygène</li> </ul>



### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

- Système nerveux végétatif;
- Système circulatoire;
- Système endocrinien;
- Système respiratoire.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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

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

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S2.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Expliquer quels effets ont diverses intensités et modalités d'effort physique** (p. ex. faible, modéré, vigoureux, intermittent, continu, aérobie ou anaérobie) **sur la structure et la fonction des systèmes cardiovasculaire et respiratoire** (p. ex. diminution du rythme cardiaque au repos, augmentation du volume cardiaque, augmentation du débit systolique et abaissement de la tension artérielle) **dans le contexte d'un mode de vie sain et de la prévention de la maladie.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Marche, jogging et sprint

- Inviter les élèves à parcourir une distance de 400 mètres (piste de course ou autre parcours similaire mesuré) à trois reprises, soit une fois à la marche, une fois en joggant et une autre fois au sprint. Après une période de repos (qui varie selon le degré de conditionnement de chaque élève), inviter les élèves à parcourir la même distance de 400 mètres à trois reprises en alternant entre la marche et le sprint à chaque mi-parcours.
- Après l'activité ou dans le cadre d'exercices de récupération, demander aux élèves de former une « Ligne d'opinion » au centre de l'espace d'enseignement (salle de classe, gymnase ou cour de l'école). Diviser l'espace en trois zones correspondant à chacune des affirmations suivantes : « Je suis d'accord », « Je ne suis pas d'accord » et « Je suis neutre ou indécis ». Poser aux élèves des questions sur la façon dont la pratique d'exercices à différents degrés d'intensité influe sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire du point de vue structurel et fonctionnel, et les inviter à se déplacer vers la zone correspondant à leur opinion. Demander aux élèves de retourner sur la ligne du centre après chaque réponse.



Voir la « Ligne d'opinion » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.2.S1.A.1b (maintien du rythme cardiaque) et C.2.S2.C.1a (réaction de l'organisme selon le dosage de l'effort)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Marche, jogging et sprint

- Une fois que les élèves auront terminé l'activité « Marche, jogging et sprint », leur demander de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
  - *Qu'as-tu ressenti lorsque tu es passé d'un exercice léger à un exercice vigoureux?*
  - *Qu'as-tu observé par rapport à ta respiration?*
  - *Quel mode d'exercice as-tu trouvé le plus facile, le mode continu ou le mode intermittent? Explique ta réponse.*
  - *Quels sont les changements survenus au point de vue cardiovasculaire au cours de ces exercices? Explique ta réponse.*
  - *À quelles activités participes-tu actuellement? S'agit-il d'activités de degré d'intensité léger, modéré ou vigoureux? Les pratiques-tu en mode continu ou en mode intermittent? Explique ta réponse.*
  - *Quelles maladies la pratique d'exercices à différents degrés d'intensité et selon différents modes peut-elle aider à prévenir? Explique ta réponse.*



### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Dans la présente activité d'apprentissage, les élèves pratiquent des exercices à différents degrés d'intensité (léger, modéré et vigoureux) et en modes continu et intermittent. Pour la définition des différents degrés d'intensité (léger, modéré et vigoureux), voir le DR G6 (Zones de rythme cardiaque).



Voir le document de ressources générales DR G-6 : Zones de rythme cardiaque.

#### Glossaire

- aérobique
- anaérobique
- pression artérielle
- volume d'éjection systolique

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

KIRCHNER, Glenn, et Graham J. FISHBURNE. *Physical Education for Elementary School Children*, Boston, WCB/McGraw-Hill, 1998.\*

*\*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

C.2.S2.C.2 L'élève sera apte à :

**Expliquer et appliquer les principes d'entraînement et de conditionnement physique applicables au développement d'une qualité physique en particulier** (p. ex. concevoir un programme d'exercices d'étirement pour améliorer la flexibilité).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Application des principes

- Diviser les élèves en groupes de quatre et demander à chaque groupe de choisir l'un des quatre déterminants de la condition physique : endurance organique, endurance musculaire, force musculaire ou flexibilité (s'assurer que les quatre déterminants sont choisis). Inviter les élèves à effectuer une recherche et à élaborer un programme d'une durée de six semaines qui serait approprié à leur groupe d'âge et au déterminant de la condition physique choisi. Inviter les groupes à présenter leurs résultats à l'ensemble de la classe. La présentation doit comporter les éléments suivants :
  - la description et l'application des principes d'entraînement et de mise en forme en relation avec le déterminant choisi accompagnées de liens précis avec le principe F.I.T.T.;
  - des aides visuelles ou graphiques illustrant le contenu du programme;
  - un modèle de consignation quotidienne ou hebdomadaire des résultats du plan d'action.

#### Programmes d'exercices d'échauffement et de récupération

- Diviser les élèves en petits groupes et demander à un élève de chaque groupe :
  - de diriger les exercices d'échauffement ou de récupération adaptés à un déterminant précis de la condition physique;
  - d'expliquer les principes d'entraînement et de mise en forme pendant que les élèves effectuent les exercices;
  - de corriger les membres du groupe lorsqu'ils n'exécutent pas correctement les exercices.
- Désigner de nouveaux chefs de groupe pour chaque classe.

Lien curriculaire :

Voir RAS C.2.S1.C.2 (principes d'entraînement et de conditionnement physique).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Application des principes

- Évaluer les exposés de groupe en fonction des critères préétablis.

Application des principes – Barème d'appréciation			
Critères	1 Accomplie	2 Satisfaisante	3 Limitée
L'élève ou le groupe :			
• décrit et applique les principes d'entraînement et de mise en forme en établissant des liens précis avec le principe F.I.T.T.			
• utilise des aides visuelles ou graphiques pour illustrer le contenu du programme			
• utilise un modèle de consignation quotidienne ou hebdomadaire des résultats du plan d'action			

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

L'enseignant pourra consulter les documents de ressources DR G-4 et DR G-5 pour y trouver des renseignements qui viennent appuyer ce RAS.



Voir le DR G-4 : Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique.



Voir le DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.

#### Révision

- Endurance organique
- Flexibilité
- Endurance musculaire
- Force musculaire



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### **Imprimés/publications :**

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

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, Winnipeg, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S2.C.3 L'élève sera apte à :

**Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement spécifiques à des formes d'activité physique individuelles et à des sports qu'on joue à deux ou en doubles** (p. ex. course à pied, tennis de table, bicyclette).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Concevoir et diriger des séries d'exercices d'échauffement et de récupération

- Inviter la classe à proposer des idées en vue de dresser une liste d'activités physiques individuelles et une autre d'activités physiques pratiquées à deux. Grouper les élèves par deux et demander à chaque groupe :
  - de choisir une activité physique de chaque liste;
  - d'élaborer et de faire la démonstration de séries d'exercices d'échauffement et de récupération appropriés aux activités choisies;
  - d'expliquer leur choix d'exercices en fonction des activités choisies.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.2.S1.C.3 (exercices d'échauffement et de récupération pour des activités physiques collectives).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Concevoir et diriger des séries d'exercices d'échauffement et de récupération

- Inviter les élèves à évaluer la démonstration et les explications de chacun des groupes d'élèves en fonction des critères et du barème d'appréciation fournis.

Séries d'exercices d'échauffement et de récupération – Barème d'appréciation			
Échelle d'appréciation	Contenu pertinent	Démonstration	Justification
	L'élève ou le groupe :		
<b>4</b> Exemplaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente une série d'exercices pertinents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait des démonstrations claires et détaillées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• justifie clairement et de façon exhaustive le choix d'exercices en fonction des activités choisies</li> </ul>
<b>3</b> Accompli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente quelques exercices pertinents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait de brèves démonstrations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• justifie le choix d'exercices en fonction des activités choisies</li> </ul>
<b>2</b> Progrès à faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente peu d'exercices pertinents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait des démonstrations plutôt floues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fournit une justification limitée du choix d'exercices en fonction des activités choisies</li> </ul>
<b>1</b> Débutant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente très peu d'exercices pertinents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait des démonstrations incomplètes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• justifie peu ou ne justifie aucunement le choix d'exercices en fonction des activités choisies</li> </ul>

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Encourager les élèves à diriger en tout temps des activités d'échauffement et de récupération au cours de l'année scolaire et non seulement dans le contexte du présent résultat d'apprentissage.

Inviter les élèves à établir des liens avec le résultat d'apprentissage C.2.S2.C.2 (principes d'entraînement et de conditionnement physique d'une qualité physique particulière) et à expliquer les principes d'entraînement et de mise en forme s'il y a lieu.

#### Révision

Revoir les techniques d'étirement appropriées et l'importance des activités et des exercices d'échauffement et de récupération



Voir le document de ressources générales DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, Winnipeg, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.S2.C.4 L'élève sera apte à :

**Décrire les facteurs** (p. ex. plaisir, expériences antérieures, valeurs et attitudes, effets bénéfiques sur le plan social, sommes d'argent engagées, raisons médicales, récompenses, phases de développement) **qui déterminent dans quelle mesure une personne est susceptible d'adhérer à un plan personnel de conditionnement physique ou d'entraînement.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Facteurs de motivation

- Inviter les élèves à dresser la liste des facteurs qui les motivent à participer à des activités physiques ou à un programme personnel de conditionnement physique puis à partager le contenu de leur liste avec le reste de la classe. Demander à l'ensemble des élèves de créer une liste synthèse et d'examiner comment ces facteurs maintiennent l'intérêt d'une personne pour un programme personnel de conditionnement physique.

#### Entrevue : Facteurs de motivation des gens

- Inviter chacun des élèves à interviewer deux personnes de leur choix, soit une qui suit un programme de conditionnement physique et une autre, qui ne suit pas un tel programme. Demander aux élèves de comparer les facteurs qui motivent la décision de chacune de ces deux personnes à suivre assidûment ou non un programme de conditionnement physique.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.5.S2.B.2 (principes de « vie active » et facteurs de choix personnels) et H.5.S2.A.2 (plan d'action personnel d'activité physique).

Sc. nat. : (Biologie) S3B-3-17 identifier des choix quant au mode de vie personnel qui contribuent à une bonne santé cardiovasculaire et respiratoire.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de réfléchir sur, et de les inscrire dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques, les facteurs qui influent sur leur décision de suivre assidûment un programme de conditionnement physique. Les inviter à établir l'ordre de priorité de ces facteurs.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Utiliser les termes qui suivent pour inciter la discussion des facteurs qui influent sur un programme personnel de conditionnement physique ou d'entraînement :

- Plaisir;
- Expériences antérieures;
- Valeurs et attitudes;
- Effets bénéfiques sur le plan social;
- Engagement sur le plan financier;
- Enjeux d'ordre médical;
- Mesures incitatives;
- Étapes de changement;
- Relaxation;
- Estime de soi;
- Image de soi;
- Compétition;
- Stimulation associée aux activités à risque;
- Santé.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, Winnipeg, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)

#### Organisations/sites Web :

QUÉBEC. SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX. KINO-QUÉBEC. *Ça bouge après l'école : Pour attirer de nouveaux jeunes aux activités physiques*, [en ligne], <<http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/jeune/pdf/cabouge2004.pdf>>, (mai 2005).

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](http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2000/sondage_2000.html#enfants)>, (mai 2005).

[Sondages de l'activité physique chez les jeunes et les adultes au Manitoba ou ailleurs au Canada]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S2.A.1a L'élève sera apte à :

**Pratiquer différents types d'exercices d'entraînement ou de conditionnement physique qui visent à améliorer sa condition physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Mon programme personnel de conditionnement physique

- Demander aux élèves de dresser une liste synthétique des différentes activités de conditionnement et d'entraînement physiques qui favorisent chacun des principaux déterminants de la condition physique (p. ex. la course d'endurance pour l'endurance cardiovasculaire, le yoga pour la souplesse, l'haltérophilie pour la force musculaire, les séances de step pour l'endurance musculaire, et l'entraînement en résistance pour la composition corporelle). Inviter chacun des élèves à choisir un certain nombre d'activités correspondant aux principales catégories de déterminants de la condition physique. Demander aux élèves de participer aux activités choisies et de consigner leurs résultats chaque semaine en se servant du tableau ci-dessous comme guide.

Mon programme personnel de conditionnement physique							
Date	Activité	Déterminant de la condition physique (cocher la ou les bonnes colonnes)					Commentaires personnels
		Endurance organique	Endurance musculaire	Force musculaire	Flexibilité	Composition corporelle	
Ex. : Lundi	Ex. : Pratique de l'équipe scolaire de volleyball 1,5 hr		✓	✓	✓	✓	Ex. : • Entraînement difficile • Je me suis bien amusé

#### Plaisir et conditionnement physique

- Inviter les élèves à participer à diverses activités de conditionnement physique (p. ex. circuits d'entraînement en résistance, marches, courses à obstacles, paarlauf, chasses au trésor, séances de step, séances d'exercices aérobiques et de conditionnement physique en groupe). Après les activités, inviter les élèves à indiquer comment chacune d'elles contribue à l'atteinte de leurs objectifs personnels de conditionnement physique.

Liens curriculaires :

Voir H.2.S1.A1a (exercices pour l'obtention d'une condition physique visée), H.2.S2.A.1b (pratique d'exercices pour améliorer sa condition physique) et H.2.S2.A.2 (contrôle du rythme cardiaque).



### Suggestions pour l'évaluation

#### Mon programme personnel de conditionnement physique

- À la fin de chaque semaine, inviter les élèves à analyser leur feuille de route et à évaluer leur participation en fonction des énoncés du tableau ci-dessous.

Mon programme personnel de conditionnement physique			
Cette semaine, j'ai :	Oui	Non	Réflexions personnelles
<ul style="list-style-type: none"><li>participé à diverses activités (entraînement polyvalent)</li></ul>			Préciser :
<ul style="list-style-type: none"><li>participé à des activités axées sur le développement de ma condition physique</li></ul>			Préciser :
<ul style="list-style-type: none"><li>essayé une nouvelle activité</li></ul>			Préciser :
<ul style="list-style-type: none"><li>éprouvé une certaine satisfaction par rapport à mon degré de participation aux activités de conditionnement physique</li></ul>			Commentaires :

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Discuter de ce que signifie la participation à diverses activités (c.-à-d. l'entraînement polyvalent) et de la façon dont elle contribue au développement personnel de la condition physique.

#### Glossaire

Entraînement polyvalent

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

---. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (mai 2005). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S2.A.1b L'élève sera apte à :

**Démontrer un niveau de participation qui témoigne d'un engagement à planifier et à suivre un programme personnel d'activités aérobiques.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Feuille de route d'activités aérobiques

- Demander aux élèves d'utiliser une feuille de route comme celle illustrée ci-dessous pour consigner le temps consacré aux activités aérobiques autonomes ou planifiées (p. ex. toute période continue d'au moins 20 minutes de conditionnement physique en groupe, de ski de fond, de vélo, de course ou de natation). Noter que ces activités peuvent se dérouler dans le cadre d'un cours ou à l'extérieur des cours. L'enseignant pourrait revoir les documents de ressources générales DR G-6 et DR G-7 afin de situer les élèves quant au rythme cardiaque approprié durant ces exercices.

Feuille de route d'activités aérobiques		Condition physique	
Date	Activité	Temps d'activité (en minutes)	



Voir les documents de ressources générales DR G-6 : L'enseignant : Zones de rythme cardiaque, et DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Feuille de route d'activités aérobiques

- À la fin de chaque semaine, inviter les élèves à utiliser une feuille de route comme celle illustrée ci-dessous pour évaluer leur participation à des activités aérobiques dans le cadre du cours et à l'extérieur du cours.

Feuille de route d'activités aérobiques – Liste de contrôle		
Cette semaine, j'ai participé :	Oui	Non
• À trois activités aérobiques		
• À une activité aérobique planifiée		
• À une activité aérobique autonome		



### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Inviter les élèves à diriger des activités aérobiques durant les périodes d'activité libre au gymnase.

Demander aux élèves d'utiliser un moniteur de rythme cardiaque pour déterminer leur zone d'intensité appropriée d'entraînement aérobique.

#### Glossaire

- aérobique/aérobic
- activités aérobiques

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

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<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Méthodes d'entraînement 712 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7<sup>e</sup>-Sec.4)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

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&texte=3529>>, (mai 2005). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <<http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>>, (mai 2005). [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.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Montrer comment contrôler le rythme cardiaque** (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) dans ses activités de conditionnement physique.

### Suggestions pour l'enseignement

#### Forcethon : Utilisation du moniteur de rythme cardiaque

- Inviter les élèves à mesurer leur rythme cardiaque au moyen d'un moniteur de rythme cardiaque (lié à un programme logiciel servant à produire un imprimé d'ordinateur) avant et après chacune des dix tâches du circuit de « forcethon » décrit à l'annexe S2-5a.



Voir l'annexe S2-5a : « Forcethon ».

- Inviter ensuite les élèves à consigner leurs résultats et tracer la courbe de leur rythme cardiaque de fin de tâche sur le diagramme de rythme cardiaque de l'annexe S2-5b.



Voir l'annexe S2-5b : Diagramme de rythme cardiaque du « Forcethon ».

#### Mesure du rythme au moyen d'un moniteur de rythme cardiaque

- Au cours du semestre, inviter chacun des élèves à porter un moniteur de rythme cardiaque lorsqu'ils participent à cinq différentes sessions de conditionnement physique ou activités physiques de leur choix. Demander aux élèves d'interpréter l'imprimé d'ordinateur puis de consigner leurs résultats pour chacune des sessions de conditionnement ou d'activités choisies tout en indiquant le temps passé :
  - au-delà de la zone cible de rythme cardiaque;
  - dans la zone cible de rythme cardiaque;
  - sous la zone cible de rythme cardiaque.

Mesure du rythme					
Inscris ta zone cible de rythme cardiaque : _____					
					
Activité	Date		Temps au-delà de la zone cible	Temps dans la zone cible	Temps sous la zone cible
	Mois	Jour			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

- Laisser aux élèves la liberté de régler le moniteur de rythme cardiaque en fonction de différents degrés d'intensité selon l'activité choisie ou de s'en tenir à la recommandation générale de l'*American College of Sports Medicine* et d'utiliser comme zone cible de rythme cardiaque 50 à 85 % de leur rythme cardiaque maximal (Rc Max.).

Liens curriculaires :

H.2.S1.A.1b (maintien du rythme cardiaque) et H.2.S1.A.2 (contrôle du rythme cardiaque en vue de mesurer l'effort).



### Suggestions pour l'évaluation

#### « Forcethon » : Utilisation du moniteur de rythme cardiaque

- Inviter les élèves à démontrer à un pair ou à l'enseignant l'utilisation du moniteur de rythme cardiaque à l'aide du tracé illustrant leur rythme cardiaque de fin de tâches ainsi que les rythmes cardiaques consignés.



Voir l'annexe S2-5a : « Forcethon », et l'annexe S25b : Diagramme de rythme cardiaque du « forcethon ».

#### Mesure du rythme au moyen d'un moniteur de rythme cardiaque

- Inviter les élèves à démontrer l'utilisation du moniteur de rythme cardiaque en expliquant leurs résultats tels que consignés dans le tableau *Mesure du rythme* et en se reportant à l'imprimé d'ordinateur correspondant.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Le circuit d'entraînement du « forcethon » peut être fait une fois par mois. La comparaison des résultats et des rythmes cardiaques peut servir à relever les différences ou les améliorations susceptibles de se produire d'une évaluation à l'autre.

Si aucun moniteur de rythme cardiaque n'est disponible, inviter les élèves à utiliser l'échelle de Borg fondée sur l'effort perçu (consulter le résultat d'apprentissage H.2.S1.A.1b (maintien du rythme cardiaque) et le DR G6 : Zones de rythme cardiaque) et à consigner la valeur de leur rythme cardiaque en prenant leur pouls.



Voir les documents de ressources générales DR G-6 : Zones de rythme cardiaque, et DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible.

#### Révision

Revoir l'utilisation du moniteur de rythme cardiaque, les programmes d'analyse informatisés correspondants ainsi que le calcul des zones cibles de rythme cardiaque. Consulter le résultat d'apprentissage H.2.S1.A.1b (maintien du rythme cardiaque).

Rappeler aux élèves que les zones cibles de rythme cardiaque n'ont qu'une valeur indicative puisque, pour une personne donnée, la détermination du rythme cible dépend de sa condition physique, de ses aptitudes physiques, de son âge, etc.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BORG, Gunnar. *Perceived Exertion and Pin Scales*, Windsor (Ont.), Human Kinetics, 1998.\*

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997.\*

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, Winnipeg, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)

#### Organisations/sites Web :

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&texte=3529>>, (mai 2005). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]

SERVICE VIE. *Fréquence cardiaque à l'effort*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/02Sante/Test\\_medical/Freq\\_cardio/freq\\_cardio.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Test_medical/Freq_cardio/freq_cardio.html)>, (mai 2005). [Zones cibles de fréquence cardiaque]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne], <<http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>>, (mai 2005). [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.S2.A.3a L'élève sera apte à :

Évaluer ses **qualités physiques au moyen de tests et d'instruments conçus à cette fin** (p. ex. chronomètres, pulsomètres et logiciels).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Quel est mon niveau actuel de condition physique?

- Inviter les élèves à évaluer leur niveau de condition physique actuel en effectuant des tâches de conditionnement physique déterminées et en consignants leurs résultats sur les annexes G-2 et G-3 fournies à cet effet.



Voir l'annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés, et l'annexe G3 : Principaux déterminants de la condition physique.

#### Course : Consigner les améliorations

- Établir un circuit (p. ex. une course de 1 600 mètres [1 mile], une promenade à vélo de 10 kilomètres ou une promenade à pied de 5 kilomètres) auquel les élèves auront accès deux ou trois fois au cours du semestre ou de l'année scolaire. Inviter les élèves à choisir une zone cible de rythme cardiaque puis, équipés d'un moniteur de rythme cardiaque, à effectuer le parcours et à consigner le temps requis pour le faire. Leur demander de faire le parcours une deuxième puis une troisième fois en maintenant la même zone cible de rythme cardiaque et de consigner leurs résultats.

Liens curriculaires :

Voir RAS H.2.S1.A.3a (évaluation de qualité physique et performance), H.2.S1.A.3b (analyse de qualité physique et performance pour se fixer des objectifs), H.2.S2.A.2 (contrôle du rythme cardiaque) et H.2.S2.A.3b (analyse de qualité physique et performance).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Quel est mon niveau actuel de condition physique?

- Inviter les élèves à évaluer périodiquement leur condition physique et à consigner leurs résultats sur les annexes G-2 et G-3 fournies à cet effet.



Voir l'annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés, et l'annexe G-3 : Principaux déterminants de la condition physique.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Pour permettre l'auto évaluation, aménager des centres où les élèves pourront tour à tour enregistrer leurs résultats. Prévoir pour chaque centre d'autres tâches pour les élèves qui ne se sentiraient pas à l'aise de participer à des activités précises d'évaluation de la condition physique.

Ne pas utiliser les tests d'évaluation de la condition physique aux fins de classement ou pour susciter la rivalité entre les élèves. Favorisez l'autoévaluation fondée sur les progrès personnels.

Se référer au document *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) pour des tests choisis qui donnent des mesures valides et fiables de la condition physique et pour des lignes directrices précises quant aux tâches à accomplir.

Il est recommandé de n'utiliser le *FITNESSGRAM*<sup>®</sup> 6.0 Test Kit que pour aider les élèves à déterminer leurs objectifs, leurs progrès et leurs réalisations personnels en matière de conditionnement physique. Il n'est pas souhaitable de comparer les résultats des tests d'évaluation de la condition physique aux données normatives.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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)

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)

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

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, Winnipeg, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION RANDOFORM. *Les tests*, [en ligne], <<http://www.randofom.com/evol/cadrer/cadrerando.htm>>, (mai 2005). [Renseignements sur le test Ruffier Dickson sous la rubrique Test Physique]

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>>, (mai 2005). [Méthode MET, de Karkonen, % de la fréquence cardiaque maximale, EPE]



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne],  
<<http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>>, (mai 2005). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

VOLODALEN SERVICES. *Physiologie : perception de l'effort*, [en ligne],  
<<http://www.volodalen.com/13physiologie/pe.htm>>, (mai 2005). [Barème de perception de l'effort]

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.S2.A.3b *L'élève sera apte à :*

**Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance** (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) en vue de déterminer les facteurs qui ont contribué aux résultats.

### Suggestions pour l'enseignement

#### Apprendre à analyser les résultats

- Inviter les élèves à choisir les tâches de conditionnement physique appropriées à l'évaluation de leur propre condition physique telle que définie au cours de l'atteinte des résultats d'apprentissage précédents. Une fois qu'ils auront consigné leurs données personnelles, leur demander d'analyser leurs résultats au moyen des programmes d'ordinateur disponibles.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.2.S2.A.3a (niveaux personnels de conditionnement physique) et H.2.S1.A.3b (analyse de qualité physique et performance pour se fixer des objectifs).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Apprendre à analyser les résultats

- Une fois que les élèves auront analysé les résultats de leurs tâches de conditionnement physique, les inviter à répondre dans leur journal aux questions suivantes :
  - *Pour quels déterminants de la condition physique as-tu obtenu de bons résultats?*
  - *Pour quels déterminants de la condition physique devrais-tu améliorer tes résultats?*
  - *D'après toi, quels facteurs ont contribué aux résultats obtenus lors de l'évaluation de ta condition physique?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Pour permettre l'auto évaluation, aménager des centres où les élèves pourront tour à tour enregistrer leurs résultats. Prévoir pour chaque centre d'autres tâches pour les élèves qui ne se sentiraient pas à l'aise de participer à des activités précises d'évaluation de la condition physique.

Ne pas utiliser les tests d'évaluation de la condition physique aux fins de classement ou pour susciter la rivalité entre les élèves. Favorisez l'autoévaluation fondée sur les progrès personnels.

Se référer au document *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) pour des tests choisis qui donnent des mesures valides et fiables de la condition physique et pour des lignes directrices précises quant aux tâches à accomplir.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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)

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

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : une ressource pour l'Éducation physique et l'Éducation à la santé*, le Ministère, 74 p., 2004. (DREF en traitement)

#### Organisations/sites Web :

ACTIFORME.NET. *L'évaluation de votre condition physique*, [en ligne], <<http://www.actiforme.net/121.htm>>, (mai 2005). [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]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>>, (mai 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).





### Résultats d'apprentissage spécifiques



#### Connaissances

C.2.S2.A.1

**Évaluer la contribution** (c.-à-d. qualité, muscles, groupes musculaires et type de qualité) **de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des qualités physiques** (p. ex. les pompes peuvent développer l'endurance ou la force musculaire des membres supérieurs, un déterminant de la condition physique).

C.2.S2.B.1

**Examiner la contribution** (p. ex. force, endurance, dépense d'énergie, flexibilité, longévité et contrôle du poids) **de l'activité physique sur le plan de la santé, notamment en ce qui concerne la prévention de certaines maladies** (p. ex. maladies cardiovasculaires, cancer du sein, diabète de type II, ostéoporose).

C.2.S2.C.1a

**Décrire, en s'appuyant sur des expériences et des recherches, la réaction de l'organisme** (p. ex. stimulation du système nerveux autonome, production d'hormones par les glandes endocrines, accroissement de la respiration et consommation d'oxygène) **selon le dosage de l'effort.**

C.2.S2.C.1b

**Expliquer quels effets ont diverses intensités et modalités d'effort physique** (p. ex. faible, modéré, vigoureux, intermittent, continu, aérobie ou anaérobie) **sur la structure et la fonction des systèmes cardiovasculaire et respiratoire** (p. ex. diminution du rythme cardiaque au repos, augmentation du volume cardiaque, augmentation du débit systolique et abaissement de la tension artérielle) **dans le contexte d'un mode de vie sain et de la prévention de la maladie.**

C.2.S2.C.2

**Expliquer et appliquer les principes d'entraînement et de conditionnement physique applicables au développement d'une qualité physique en particulier** (p. ex. concevoir un programme d'exercices d'étirement pour améliorer la flexibilité).

C.2.S2.C.3

**Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement spécifiques à des formes d'activité physique individuelles et à des sports qu'on joue à deux ou en doubles** (p. ex. course à pied, tennis de table, bicyclette).

#### Connaissances (suite)

C.2.S2.C.4

**Décrire les facteurs** (p. ex. plaisir, expériences antérieures, valeurs et attitudes, effets bénéfiques sur le plan social, sommes d'argent engagées, raisons médicales, récompenses, phases de développement) **qui déterminent dans quelle mesure une personne est susceptible d'adhérer à un plan personnel de conditionnement physique ou d'entraînement.**

#### Habilités

H.2.S2.A.1a

**Pratiquer différents types d'exercices d'entraînement ou de conditionnement physique qui visent à améliorer sa condition physique.**

H.2.S2.A.1b

**Démontrer un niveau de participation qui témoigne d'un engagement à planifier et à suivre un programme personnel d'activités aérobiques.**

H.2.S2.A.2

**Montrer comment contrôler le rythme cardiaque** (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) **dans ses activités de conditionnement physique.**

H.2.S2.A.3a

**Évaluer ses qualités physiques au moyen de tests et d'instruments conçus à cette fin** (p. ex. chronomètres, pulsomètres et logiciels).

H.2.S2.A.3b

**Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance** (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) **en vue de déterminer les facteurs qui ont contribué aux résultats.**

#### 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.



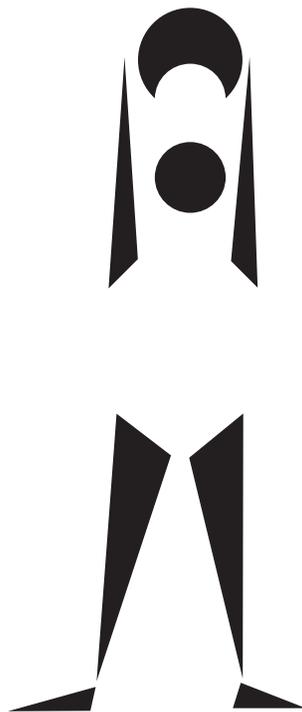
---

# Secondaire 2

## 3. 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.

---





## 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.*

		<i>Lettre</i>	<i>Domaine</i>	<i>Sous-domaines</i>	<i>Indicateurs d'attitudes</i>
<i>Connaissances</i>	<i>A</i>	Gestion des risques liés à l'activité physique	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mesures de sécurité</li> <li>Sécurité pendant l'effort</li> <li>Tenue vestimentaire</li> <li>Matériel et installations</li> <li>Activités pratiquées hors du milieu habituel</li> </ol>	<p>L'élève doit :</p> <p>3.1 Se montrer soucieux de sa sécurité et de celle des autres.</p> <p>3.2 Faire preuve du sens des responsabilités quand vient le temps de respecter les règles assurant sa sécurité et celle des autres.</p>	
	<i>B</i>	Sécurité pour soi-même et pour les autres	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sensibilisation à la sécurité dans la société en général</li> <li>Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement</li> <li>Prévention et traitement des blessures</li> <li>Assistance et services</li> <li>Prévention de la violence</li> <li>Sécurité personnelle et exploitation sexuelle</li> </ol>		
<i>Habiletés</i>	<i>A</i>	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"> <li>Activité physique</li> <li>Premiers soins</li> </ol>		

# 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
<b>Connaissances</b>	<b>Domaine A</b>											
	1. Mesures de sécurité	<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. Sécurité pendant l'effort	<input type="checkbox"/>										
	3. Tenue vestimentaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰
	4. Matériel et installations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰
5. Activités pratiquées hors du milieu habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>					
<b>Compétences</b>	<b>Domaine B</b>											
	1. Sensibilisation à la sécurité dans la société	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>								
	2. Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement	☼	<input type="checkbox"/>									
	3. Prévention et traitement des blessures	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>								
	4. Assistance et services	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>	☰	<input type="checkbox"/>
	5. Prévention de la violence	<input type="checkbox"/>										
6. Sécurité personnelle et exploitation sexuelle	☼	<input type="checkbox"/>										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
<b>Habiletés</b>	<b>Domaine A</b>											
	1. Activité physique	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰	☰	☰	☰	<input type="checkbox"/>	☰
	2. Premiers soins			☼	☼	<input type="checkbox"/>						

☼ éveil  acquisition ou développement ☰ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.1 *L'élève sera apte à :*



**Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique** (p. ex. laisser au joueur assez de place pour qu'il fasse un élan complet au golf).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Connaître les termes de sécurité

- Inviter les élèves à dresser la liste des règles et des termes de sécurité s'appliquant à des activités physiques sélectionnées (p. ex. au golf, « fore » est le cri destiné à prévenir toute personne qui se trouve sur le chemin du joueur). Demander aux élèves d'inscrire chaque règle ou terme sur une carte ou une note auto-collante et de l'afficher au babillard.

#### La sécurité d'abord..., ensuite et après

- Inviter les élèves à faire l'activité *La sécurité d'abord : révision des règles*, suggérée au résultat d'apprentissage C.3.S1.A.1 dans le cadre d'activités du secondaire 2. Créer une liste synthèse des règles et consignes de sécurité essentielles à chacune des activités et l'afficher dans le gymnase. Inviter les élèves à la consulter au début de chaque nouvelle activité durant le semestre ou l'année scolaire.

#### SVA

- Distribuer aux élèves un questionnaire SVA (Ogle) et leur demander de réfléchir :
  - **S** sur ce qu'ils *savent* des règles, des routines et des consignes de sécurité se rapportant à un sport ou à une activité physique donnée;
  - **V** sur ce qu'ils *veulent* apprendre au sujet de la sécurité;
  - **A** sur ce qu'ils ont *appris* au sujet de la sécurité au cours de l'activité ou au terme de l'activité.

### Suggestions pour l'évaluation

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, ci-dessous pourrait être utile dans cette activité.

#### La sécurité d'abord..., ensuite et après

- Évaluation par l'enseignant : Notes anecdotiques  
Au début d'une nouvelle activité, inviter les élèves qui ont trouvé les règles et les consignes de sécurité spécifiques à une activité donnée à se reporter à la liste synthèse et à revoir les règles et les consignes avec le reste de la classe.

#### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Inviter les élèves à élaborer une série de consignes (signaux de sécurité) qui leur serviront de règles de base pendant les cours.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉE



##### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> 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.

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

SANDERS, Pete, Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

##### Audiovisuel :

*Mesures d'urgence en cas de blessures à la tête ou au cou*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre d'excellence en hockey international, Gloucester (Ont.), 1991. (DREF JNLF / V4293)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

*Sain et sauf*, [enregistrement vidéo], Toronto (Ont.), Ministère du Tourisme et des loisirs, 1990, 1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK / V4301)

##### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE. *Info maladies, les blessures sportives*, [en ligne], 2003, <<http://www.cma.ca/Public/DiseaseLibrary/PatientInfo.asp?diseaseid=204&agree=true>>, (mai 2005). [Description, causes, traitement et prévention des blessures sportives]

PE 101 RESOURCE\*. *Management of sports injuries*, [en ligne], 2001, <[http://www.geocities.com/fit\\_ateneans/management\\_sport\\_injuries.htm](http://www.geocities.com/fit_ateneans/management_sport_injuries.htm)>, (mai 2005). [Blessures sportives, traitements et exercices contre-indiqués]

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

#### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Expliquer les raisons physiologiques** (p. ex. position du corps, sexe, caractéristiques physiques) **pour lesquelles le choix de certaines techniques réduit les risques auxquels s'exposent les gens qui font de l'exercice** (p. ex. en gardant les genoux fléchis lors des redressements assis, on réduit la tension subie par le dos; les hormones sexuelles ont un effet sur l'élasticité des muscles; une bonne condition physique réduit les risques de blessure).

#### Suggestions pour l'enseignement

##### Les raisons physiologiques liées aux exercices à faire ou à ne pas faire

- Distribuer aux élèves la liste de termes et d'énoncés ci-après. Elle renferme des exemples d'activités physiques, de techniques d'exercice et de raisons physiologiques justifiant l'utilisation de techniques appropriées :
  - demi-rotation du cou (vers l'avant);
  - diminuer l'effort du bas du dos;
  - plier les genoux à un angle de 90° ou moins;
  - étirement des ischiojambiers;
  - maintenir la tête devant la ligne médiane du corps;
  - éviter l'usure et les blessures des articulations;
  - abaisser la barre au niveau de la poitrine;
  - diminuer la tension des articulations des genoux;
  - diminuer la tension ou la charge sur les vertèbres cervicaux;
  - extension du grand dorsal;
  - plier les genoux;
  - cours de danse aérobique à faible impact;
  - maintenir les épaules devant la ligne médiane du corps;
  - développé vertical avec haltères en position debout;
  - fente;
  - éviter le coincement de l'épaule;
  - à faire en position assise;
  - redressement abdominal partiel;
  - maintenir un pied au sol en tout temps;
  - accroupissement au mur.
- Diviser la classe en petits groupes et demander aux élèves de placer les termes et les énoncés dans les colonnes d'un tableau comportant les en-têtes suivants (préciser que les termes peuvent s'appliquer à plus d'un en-tête) :

Techniques d'exercice et physiologie		
Activité physique	Technique d'exercice	Raison physiologique

- Inviter les groupes à présenter leurs résultats dans le cadre d'une discussion en classe.



Voir le document de ressources générales DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire.

Lien curriculaire :

Voir RAS C.3.S1.A.2 (blessures courantes en activité physique et prévention).



#### Suggestions pour l'évaluation

#### Les raisons physiologiques liées aux exercices à faire ou à ne pas faire

- Inviter les élèves à comparer leur tableau au corrigé ci-après.

Techniques d'exercice et physiologie : Corrigé		
Activité physique	Technique d'exercice	Raison physiologique
Étirement des ischio-jambiers	à faire en position assise	diminuer l'effort du bas du dos
Cours de danse aérobique à faible impact	maintenir un pied au sol en tout temps	éviter l'usure et les blessures des articulations
Extension du grand dorsal	abaisser la barre au niveau de la poitrine	diminuer la tension ou la charge sur les vertèbres cervicales
Redressement abdominal partiel	plier les genoux	diminuer l'effort du bas du dos
Accroupissement au mur	plier les genoux à un angle de 90° ou moins	diminuer la tension des articulations des genoux
Développé vertical avec haltères en position debout	maintenir les épaules devant la ligne médiane du corps	éviter le coincement de l'épaule
Fente	plier les genoux à un angle de 90° ou moins	diminuer la tension des articulations des genoux
Demi-rotation du cou (vers l'avant)	maintenir la tête devant la ligne médiane du corps	diminuer la tension ou la charge sur les vertèbres cervicaux

#### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage C.3.S1.A.2 (blessures courantes en activité physique et prévention).

#### Conseils

Fournir aux élèves de l'information sur le taux de croissance rapide des adolescents et sur l'importance de protéger les articulations et d'adopter des techniques de musculation sécuritaires.

Les hormones sexuelles influent sur le degré d'élasticité des muscles (p. ex. la sécrétion accrue d'estrogène augmente l'élasticité). Les techniques recommandées pour la pratique d'un exercice donné ne diffèrent pas nécessairement pour les hommes et les femmes mais l'exécution de l'exercice aura des résultats différents dans les deux cas (p. ex. les femmes peuvent avoir plus de facilité à faire des exercices d'assouplissement lorsqu'elles sont enceintes car le taux accru d'estrogène dans leur organisme assouplit le tissu conjonctif entourant les articulations). Bien que les exercices « à ne pas faire » augmentent les risques de blessures, certains d'entre eux sont parfois intégrés au programme d'entraînement de sports donnés (p. ex. en athlétisme, les coureurs d'obstacles sont tenus de pratiquer l'étirement du coureur d'obstacle.)

### Remarques pour l'enseignant (suite)

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels du domaine de la santé tels des thérapeutes en sports, des entraîneurs de conditionnement physique, des médecins de médecine sportive et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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.

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

#### Organisations/sites Web :

Manitoba Fitness Council Inc.  
Salle 102, Centre Frank Kennedy  
Université du Manitoba  
Winnipeg MB R3T 2N2  
Tél. : (204) 474-8644  
Sans frais : (au Manitoba) 1-800-432-1960 ext. 8644  
Site Web : <<http://www.manitobafitnesscouncil.ca/>>

ÉDUCATION PHYSIQUE LYCÉES PROFESSIONNELS. *Prévenir et gérer le mal de dos*, [en ligne], 1991, <<http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/securete/educationsecurete.html>>, (mai 2005). [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](http://www.cflri.ca/icrcp/conseils/93/VA93_08.html)>, (mai 2005). [Exercices d'étirement et de réchauffement ainsi que des mises en garde]

PE 101 RESSOURCE\*. *Management of sports injuries*, [en ligne], 2001, <[http://www.geocities.com/fit\\_ateneans/management\\_sport\\_injuries.htm](http://www.geocities.com/fit_ateneans/management_sport_injuries.htm)>, (mai 2005). [Blessures sportives, traitements et exercices contre-indiqués]

\*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

## 3. Sécurité



#### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.3 L'élève sera apte à :



**Expliquer les raisons** (p. ex. maintien de la température corporelle malgré la pluie, la chaleur, le froid ou l'humidité) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur** (p. ex. vêtements légers et confortables pour le squash, plusieurs couches de vêtements et bonnet pour le ski de fond).

#### Suggestions pour l'enseignement

##### Quels vêtements porter et pourquoi?

- Diviser les élèves en groupes de trois ou quatre et leur demander :
  - de choisir quatre activités en indiquant les conditions climatiques ou environnementales susceptibles d'être rencontrées au cours de leur pratique (voir les exemples proposés ci-dessous);
  - d'indiquer quels sont les vêtements appropriés à la pratique des activités choisies et de décrire la fonction de chacune des pièces de vêtement;
  - d'expliquer les raisons motivant leur choix de vêtements;
  - de présenter leurs résultats au reste de la classe.

Activités et conditions climatiques	
Activité	Conditions climatiques ou environnementales
Escalade de rocher	Ensoleillé, + 33 °C (très chaud)
Ski de fond	Averse de neige, - 15 °C (modérément froid)
Observation des ours polaires (Churchill, Manitoba)	Ciel dégagé, - 43 °C (très froid)
Ski alpin et planche à neige	Ciel dégagé, - 20 °C (froid)
Randonnée pédestre en montagne	Ensoleillé, + 25 °C (chaud)
Crosse (à l'extérieur)	Nuageux et humide, + 33 °C (très chaud)
Squash (local climatisé)	+ 20 °C (température de la pièce)
Kayak (eaux libres)	Ensoleillé et venteux, + 15 °C (frais)
Raquette	Ensoleillé, - 18 °C (modérément froid)
Escalade au mur (dans une salle non climatisée)	+ 25 °C (chaud)
Marche dans le « désert » (Carberry, au Manitoba)	Ensoleillé, + 35 °C (très chaud)
Curling	- 5 °C (froid)

## Suggestions pour l'évaluation

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessous pourrait être utile dans cette activité.

### Quels vêtements porter et pourquoi?

- Évaluer les exposés des élèves en fonction du barème de notation suivant :

Quels vêtements porter et pourquoi?					
Nom _____ Classe _____ Date _____					
Nom de l'activité _____					
Conditions climatiques _____					
<b>Barème d'appréciation</b> 3 - Exceptionnel 2 - Satisfaisant 1 - Insatisfaisant					
Critères	3	2	1	Pondération	Note
<b>Contenu</b>					
• Énumération des vêtements appropriés				x 4	=
• Explication de la fonction des vêtements				x 4	=
• Explication des raisons du choix des vêtements				x 4	=
<b>Organisation et séquence</b>					
• Organisation et structure de l'information				x 4	=
<b>Créativité</b>					
• Créativité de la présentation				x 4	=
Total					

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage spécifique C.3.S1.A.3.

### Glossaire

- gelure
- épuisement par la chaleur
- coup de chaleur
- hyperthermie
- hypothermie
- principes des couches multiples

### Organisations

Consulter des marchands de vente de vêtements de sport pour des renseignements sur les vêtements, les textiles et les couches multiples.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

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.

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

##### Audiovisuel :

*La survie dans les bois en hiver*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Productions, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 19 min. (DREF JYGX / V4469)

*L'eau froide, l'eau meurtrière*, [enregistrement vidéo], Toronto, Goldi Productions, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 18 min. (DREF JYRX / V4481)

*L'hypothermie*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Production, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 18 min. (DREF JYRW / V4480)

##### Organisations/sites Web :

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>>, (mai 2005). [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/print.asp?id=001903>>, (mai 2005). [Prévention, symptômes et traitement des gelures et de l'hypothermie]

MAXGUARD. *Blessures courantes*, [en ligne], 2000, <<http://www.maxxgard.com/blessures.htm>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Recommandations sur le port de vêtements et d'équipement sécuritaire pour la pratique de plusieurs activités physiques]

### 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.4 *L'élève sera apte à :*



**Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique** (p. ex. le ski de fond) **et qui sont liés au comportement des gens** (p. ex. le respect du droit de passage, les dispositions prises pour les personnes handicapées), **aux installations** (p. ex. les conditions d'enneigement) **et au matériel** (p. ex. le port d'une tenue vestimentaire adéquate).

### Suggestions pour l'enseignement

#### La sécurité pour tous

- Diviser les élèves en petits groupes et leur demander de dresser (sous forme d'affiche) la liste des exigences qui assureront la sécurité de toutes les personnes qui utilisent les installations et l'équipement du gymnase. Inviter les groupes à partager le contenu de leur affiche et à combiner les idées provenant des différents groupes pour produire une affiche qui sera placée dans le gymnase.

#### Facteurs de sécurité

- Identifier des activités physiques puis inviter les élèves à participer à l'activité « Trouvez quelqu'un qui... » et à se demander mutuellement de trouver les facteurs de sécurité et de risque associés :
  - aux vêtements;
  - à l'équipement;
  - aux installations;
  - aux considérations générales en matière de sécurité;
  - à l'adaptation des installations ou de l'équipement en fonction des personnes handicapées.



Voir l'activité « Trouvez quelqu'un qui... » du document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.4 (sécurité des gens, des installations et du matériel), C.3.S1.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau), C.3.S1.B.1 (efficacité des lois en matière de sécurité publique) et C.3.S2.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau).

### Suggestions pour l'évaluation

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celle qui se trouve ci-dessous pourrait être utile dans cette activité.

#### Facteurs de sécurité

- Inviter les élèves à consigner les réponses des autres dans le tableau suivant :

Facteurs de sécurité	
Nom : _____ Classe : _____ Date : _____	
Facteurs de sécurité (nom de l'activité) _____	
Catégorie	Facteurs de risque et de sécurité
Vêtements	
Équipement	
Installations	
Considérations générales en matière de sécurité	
Adaptation à l'intention des personnes handicapées	

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage spécifique C.3.S1.A.4.

#### Glossaire

Gestion des risques

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels tels des instructeurs de survie en forêt, du personnel de services médicaux d'urgence et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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.

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

#### Organisations/sites Web :

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>>, (mai 2005). [Entretien d'une bicyclette et sécurité sur la route]

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière : les sujets favoris du public*, [en ligne], 2004,

<<http://www.tc.gc.ca/securetroutiere/menu.htm>>, (mai 2005). [Sujets variés portant sur la sécurité et l'alcool, la sécurité en motoneige, etc.]

## 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.5a *L'élève sera apte à :*

**Cerner les facteurs de sécurité propres à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel** (p. ex. porter de l'équipement protecteur, employer du ruban réfléchissant pour être vu la nuit, apporter une trousse de premiers soins, tenir compte des conditions météorologiques défavorables).

### Suggestions pour l'enseignement

#### La sécurité dans les activités physiques pratiquées hors du milieu habituel

- Diviser la classe en groupes de quatre et demander à chaque groupe de choisir une activité physique pratiquée hors du milieu habituel. Inviter les groupes à dresser la liste des articles, produits ou méthodes liés à la sécurité pour l'activité de leur choix. Réorganiser les groupes de manière à ce que deux élèves demeurent dans le groupe original tandis que les deux autres se joignent à un autre groupe. Les élèves qui se joignent au nouveau groupe font part de l'information provenant du groupe précédent. Inviter les élèves à rejoindre leur groupe initial et à échanger l'information recueillie.



Voir la stratégie « Jigsaw » dans le document de ressources générales DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.4 et C.3.S2.A.4 (sécurité des gens, des installations et du matériel), C.3.S1.A.5b et C.3.S2.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau), C.3.S2.B.1 (risques associés aux installations et lieux publics), S2-4-04 : expliquer la formation et la dynamique de certains phénomènes météorologiques violents ou extrêmes

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage spécifique C.3.S1.A.4.

#### Glossaire

Gestion des risques

#### Lien communautaire

L'enseignant pourrait s'adjoindre les services de professionnels tels des spécialistes de diverses activités physiques pratiquées hors du milieu habituel, de la médecine préventive et d'autres qui pourraient apporter une aide précieuse dans l'enseignement de cette discipline.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### **Imprimés/publications :**

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. Manitoba sans danger pour les jeunes : *la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

##### **Organisations/sites Web :**

Sport Manitoba

200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5600

<<http://www.sportmanitoba.ca/>>

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>>, (mai 2005). [Conseils se rapportant à la prévention des problèmes par temps froid]

SERVICE VIE INC. *L'activité physique en hiver*, [en ligne], 2003, <[http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/activ\\_hiver.html](http://www.servicevie.com/03Forme/Condition/activ_hiver.html)>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Conseils se rapportant à la sécurité en ski alpin]

Note : Consulter aussi, au besoin, les ressources suggérées au RAS H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel)



#### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.A.5b L'élève sera apte à :



**Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre** (p. ex. cyclisme, course à pied) **ou aquatique** (p. ex. natation, plongeon, canotage).

#### Suggestions pour l'enseignement

##### En sécurité sur la terre et sur l'eau

- Former des groupes de deux et leur demander de trouver quelles seraient les conséquences possibles (les blessures) susceptibles de découler d'un mauvais choix dans la pratique des activités physiques aquatiques ou terrestres choisies. Inviter les groupes à partager leurs réponses dans le cadre d'une discussion en classe.

En sécurité sur la terre et sur l'eau			
Activité	Bon choix	Mauvais choix	Conséquences possibles du mauvais choix

Activités terrestres	Bicyclette			
	Planche à neige			
	Patins à roues alignées			
	Jogging			
	Patins à roues alignées sur piste			
	Grande randonnée pédestre			
	Randonnée pédestre			
	Ski alpin			
	Ski de fond			
	Autre			

Activités aquatiques	Kayak			
	Canot			
	Plongée			
	Plongée autonome			
	Ski aquatique			
	Planche à voile			
	Voile			
	Autre			

##### Voir et revoir

- Inviter les élèves à consulter divers médias (p. ex. articles de journaux ou de magazines, messages publicitaires télévisés ou vidéos) pour y recueillir des récits d'accidents associés à des activités physiques de loisirs. Leur demander de partager les récits avec le reste de la classe en indiquant si de mauvais choix sont à l'origine des accidents.

#### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.3.S1.A.4 (sécurité des gens, des installations et du matériel), C.3.S1.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau), C.3.S2.A.4 (sécurité des gens, des installations et du matériel), C.3.S2.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau) et C.3.S2.B.1 (risques associés aux installations et lieux publics) .

FL1 RAG 1, RAG 2

#### 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

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage C.3.S1.A.5b.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

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.

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

HANNA, Glenda. *Activités pédagogiques en plein air : directives de sécurité applicables aux programmes et au leadership*, Gloucester (Ont.), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1986, 86 p. (DREF 796.5/H243a)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

MACNEILL, Ian, et SPORT MEDECINE COUNCIL OF B.C. *Jogging*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 199 p. (DREF 796.425 M169j)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *En plein air*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215e)

---. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*L'eau froide, l'eau meurtrière*, [enregistrement vidéo], Toronto, Goldi Productions, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 18 min. (DREF JYRX / V4481)

*L'hypothermie*, [enregistrement vidéo], Missisauga (Ont.), Goldi Production, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 18 min. (DREF JYRW / V4480)

#### Organisations/sites Web :

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>>, (mai 2005). [Entretien d'une bicyclette et sécurité sur la route]

SÉCURIJEUNES CANADA. *La sécurité nautique*, [en ligne], 2002, [http://www.sickkids.on.ca/safekids/FRENCH/Safety\\_Tips/FreST\\_Water.html](http://www.sickkids.on.ca/safekids/FRENCH/Safety_Tips/FreST_Water.html), (mai 2005).

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>>, (mai 2005). [Comportements à risque et suggestions d'action à prendre pour les éviter]

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Usagers vulnérables de la route : Sécurité en patins à roues alignées*, [en ligne], [http://www.mpi.mb.ca/francais/fr\\_rd\\_safety/fr\\_VulnerableRoadUsers/Fr\\_rollerblading\\_safety.html](http://www.mpi.mb.ca/francais/fr_rd_safety/fr_VulnerableRoadUsers/Fr_rollerblading_safety.html), (mai 2005).

## 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Établir des stratégies pour gérer les risques associés aux installations et aux lieux publics** (p. ex. terrains de jeu, pistes cyclables, limite de vitesse sur les voies publiques près des écoles, installations de loisirs et de sports, milieu de travail sécuritaire).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Inspection de sécurité dans la communauté

- Inviter l'ensemble de la classe à proposer des idées pour dresser deux listes :
  - installations ou endroits susceptibles d'être inspectés;
  - risques potentiels associés à des installations ou à des endroits de la communauté.
- Former des groupes de deux élèves et demander à chaque groupe de choisir un endroit à inspecter. Inviter les élèves à utiliser le rapport d'inspection de sécurité de l'annexe S2-6 pour détecter les risques associés à l'endroit choisi. Demander aux groupes de présenter au reste de la classe des stratégies qui pourraient être mises en œuvre pour éliminer le ou les risques détectés (s'il y a lieu).



Voir l'annexe S2-6 : Rapport d'inspection de sécurité.

Liens curriculaires :

Voir RAS C.3.S1.A.4 et C.3.S2.A.4 (sécurité des gens, des installations et du matériel), C.3.S1.A.5b et C.3.S2.A.5b (prévention des blessures sur terre et dans l'eau).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Inspection de sécurité dans la communauté

- Lorsque les rapports d'inspection de sécurité seront achevés, évaluer si les élèves ont été ou non en mesure de déterminer comment sont gérés les risques associés aux installations ou aux endroits de la communauté.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*A vélo, sois brillant!* [affiche], Montréal, Société de l'assurance automobile du Québec, 1993, 1 affiche.  
(DREF AFFICHE)

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.

*Au secours : programme de sensibilisation à la sécurité aquatique*, [classeur vertical], 6 affiches, 33 feuilles, 2 cahiers d'activités et 1 guide. (DREF CV)

*Ceintures et sécurité*, [classeur vertical], 1 brochure, 2 dépliants. (DREF CV)

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



##### Imprimés/publications :

COMMISSION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU QUÉBEC. *Santé et sécurité du travail : guide d'activité d'apprentissage enseignantes et enseignants du secondaire : programme de formation personnelle et sociale*, Montréal, la Commission, 1987, 125 p. (DREF 363.11/C734p)

*Distances d'arrêt et ceintures de sécurité*, [enregistrement vidéo], Calgary, Le Groupe Propulsion, 1991, 1 vidéocassette de 18 min. (JYWD / V4492)

*Et si ça t'arriverait?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean FONTAINE et autres en collaboration avec la Société de l'assurance automobile du Québec, Fondation Pensez! d'abord, Outremont, Educov inc., 1996, 1 vidéocassette de 18 min. (DREF 1996)

*Gare au fils : l'électricité et la sécurité à la ferme*, 1<sup>re</sup> ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Manitoba Hydro, Winnipeg, 1992, 1 vidéocassette de 21 min. (DREF 53783 / V0074)

*Guide du motoneigiste*, [classeur vertical], brochure. (DREF CV)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

HANNA, Glenda. *Activités pédagogiques en plein air : directives de sécurité applicables aux programmes et au leadership*, Gloucester (Ont.), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1986, 86 p. (DREF 796.5/H243a)

*L'eau froide, l'eau meurtrière*, [enregistrement vidéo], Toronto, Goldi Productions, 1988, coll. « The Outdoor safety series », 1 vidéocassette de 18 min. (DREF JYRX / V4481)

*La sécurité électrique à la maison et au travail*, [classeur vertical], [S.1], Culver Company, Winnipeg, Manitoba Hydro [diff]. 1995, brochure. (DREF CV)

*Le code de la rue*, [classeur vertical]. (DREF P758)

MANITOBA HYDRO. *Une combinaison mortelle, l'eau et l'électricité ne font pas un bon ménage!*, Winnipeg, Manitoba Hydro, 2000?, 1 affiche. (DREF AFFICHE)

##### Audiovisuel :

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

---. *Sur la route*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.125/S215s)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Sécurité routière et sciences*, France, Publications de l'École moderne française, 1996, 48 p., coll. « Bibliothèque de travail ». (DREF BT/no 1081)

*Soyez vigilants – restez en vie*, 1<sup>er</sup> ex., [enregistrement vidéo], réalisé par Environnement Canada, Ottawa, Environnement Canada, 1988, 1 vidéocassette de 20 min. (DREF 26886 / V7857)

*Sportif : attention aux installations électriques*, [classeur vertical], 1 dépliant. (DREF CV)

#### Organisations/sites Web :

Travail et Immigration Manitoba

Division de la sécurité et de l'hygiène du travail

(voir site Web pour le bureau le plus proche)

Site Web : <<http://www.gov.mb.ca/labour/safety/index.fr.html>>

LYCOS. *La sécurité au laboratoire*, [en ligne], <<http://www.multimania.com/xjarnot/Decouvrir/Securite.html>>, (mai 2005). [Site exhaustif sur multiples aspects de la sécurité au laboratoire]

SÉCURI-JEUNES CANADA. *Conseils pratiques pour veiller à la sécurité des enfants*, [en ligne], 2004, <[http://www.safekidscanada.ca/FRENCH/Safety\\_Tips/FreSafety\\_Tips.html](http://www.safekidscanada.ca/FRENCH/Safety_Tips/FreSafety_Tips.html)>, (mai 2005). [Conseil et listes de vérification de plusieurs endroits et installations]

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière*, [en ligne], 2004, <<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>>, (mai 2005). [Divers aspects de la sécurité sur les routes canadiennes]

## 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.B.3 L'élève sera apte à :

**Montrer les techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR) décrites dans le programme national ou provincial de certification.**

#### Introduction à la RCR

- En classe, discuter des termes suivants :
  - angine de poitrine;
  - arrêt cardiaque;
  - maladie cardiovasculaire;
  - crise cardiaque;
  - accident vasculaire cérébral.
- Indiquer certains signes précurseurs courants de la crise cardiaque (p. ex. sensation de lourdeur à la poitrine, douleur irradiant vers l'épaule et dans les bras) et de l'accident vasculaire cérébral (p. ex. mal de tête violent, difficulté d'élocution).

#### Formation à la RCR

- Prendre les dispositions nécessaires pour offrir aux élèves une formation à la RCR conforme au programme d'accréditation national ou provincial (en vue ou non d'une accréditation). Il est à noter qu'il est possible de réserver les services de moniteurs accrédités d'agence comme la Fondation des maladies du cœur du Manitoba et l'Ambulance Saint-Jean. Évaluer les connaissances des élèves relatives à la RCR et à des sujets connexes.



Voir le document de ressource DR S2-3 : La RCR chez l'adulte – Liste de vérification des compétences (secouriste).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : H.3.S2.A.2 (pratiquer les tâches liées à la réanimation cardiorespiratoire).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Se référer aux examens d'accréditation (p. ex. *Soins immédiats en RCR* de la Fondation des maladies du cœur du Canada) ou rédiger soi-même des questions qui serviront à évaluer les connaissances des élèves relatives à la RCR.

#### Exemples de questions :

1. *Quels sont les signes précurseurs de la crise cardiaque?*
2. *Quels sont les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire que tu ne peux pas changer?*
3. *Quels sont les facteurs de risque que tu peux changer?*
4. *À quel endroit dois-tu prendre le pouls chez le nourrisson?*
5. *Quel est le rapport compression/insufflation chez l'adulte?*
6. *Quel est le rapport compression/insufflation chez l'enfant?*
7. *Quel est le rapport compression/insufflation chez le nourrisson?*
8. *À quelle fréquence dois-tu donner la respiration artificielle à une personne qui ne respire pas mais qui a encore un pouls?*



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Corrigé :

Les signes précurseurs sont notamment la douleur à la poitrine, l'essoufflement et la nausée.

Tu ne peux changer les facteurs comme la race, l'âge, le sexe et les antécédents familiaux.

Tu peux agir sur les facteurs comme le tabagisme, le taux élevé de cholestérol, l'obésité, le stress, le manque d'exercice, la pression artérielle élevée et la consommation excessive d'alcool.

Il faut prendre le pouls brachial.

Adulte : 15 compressions/2 insufflations.

Enfant : 5 compressions/1 insufflation.

Nourrisson : 5 compressions/1 insufflation.

Il faut donner la respiration artificielle une fois au cinq secondes ou douze fois à la minute.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Les écoles pourraient prendre les dispositions nécessaires pour inviter un moniteur de RCR qualifié à venir offrir le cours d'accréditation national ou provincial aux employés et aux élèves. Il est à noter que ce cours comporte des frais.

Souligner le fait que la maladie cardiovasculaire est l'une des principales causes de décès, de déficience et de maladie au Canada. L'administration de la RCR à une personne qui éprouve des symptômes de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral peut lui sauver la vie.

#### Glossaire

- accident vasculaire cérébral
- angine de poitrine
- arrêt cardiaque
- crise cardiaque
- maladie cardiovasculaire
- premiers soins
- réanimation cardiorespiratoire (RCR)
- services médicaux d'urgence

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

AMBULANCE SAINT-JEAN. *Secourisme d'urgence orienté vers la sécurité*, 2<sup>e</sup> édition, Ottawa, Ambulance St-Jean, 1984, 182 p. (DREF 616.0252/S445a)

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.

COMMISSIONS DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU QUÉBEC. *Programme de formation personnelle et sociale (éducation à la santé) : premiers secours : guide d'activités à l'intention des enseignants et enseignantes du secondaire*, Montréal, la Commission, 1987, 125 p., coll. « Santé et sécurité du travail ». (DREF 616.0252/C734p)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

FORGEY, William W., et Jacques LAZURE. *Premiers soins en activités de plein air : notions de base*, Saint-Lambert, Héritage, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1991, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 616.0252/F721p)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

MOTTIN, André. *Premiers soins à donner en cas d'accident dans la pratique des activités physiques et sportives*, Paris, Éducation physique et sport, 1972-1973, 24 p. (DREF 616.0252/M922p)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

#### Audiovisuel :

*Les premiers soins dans la nature*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Productions, 1988, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF JYGW / V4459)

*Les secrets du corps humain*, [CD-ROM], France : Ubi Soft, 1996, 1 disque compact et 1 guide d'utilisation. (CD-ROM 611 S446)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

#### Organisations/sites Web :

Ambulance Saint-Jean  
535 Doreen Street  
Winnipeg MB  
R3G 3H5  
Tél. : (204) 784-7000  
Site Web Manitoba : <<http://www.sja.ca/french/offices/man/index.asp>>

La Fondation (ACT) des soins avancés en urgence coronarienne au Canada  
Liste d'agences RCR au Manitoba : <<http://actfoundation.ca/cpragencydirectory/manitoba.cfm?language=FR>>

Fondation des maladies du cœur du Canada  
Site Web : <<http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903>>

Société canadienne de la Croix-Rouge (Manitoba)  
1111 avenue Portage,  
Winnipeg MB R3G 0S8  
Tél. : (204) 982-7330  
Sites Web : <<http://www.croixrouge.ca>>

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



##### Organisations/sites Web :

AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <<http://www.sja.ca/french>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Premiers soins à administrer en cas de difficultés respiratoires]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003, <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>>, (mai 2005). [Services offerts par la Croix-Rouge canadienne]

---. *Programme de leadership : Secourisme : Le maillon vital*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000644&tid=021>>, (mai 2005).

---. *Cours de secourisme d'urgence*, [en ligne], 1999-2003, <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000638&tid=001>>, (mai 2005). [Renseignements sur le cours de secourisme *Le maillon vital*]

LA FONDATION (ACT) DES SOINS AVANCÉS EN URGENGE CORONARIENNE AU CANADA. Page d'accueil, [en ligne], 2004, <<http://actfoundation.ca/index.cfm?language=FR>>, (mai 2005). [Divers renseignements incluant un lien RCR au secondaire ]



#### Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.S2.B.4 L'élève sera apte à :

**Déterminer les contributions qu'il peut faire ou que les autres peuvent faire pour améliorer la santé publique et pour favoriser le développement durable localement ou dans le monde** (c.-à-d. adopter des habitudes de vie saines, faire du bénévolat, réduire, réutiliser, recycler).

#### Suggestions pour l'enseignement

#### Que puis-je faire pour rendre le monde un meilleur endroit où vivre?

- Formez des groupes de trois ou quatre élèves et leur demandez de trouver des pratiques et des activités qui favorisent la santé de la communauté, la santé dans le monde ou le développement durable et d'expliquer comment pareilles contributions peuvent aider à faire du monde un meilleur endroit où vivre. Invitez les groupes à consigner leurs exemples et leurs explications dans un tableau comme celui illustré ci-dessous et à partager leurs réponses avec le reste de la classe.

Que puis-je faire pour rendre le monde un meilleur endroit où vivre?		
	Donne des exemples d'activités individuelles qui peuvent contribuer à la santé de la communauté, à la santé dans le monde ou au développement durable.	Explique comment ces activités individuelles peuvent contribuer à la santé de la collectivité, à la santé dans le monde ou au développement durable.
Santé et bien-être	Porter un casque de sécurité à vélo	Cela diminue les risques d'accident à la tête en cas de chute
	Se porter bénévole pour distribuer de l'eau aux participants d'une course de bienfaisance	
	Porter la ceinture de sécurité en auto	
	Avoir une vie active et se garder en forme	
	Autre	
Environnement	Mettre en œuvre un programme communautaire de recyclage et en faire le suivi	
	Faire des démarches en vue de l'application de règlements contre le tabagisme et respecter ces règlements	
	Se conformer aux lois interdisant la conduite en état d'ébriété	
	Ne pas laisser traîner d'ordures	
	Autre	
Économie	Utiliser moins d'eau	
	Recycler les documents imprimés, le plastique et le métal	
	Autre	

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Apporter ma contribution personnelle à la communauté

- Demander à chaque élève de trouver une façon dont il pourrait contribuer à la santé de la communauté, à la santé dans le monde ou au développement durable, en lien avec la santé et le bien-être, l'environnement ou l'économie (consulter les Remarques pour l'enseignant). Demander aux élèves de mettre en application leur choix de contribution (p. ex. en se portant bénévole dans une résidence locale pour personnes âgées) pour un temps déterminé (p. ex. pendant trois mois).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Apporter ma contribution personnelle à la collectivité

- Inviter les élèves à inscrire dans leur journal la contribution personnelle qu'ils apportent à la santé de la communauté, à la santé dans le monde ou au développement durable.

### Remarques pour l'enseignant

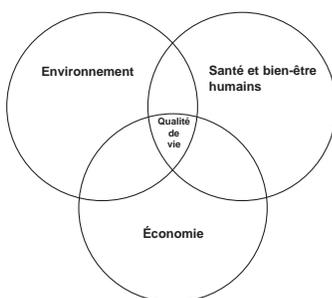
#### Glossaire

- santé communautaire et santé mondiale

#### Développement durable

En posant le **développement durable** comme principe directeur, nous sommes amenés à considérer simultanément les répercussions positives et négatives de toute décision sur la **santé** et le **bien-être**, l'**environnement** et l'**économie**. L'objectif recherché consiste à intégrer et à équilibrer nos besoins de manière à pouvoir atteindre et maintenir une qualité de vie équitable pour tous dans l'avenir.

Le diagramme qui suit illustre cette relation d'interconnexion.



- **La santé et le bien-être humains durables** : cela signifie que les gens coexistent dans l'harmonie au sein de leur communauté locale, nationale et mondiale, et avec la nature. Une société viable est une société qui est saine sur les plans physique, psychologique, spirituel et social, et qui accorde une importance primordiale au bien-être des particuliers, des familles et des communautés.
- **Un environnement durable** : il s'agit d'un environnement où les processus essentiels au maintien de la vie et des ressources naturelles de la Terre sont préservés et régénérés.

#### Remarques pour l'enseignant (suite)

- **Une économie durable** : c'est une économie qui permet un accès équitable aux ressources et qui offre des débouchés à tous. Elle se caractérise par des décisions, des politiques et des pratiques de développement qui respectent les réalités et les différences culturelles et qui ménagent les ressources de la planète. Une économie durable se remarque à la mise en œuvre de décisions, de politiques et de pratiques de façon à limiter au maximum leurs effets sur les ressources et à maximiser la régénération de l'environnement naturel.

**Développement durable** : Reproduit à partir d'Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *L'éducation pour un avenir viable : Guide pour la conception des programmes d'études, l'enseignement et l'administration*, Éducation et Formation professionnelle Manitoba, avril 2001.

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur...jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425p)

BÉNÉVOLES CANADA. *Le bénévolat, ça marche! : façonnez votre avenir*, Ottawa, Bénévoles Canada, 2000, 1 livret pour les jeunes, 1 guide des parents des jeunes bénévoles, 1 guide des parents et jeunes bénévoles, 1 guide de l'animateur des jeunes bénévoles et 2 affiches. (DREF en traitement) (C.4.S1.A.2a, C.4.S1.A.2b)

CONSEIL JEUNESSE PROVINCIAL. *Le recyclage : s'en inquiéter tranquillement*, Saint-Boniface (Man.), Conseil Jeunesse provincial, 1989, 1 cahier et 1 manuel. (DREF 363.7282/C755r)

Consulter aussi, au besoin, les ressources suggérées aux RAG H.1.S1B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1B.2 (activités collectives), H.1.S1C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1D.1 (activités rythmiques).

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « Réalisation ». (DREF 158.1/G549d)

HAWKES, Nigel, et François CARLIER. *Déchets toxiques et recyclage*, Tournai, Gamma, Montréal, Saint-Loup, 1989, 32 p., coll. « A la une ». (DREF 363.738/H392d)

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



##### Imprimés/publications :

TOHMÉ, Georges, Henriette TOHMÉ. *Éducation et protection de l'environnement*, Paris, Presses universitaires de France, 1991, 289 p. (DREF 363.7007/T645e)

##### Audiovisuel :

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, . (DREF BMML / V6345)

*La conservation et la protection de l'environnement*, [classeur vertical], Toronto, Banque Royale du Canada, 1990, brochure. (DREF CV)

*Recyclage de papier*, [enregistrement vidéo], réalisé par Pascal GÉLINAS en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1991?, coll. « Découverte », 1 vidéocassette de 12 min. (DREF 52139 / V0064)

*Recyclage*, [enregistrement vidéo], Montréal, Productions S.D.A., 1990, coll. « Les Débrouillard », 1 vidéocassette de 27 min. (DREF JUTV / V4337)

*Santé, responsabilité collective*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL / V6787)

TARDIF, Collette, et autres. *L'univers fantastique de l'or dur*, [CD-ROM], Montréal, Micro-Intel inc., 1999, coll. « La science en un clin d'œil », 1 disque compact. (CD-ROM 363.7282 U58)

##### Organisations/sites Web :

Manitoba Product Stewardship Corporation

530 boulevard Kenaston

Winnipeg MB R3N 1Z4

Tél. : (204) 989-6222

(Renseignements sur le recyclage, la réutilisation et la réduction des déchets)

MANITOBA PRODUCT STEWARDSHIP CORPORATION\*. *Virtual Recycling*, [en ligne], <<http://www.virtualrecycling.com/>>, (mai 2005). [Ressources pour des activités de recyclage pour enseignants et élèves]

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.3.S2.A.1 *L'élève sera apte à :*



**Appliquer des règles assurant la participation sécuritaire et responsable de tous, notamment lorsqu'il s'agit d'utiliser du matériel, dans la pratique de formes déterminées d'activité physique et dans des contextes déterminés** (p. ex. activités dirigées par les participants eux-mêmes, travail d'équipe, promotion du franc-jeu et inclusion de tous).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Journée d'activités sécuritaires et responsables

- Organiser un mini-tournoi à la ronde pour des jeux comme le volleyball, le soccer, le handball et le jeu ultimate. Au terme du tournoi, inviter les élèves à évaluer la façon dont ils ont appliqué les règles et consignes de sécurité et dans quelle mesure ils ont fait preuve d'esprit sportif (cette évaluation peut être faite pour toutes les activités).

#### Inventer un jeu

- Former des petits groupes de trois ou quatre élèves et leur demander de proposer des idées en vue d'inventer un jeu. Les groupes assument la responsabilité d'enseigner le jeu, de jouer le rôle d'arbitres, d'installer l'équipement nécessaire et de le démonter. Demander aux participants d'évaluer le groupe qui a inventé le jeu en fonction des critères suivants :
  - consignes et règles de sécurité clairement indiquées;
  - disponibilité et aspect sécuritaire de l'équipement;
  - encouragement à faire preuve d'esprit sportif et à favoriser l'inclusion.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.1.S1.B.1 (activités individuelles et à deux), H.1.S1.B.2 (activités collectives), H.1.S1.C.1 (activités physiques pratiquées hors du milieu habituel) et H.1.S1.D.1 (activités rythmiques).

### Suggestions pour l'évaluation

Note :

Bien que les RAS de maintien ne contiennent généralement pas d'évaluation, celles qui se trouvent ci-dessous pourrait être utile dans ces activités.

#### Journée d'activités sécuritaires et responsables

- Inviter les élèves à réfléchir sur le comportement dont ils ont fait preuve au cours de la journée d'activités et à utiliser le barème d'évaluation qui suit pour noter leur degré de satisfaction en ce qui concerne l'application des règles et consignes de sécurité et de l'esprit sportif.

### 3. Sécurité

#### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Journée d'activités – Barème d'évaluation				
<b>Échelle :</b> 4 = toujours 3 = souvent 2 = parfois 1 = rarement				
Critères	Appréciation			
<b>Dans cette activité, j'ai :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>appliqué les consignes de sécurité</li> <li>observé les règles</li> <li>fait preuve d'esprit sportif</li> <li>passé les engins (p. ex. ballon, disque) à mes coéquipiers</li> <li>participé comme joueur d'équipe</li> <li>laissé ma place à d'autres joueurs</li> </ul>	4	3	2	1
<b>Total des points</b>				
<b>Commentaires :</b>				

#### Inventer un jeu

- Demander aux participants d'évaluer les élèves qui ont inventé le jeu en fonction des critères suivants :

Sécurité et responsabilité dans la création du jeu			
<b>Nom des élèves :</b> _____ _____			
<b>Activité ou jeu :</b> _____			
<b>Aire utilisée :</b> _____			
Critères	Oui	Non	Commentaires
Les élèves ou le groupe :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ont énoncé les consignes de sécurité</li> <li>ont expliqué les règles de manière claire et concise</li> <li>ont bien installé l'équipement</li> <li>ont bien démonté l'équipement</li> <li>ont favorisé l'inclusion</li> <li>ont encouragé l'esprit sportif</li> </ul>			

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Esprit sportif

Inclusion

Maîtrise de soi

Travail d'équipe

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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.

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 2001.

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Handball olympique : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1990, 110 p. (DREF P.D. 613.7 G946h 7<sup>e</sup>-Sec.1)

---. *Manuel de soccer 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 95 p. (DREF P.D. 613.7 M294s 7<sup>e</sup>-Sec.4)

---. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

#### Organisations/sites Web :

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](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=46&lang=f)>, (juin 2003).

VANCOUVER ULTIMATE LEAGUE. *Where Spirit Lives*, [en ligne], <<http://www.vul.bc.ca/>>, (mai 2005).

### 3. Sécurité



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.3.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Accomplir les diverses tâches nécessaires pour pratiquer la réanimation cardiorespiratoire** (p. ex. étapes de la gestion de la situation sur les lieux, réanimation artificielle).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Démonstration des compétences en RCR

- Former des groupes de trois élèves et leur demander de se livrer à une séance de jeu de rôles au cours de laquelle ils administrent la RCR conformément aux lignes directrices du programme d'accréditation provincial ou national. Dans chaque groupe :
  - un élève joue le rôle de la victime;
  - un autre joue le rôle du secouriste;
  - un dernier analyse et évalue les compétences du secouriste.
- Inviter les trois élèves de chacun des groupes à changer de rôle pour que chacun ait la possibilité de pratiquer et d'évaluer les compétences requises pour administrer la RCR.



Voir le DR S2-3 : La RCR chez l'adulte : Liste de vérification des compétences (secouriste).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.3.S2.B.3 (montrer les techniques approuvées de la réanimation cardiorespiratoire).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Démonstration des compétences en RCR

- Se référer aux lignes directrices du programme national ou provincial pour évaluer les compétences des élèves dans l'administration de la RCR.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils

Les écoles pourraient prendre les dispositions nécessaires pour inviter un moniteur de RCR qualifié à venir offrir le cours d'accréditation national ou provincial aux employés et aux élèves. Noter que ce cours comporte des frais.

Pour obtenir des renseignements sur la façon d'organiser un programme de formation à la RCR à l'intention des élèves du secondaire, communiquer avec la Fondation (ACT) des soins avancés en urgence coronarienne du Canada.

#### Révision

Consulter les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation du résultat d'apprentissage spécifique C.3.S2.B.3 (montrer les techniques approuvées de la réanimation cardiorespiratoire).

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

AMBULANCE SAINT-JEAN. *Secourisme d'urgence orienté vers la sécurité*, 2<sup>e</sup> édition, Ottawa, Ambulance St-Jean, 1984, 182 p. (DREF 616.0252/S445a)

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.

COMMISSIONS DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU QUÉBEC. *Programme de formation personnelle et sociale (éducation à la santé) : premiers secours : guide d'activités à l'intention des enseignants et enseignantes du secondaire*, Montréal, la Commission, 1987, 125 p., coll. « Santé et sécurité du travail ». (DREF 616.0252/C734p)

HANNA, Glenda, et Mike HANNA. *Manitoba sans danger pour les jeunes : la ressource des excursions scolaires à l'intention des écoles*, Edmonton : YouthSafeOutdoors, 2004.

CROIX-ROUGE CANADIENNE. Programme de leadership : *Secourisme : Le maillon vital*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000644&tid=021>>, (mai 2005).

MOTTIN, André. *Premiers soins à donner en cas d'accident dans la pratique des activités physiques et sportives*, Paris, Éducation physique et sport, 1972-1973, 24 p. (DREF 616.0252/M922p)

##### Audiovisuel :

FORGEY, William W., et Jacques LAZURE. *Premiers soins en activités de plein air : notions de base*, Saint-Lambert, Héritage, Montréal, Fédération québécoise du canot-camping, 1991, 74 p., coll. « Plein air ». (DREF 616.0252/F721p)

*Les premiers soins dans la nature*, [enregistrement vidéo], Mississauga (Ont.), Goldi Productions, 1988, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF JYGW / V4459)

*Les secrets du corps humain*, [CD-ROM], France, Ubi Soft, 1996, 1 disque compact et 1 guide d'utilisation. (CD-ROM 611 S446)

*Procédures d'urgence en cas d'empoisonnement*, [enregistrement vidéo], réalisé par Centre de matériel d'éducation visuelle en collaboration avec Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, Chicago, 1982. (DREF BLCL / V5803)

SANDERS, Pete, et Louis MORZAC. *Près de l'eau*, Paris, Gamma, Montréal, École active, 1990, 32 p., coll. « Sois prudent ». (DREF 363.14/S215p)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Ambulance Saint-Jean  
535 Doreen Street  
Winnipeg MB  
R3G 3H5  
Tél. : (204) 784-7000  
Site Web Manitoba : <<http://www.sja.ca/french/offices/man/index.asp>>

Fondation des maladies du cœur du Canada  
Site Web : <<http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903>>

La Fondation (ACT) des soins avancés en urgence coronarienne au Canada  
Liste d'agences RCR au Manitoba : <<http://actfoundation.ca/cpragencydirectory/manitoba.cfm?language=FR>>

Société canadienne de la Croix-Rouge (Manitoba)  
1111 avenue Portage,  
Winnipeg MB R3G 0S8  
Tél. : (204) 982-7330  
Sites Web : <<http://www.croixrouge.ca>>

AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <<http://www.sja.ca/french>>, (mai 2005).  
[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>>, (mai 2005). [Premiers soins à administrer en cas de  
difficultés respiratoires]

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003,  
<<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>>, (mai 2005). [Services offerts par la Croix-Rouge  
canadienne]

---. *Cours de secourisme d'urgence*, [en ligne], 1999-2003,  
<<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000638&tid=001>>, (mai 2005). [Renseignements sur le cours de  
secourisme *Le maillon vital*]

LA FONDATION (ACT) DES SOINS AVANCÉS EN URGENGE CORONARIENNE AU CANADA. *Page  
d'accueil*, [en ligne], 2004, <<http://actfoundation.ca/index.cfm?language=FR>>, (mai 2005).  
[Divers renseignements incluant un lien RCR au secondaire]

### 3. Sécurité





## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

C.3.S2.A.1

► **Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique** (p. ex. laisser au joueur assez de place pour qu'il fasse un élan complet au golf).

C.3.S2.A.2

**Expliquer les raisons physiologiques** (p. ex. position du corps, sexe, caractéristiques physiques) **pour lesquelles le choix de certaines techniques réduit les risques auxquels s'exposent les gens qui font de l'exercice** (p. ex. en gardant les genoux fléchis lors des redressements assis, on réduit la tension subie par le dos; les hormones sexuelles ont un effet sur l'élasticité des muscles; une bonne condition physique réduit les risques de blessure).

C.3.S2.A.3

► **Expliquer les raisons** (p. ex. maintien de la température corporelle malgré la pluie, la chaleur, le froid ou l'humidité) **qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur** (p. ex. vêtements légers et confortables pour le squash, plusieurs couches de vêtements et bonnet pour le ski de fond).

C.3.S2.A.4

► **Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique (p. ex. le ski de fond) et qui sont liés au comportement des gens** (p. ex. le respect du droit de passage, les dispositions prises pour les personnes handicapées), **aux installations** (p. ex. les conditions d'enneigement) **et au matériel** (p. ex. le port d'une tenue vestimentaire adéquate).

C.3.S2.A.5

**Cerner les facteurs de sécurité propres à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel** (p. ex. porter de l'équipement protecteur, employer du ruban réfléchissant pour être vu la nuit, apporter une trousse de premiers soins, tenir compte des conditions météorologiques défavorables).

C.3.S2.A.5b

► **Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre** (p. ex. cyclisme, course à pied) ou aquatique (p. ex. natation, plongeon, canotage).

### Connaissances (suite)

C.3.S2.B.1

**Établir des stratégies pour gérer les risques associés aux installations et aux lieux publics** (p. ex. terrains de jeu, pistes cyclables, limite de vitesse sur les voies publiques près des écoles, installations de loisirs et de sports, milieu de travail sécuritaire).

C.3.S2.B.3

**Montrer les techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR) décrites dans le programme national ou provincial de certification.**

C.3.S2.B.4

**Déterminer les contributions qu'il peut faire ou que les autres peuvent faire pour améliorer la santé publique et pour favoriser le développement durable localement ou dans le monde** (c.-à-d. adopter des habitudes de vie saines, faire du bénévolat, réduire, réutiliser, recycler).

### Habilités (suite)

H.3.S2.A.1

► **Appliquer des règles assurant la participation sécuritaire et responsable de tous, notamment lorsqu'il s'agit d'utiliser du matériel, dans la pratique de formes déterminées d'activité physique et dans des contextes déterminés** (p. ex. activités dirigées par les participants eux-mêmes, transport de matériel, effort collectif, compétition loyale et inclusion de tous).

H.3.S2.A.2

**Accomplir les diverses tâches nécessaires pour pratiquer la réanimation cardiorespiratoire** (p. ex. étapes de la gestion de la situation sur les lieux, réanimation artificielle).

### 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.

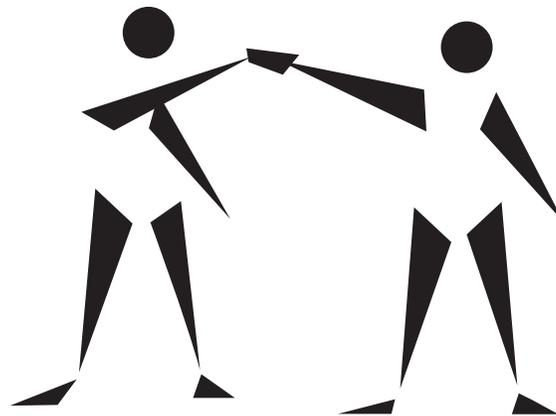


---

# Secondaire 2

## 4. 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.





## 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
<b>A</b>	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conscience et estime de soi</li> <li>2. Établissement d'objectifs</li> <li>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes</li> </ol>	<i>L'élève doit :</i> 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 collaborer avec les autres. 4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement. 4.6 Aimer participer et apprendre.
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilités sociales</li> <li>2. Rapports</li> <li>3. Résolution de conflits</li> <li>4. Stratégies d'évitement et de refus</li> </ol>	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentiments et émotions</li> <li>2. Facteurs de stress</li> <li>3. Effets du stress</li> <li>4. Stratégies de gestion du stress</li> </ol>	
<b>A</b>	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"> <li>1. Établissement d'objectifs et planification</li> <li>2. Prise de décisions et résolution de problèmes</li> <li>3. Habiletés interpersonnelles</li> <li>4. Habiletés de résolution de conflits</li> <li>5. Habiletés de gestion du stress</li> </ol>	
<b>Connaissances</b>			
<b>Habiletés</b>			

# 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



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"/>
	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"/>
		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"/>
		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"/>
		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"/>
	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"/>
		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"/>
		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"/>
		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"/>
	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"/>																
		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"/>
		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"/>
		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"/>
		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"/>

éveillé  acquisition ou développement  maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.1 *L'élève sera apte à :*

**Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines** (p. ex. matières scolaires, sports, musique, arts, relations interpersonnelles, qualités personnelles) **et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts** (p. ex. personnels, éducatifs, sociaux, professionnels).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Trouver son identité

- Inviter les élèves à évaluer individuellement leur estime de soi à l'aide de l'annexe S2-7. Après qu'ils auront inscrit leur pointage personnel, leur demander de noter la suggestion correspondant à leur total.



Voir l'annexe S2-7 : Ce que je pense de moi.

#### Le bocal « je me sens bien »

- Inviter les élèves à inscrire sur un bout de papier, une fois par jour, y compris les fins de semaine, et pendant une période de temps déterminée (p. ex. un mois), quelque chose qui a contribué à leur bien-être ou à leur estime de soi. Leur demander de placer ce papier dans un bocal et, à la fin de la période fixée, de lire ces commentaires sur eux-mêmes. Noter que cette activité d'apprentissage vise à aider les élèves à évaluer leurs qualités et traits positifs afin de bâtir leur confiance en eux-mêmes.

Variante :

Inviter les membres de la famille de l'élève ou ses camarades de classe à inscrire les forces ou traits positifs de celui-ci pendant une période déterminée.

#### Enseignements du cercle d'influences

- Proposer aux élèves de fabriquer leur propre cercle d'influences ou roue de médecine, en tenant compte de leurs propres qualités et talents dans divers domaines (p. ex. scolaire, athlétique, musical et artistique, et relations interpersonnelles et intrapersonnelles) et d'évaluer comment chaque qualité contribue à leur estime de soi et à leur confiance sous les aspects physique, mental, émotif et spirituel du cercle d'influences.

Lien curriculaires :

Voir :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.1 (points forts et valeurs pour une image de soi positive).

ÉF : S2 5.1.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Trouver son identité

- Inviter les élèves à répondre dans leur journal aux questions ci-dessous :
  - *Que signifie pour toi avoir une estime de soi?*
  - *Qu'as-tu appris sur toi et sur ton identité?*
  - *Y a-t-il des aspects que tu aimerais changer ou améliorer? Explique ta réponse.*
  - *Explique ce que signifie : « Si vous possédez ce qu'il faut, le monde peut être à vos pieds ».*



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Le bocal « je me sens bien »

- Proposer aux élèves de compléter les phrases ci-dessous dans leur journal :
  - *Je suis très fier(ère) de ...*
  - *Je ressens beaucoup de confiance quand ...*
  - *Je me sens bien quand je pense à cette qualité que j'ai ...*
  - *Je suis quelqu'un de bien parce que ...*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Utiliser des stratégies ou des questionnaires pour cerner les multiples formes d'intelligence des élèves.

#### Glossaire

Estime de soi

#### Lien avec la philosophie autochtone

Pendant des siècles, bon nombre d'Autochtones ont utilisé le cercle d'influences comme outil d'apprentissage et d'enseignement. Le cercle d'influences aide la personne à s'orienter et à trouver un sens à la vie; il lui enseigne qu'il faut trouver l'équilibre entre les aspects physique, mental, émotif et spirituel pour maintenir la santé mentale, spirituelle et physique.

Pour obtenir d'autres détails sur les enseignements liés au cercle d'influences, consulter le résultat d'apprentissage spécifique C.4.S1.A.1 (points forts et valeurs pour une image de soi positive).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*. Hull, le Ministère, 2000, 1 dépliant. (DREF EN TRAITEMENT)

Division scolaire de Winnipeg. *North American Indigenous Games: Teacher's Resource 2002*. Winnipeg (Man.), la Division, 2001.

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. Intégration des perspectives autochtones dans les programmes d'études, [en ligne], <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/pol/persp/index.html>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

VIAU, François, *Autochtones canadiens : avant l'arrivée de l'homme blanc*, Clarence Creek (Ont.), Kabulânlak, 1990, 35 p. (DREF B.M./971.00497/V623a)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

*17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent*, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. DÉFENSE NATIONALE. *Les religions au Canada : Spiritualité autochtone*, [en ligne], 2004, <[http://www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions23\\_f.asp](http://www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions23_f.asp)>, (mai 2005). [Historique et définition de la spiritualité autochtone incluant le cercle d'influences]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <<http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>>, (mai 2005). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

---. *Qu'est-ce que le cercle d'influences?*, [en ligne], 2003, <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?pagename=CHN-RCS/CHNResource/FAQCHNResourceTemplate&cid=1007051>>, (mai 2005). [Définition du cercle d'influences des peuples de l'Île de la Grande Tortue]

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.2a L'élève sera apte à :

**Décrire l'utilité du processus d'établissement d'objectifs pour atteindre ces derniers ou pour changer son comportement** (p. ex. pour améliorer l'efficacité de son système de transport de l'oxygène, pour développer un plan de carrière).

### Suggestions pour l'enseignement

#### But en cinq points

- Inviter les élèves à réfléchir à un objectif (but) personnel qu'ils aimeraient atteindre et à inscrire une réponse détaillée à chacune des questions suivantes :
  - Qui?
  - Quoi?
  - Quand?
  - Où?
  - Pourquoi?
- Demander aux élèves de partager leurs réponses avec leurs camarades.

#### Établir un objectif personnel

- À l'aide de la l'annexe S2-8, demander aux élèves d'indiquer un objectif lié à la condition physique ou au travail (carrière, emploi) qu'ils veulent atteindre et de planifier un processus leur permettant d'atteindre ce but. Leur proposer ensuite de discuter avec un camarade de leur plan pour atteindre leur objectif.



Voir l'annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : S.4.S2.A.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Établir un objectif personnel

- À l'aide du barème d'appréciation suivant, proposer aux élèves d'évaluer le plan de leur partenaire en vue d'atteindre son objectif personnel.

Efficacité du processus d'établissement des objectifs – Barème d'appréciation				
Coter chaque étape ou aspect du processus d'établissement de buts de l'élève.		Barème d'appréciation :		
		3 – Efficace 2 – Satisfaisant 1 – Besoin d'amélioration		
L'élève a :		3	2	1
<b>C</b>	Cerné l'objectif clairement.			
<b>I</b>	Identifié les étapes pour atteindre l'idéal.			
<b>B</b>	Bâtit un barème pour évaluer le progrès envers le succès.			
<b>L</b>	Localisé les lacunes, les problèmes ou les obstacles possibles.			
<b>E</b>	Exploré les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation du but.			



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3<sup>e</sup> édition*, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

#### Organisations/sites Web :

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

*17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent*, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.2b L'élève sera apte à :

**Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes** (p. ex. disponibilité de certains emplois par rapport aux compétences nécessaires pour les occuper, exigences pour faire partie d'une équipe, difficulté d'une matière scolaire, condition physique actuelle) **sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel** (p. ex. améliorer ses notes scolaires, améliorer sa condition physique, trouver un emploi).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Facteurs internes et externes

- Inviter les élèves à préparer un tableau portant les rubriques suivantes :

Facteurs internes	Facteurs externes

- Demander à chaque élève d'inscrire un facteur sous chaque rubrique (voir les exemples dans les Remarques pour l'enseignant). Avec toute la classe, regrouper les facteurs similaires en un facteur commun et élaborer une liste synthèse.
- Former des groupes de deux élèves. Leur demander de choisir un facteur (interne ou externe) et de discuter de son effet éventuel sur l'atteinte d'un but personnel ou professionnel. Les inviter à expliquer si le facteur choisi pourrait aider ou nuire à l'atteinte du but visé. (S'assurer que tous les facteurs sont choisis.) Demander aux paires d'élèves de partager leur évaluation avec la classe.

#### Facteurs influant sur l'atteinte du but

- Demander à chaque élève de choisir un but personnel et d'énumérer des facteurs internes et externes qui nuiraient ou contribueraient à l'atteinte de ce but. Leur proposer d'inscrire leurs idées dans un tableau comme ci-dessous.

Facteurs favorables ou défavorables					
<b>But :</b>					
<i>Exemple :</i> Je veux cesser de fumer.					
Facteurs favorables			Facteurs défavorables		
	Internes	Externes		Internes	Externes
<i>Exemple :</i>			<i>Exemple :</i>		?
Je suis très motivé(e).	?		Mon meilleur ami fume.		

### Suggestions pour l'évaluation

#### Facteurs influant sur l'atteinte du but

- Demander aux élèves de réfléchir aux questions suivantes et d'y répondre dans leur journal :
  - *Quels facteurs peuvent nuire à l'atteinte de tes buts?*
  - *Quels facteurs peuvent t'aider à atteindre tes buts?*
  - *Si tu le pouvais, est-ce que tu changerais l'un ou l'autre de ces facteurs? Explique ta réponse.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Expliquer les termes utilisés ci-dessous :

Facteurs internes	Facteurs externes
<ul style="list-style-type: none"><li>• motivation</li><li>• maturité physique</li><li>• intérêt personnel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• coûts</li><li>• valeurs familiales</li><li>• accès aux installations</li></ul>

#### Lien avec la philosophie autochtone

Le Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC) offre de l'information sur les carrières, encourage les jeunes à planifier tôt leur carrière, fait la promotion de modèles de rôle autochtones positifs et offre des services de mentorat en emploi et des possibilités d'acquérir de l'expérience de travail. Proposer aux élèves de faire une recherche sur le but, les objectifs et les activités du MAYCAC et de déterminer leurs propres compétences améliorant l'employabilité.

#### Lien avec les programmes en vie-carrière

Les compétences du *Plan directeur pour le design en développement vie-travail* sont les résultats d'apprentissage reconnus officiellement par le Manitoba pour le domaine de vie-carrière. Le programme *Être...pour de vrai* est spécialement destiné aux élèves de S1 et S2. Il appuie les résultats d'apprentissage du *Plan directeur* et offre des suggestions d'enseignement qui correspondent au résultat d'apprentissage spécifique ci-dessus.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*. Hull, le Ministère, 2000, 1 dépliant. (DREF EN TRAITEMENT)

#### Audiovisuel :

*Être... pour de vrai : trousse d'animation : version 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup> année (14 à 16 ans)*, [ensemble multi-média] réalisé par Bill BARRY en collaboration avec Centre national en vie-carrière (Canada), Développement des ressources humaines Canada et Partenaires en info-carrière (Canada), Memramcook (N.-B.), 2001, coll. « Jouer...pour de vrai », (DREF M.-M. 371.42 B279 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup>)

*Se donner des « elles »*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

*Zone X : l'avenir*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ministère d'État à la Jeunesse du Canada, Hull, Québec, Musique Plus, 1994, coll. « L'école avant tout », 1 vidéocassette de 53 min. (DREF JYGM / V4424)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*. [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005). [Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif : idées lumineuses*. [en ligne], 2005, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, avril 2005. [Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]

---. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes*. [en ligne], 2002, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005). [Page d'accueil énonçant divers programmes]

CANADA. EMPLOISETC.CA. *Emplois, travailleurs*, <<http://www.emploietc.ca/home.jsp;jsessionid=60FE3199C7F50D2F06D917DE5F883347.jvm8>>, (mai 2005).

Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC)

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>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.3 L'élève sera apte à :

**Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs** (c.-à-d. valeurs, croyances, pairs, médias, finances, milieu) **qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Analyse des facteurs en jeu

- Former cinq groupes d'élèves et demander à chacun de choisir l'un des aspects de risque pour la santé ci-dessous :
  - inactivité physique;
  - habitudes alimentaires inadéquates;
  - consommation de substances;
  - comportements sexuels à risque pour la transmission d'ITS (infections transmissibles sexuellement) et la grossesse non désirée;
  - comportements qui entraînent des blessures.
  
- Inviter les groupes à analyser comment chacun des facteurs énumérés ci-dessous influe sur la prise de décisions relatives à leur aspect de risque pour la santé.
  - Valeurs;
  - Convictions;
  - Pairs;
  - Médias;
  - Environnement;
  - Finances.
  
- Demander aux groupes de présenter leur analyse à la classe pour en discuter et les faire évaluer.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.3

Sc. nat. : S3B-0-P3 apprécier l'impact des choix personnels liés au mode de vie sur la santé et prendre des décisions qui soutiennent un mode de vie sain

### Suggestions pour l'évaluation

#### Analyse des facteurs en jeu

- Demander aux élèves d'utiliser le barème d'appréciation ci-dessous pour évaluer l'analyse de chaque groupe concernant l'effet des facteurs spécifiés sur la prise de décisions relatives à l'aspect de risque pour la santé examiné.

Analyse des facteurs influant sur les décisions			
Facteur en jeu	3 Approfondie	2 Satisfaisante	1 Limitée
Valeurs			
Convictions			
Pairs			
Médias			
Environnement			
Finances			



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

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

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BABY, François, et autres, *Les femmes dans les vidéoclips : sexisme et violence*, Québec, Publications du Québec, 1992, 50 p., coll. « Réalités féminines ». (DREF 302.2345/B115f)

#### Audiovisuel :

*L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, (DREF BMML / V6345)

*Se rendre malade à se guérir*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, (DREF BMMC / V6343)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*, [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005).  
[Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], 2005, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, (mai 2005).  
[Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]

---. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes*. [en ligne], 2002, <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).  
[Page d'accueil énonçant divers programmes]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005).  
[Thèmes divers liés à l'adolescence]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.1a *L'élève sera apte à :*

**Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle** (p. ex. comprendre ses semblables issus de la même culture ou de cultures différentes, rayonnement des Jeux olympiques).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comprendre la diversité culturelle

- Former des groupes de trois ou quatre élèves. Demander à chacun de choisir un pays dans une liste synthèse préparée par l'enseignant et de faire une recherche sur les sports nationaux, les jeux, les athlètes, les groupes de musique ou de danse, ou les artistes qui contribuent à la vitalité culturelle de ce pays. Inviter ensuite les élèves à présenter leurs résultats à la classe.

Variante :

Si l'élève veut faire sa recherche sur un pays qui n'est pas sur la liste, il peut le proposer à l'enseignant.

#### Événements spéciaux au Manitoba

- Demander aux groupes d'élèves déjà formés pour l'activité Comprendre la diversité culturelle de répertorier les événements spéciaux tenus au Manitoba (p. ex. Festival du Voyageur, Stampede de Morris, Jeux de la francophonie) et de discuter de leur contribution au développement social et à la diversité culturelle du Manitoba.

#### Lien avec la culture

- Fournir aux élèves des illustrations de différentes activités ou événements sportifs, ou leur demander d'en trouver par eux-mêmes. Afficher ces illustrations et inviter les élèves à discuter du lien avec la culture et de la contribution de l'événement à la culture.

#### Jeux autochtones

- Demander aux élèves de faire une recherche sur le rôle des jeux, sports et arts autochtones et d'examiner leur contribution au développement social et à la diversité culturelle.

Exemples d'organisations ou événements sportifs autochtones :

- Jeux autochtones de l'Amérique du Nord
- Jeux autochtones d'été du Manitoba
- Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council
- Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.B.1b



### Suggestions pour l'évaluation

#### Comprendre la diversité culturelle

- Proposer aux élèves la liste de vérification ci-dessous pour évaluer les résultats des groupes.

#### Contributions culturelles - Liste de vérification

Le groupe a indiqué :

- les sports nationaux
- les événements sportifs ou jeux populaires
- les athlètes célèbres ou populaires
- les groupes de musique ou de danse
- les arts de la scène

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Le Manitoba a été appelé « le rendez-vous des nations ». Qu'est-ce que cela signifie pour toi?*
  - *Comment le fait d'apprendre des choses sur la culture d'autres pays peut-il aider à la paix dans le monde et à la création de liens d'amitié entre les nations?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

Diversité culturelle

L'enseignant pourrait se référer à des organisations telles que celles mentionnées ci-dessous pour des renseignements ou programmes :

- Jeux de la francophonie
- Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2002
- Comité olympique canadien
- Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council (MASRC)
- Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre (WASAC)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

L'HERMITTE, Stefan. *Jeux olympiques 2000*, St-Sulpice (Suisse), Chronosports, 2000, 212 p. (DREF 796.48 L688j)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Les jeux olympiques modernes, une spirale sans fin*, Cannes, Publication de l'École moderne française, 1991, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré », (DREF BT2/n° 242)

*Les rendez-vous de la francophonie*, [classeur vertical], Ottawa, Polytek, 2000, 33 affiches. (DREF CV)

NOËL, Michel, et Jean CHAUMELY. *Arts traditionnels des Amérindiens*, Montréal, Hurtubise, 175 p. (DREF 704.0397 N68a)

NOËL, Michel. *Amérindiens et Inuits : guide culturel et touristique du Québec*, Saint-Laurent, Éditions du Trécaré, 239 p. (DREF 971.414 N768a)

*Résultats des XIXes Jeux Olympiques d'hiver*, 1007 Lausanne, COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE Département de la coopération internationale Section des publications, 2002, (DREF En traitement)

VALLAUD, Pierre. *Atlas culturel du XXe siècle*. Paris, Hachette, 1991, 92 p. (DREF 909.82/V179a)

#### Audiovisuel :

*A Métis suite*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ray ST. GERMAIN en collaboration avec Université Women's Club of Winnipeg et All Media Musics, Brandon (Manitoba), All Media Musics, 1995, 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KBOS / V8750 + G)

CONSEIL DES RESSOURCES HUMAINES DE SECTEUR CULTUREL. *Les métiers de la culture*, Ottawa, le Conseil, 1999?, 6 livrets, 1 trousse d'activités, 1 cédérom, coll. « Les Métiers de la culture ». (DREF 331.702 M592)

*Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, La Société des jeux panaméricains (WPG 1999), 1999, 1 volume en pagination multiple et cassette. (DREF 796.48 J58p)

LIRIS INTERACTIVE. *Découvertes : vivre la grande aventure du monde*, Gallimard, Larousse, conception de Marianne Dumet et Scott Steedman, gestion de projet de Stéphane Lambert, Paris, Liris Interactive, 1997, 5 CD-ROM et guide. (CD-ROM 034 D297)

*Nous, Franco-Ontariens*, [enregistrement vidéo], réalisé par Sophie ARTHAUD en collaboration avec Médiatique (Firme), Winnipeg, Source, distributeur, 2000, coll. « Francophonies d'Amérique », 1 vidéocassette de 58 min. (DREF 51886 / V7958)

*Région : Winnipeg, Manitoba*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, Société Radio-Canada, 1993, coll. « Autostop », 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KAUI / V4581)

*Visages du Canada*, [enregistrement vidéo], réalisé par Multiculturalisme Canada, Toronto, Breakthrough Film and Television, 1988, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF JUWG / V4313)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Visions d'ici : panorama canadien en neuf tableaux*, [enregistrement vidéo], réalisé par Anne NEWLANDS et George MULLY en collaboration avec Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa, 1995, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF 7293 / V4665)

#### Organisations/sites Web :

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], 2004, <[http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index\\_f.html](http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html)>, (mai 2005). [Évènements, historique, ressources et coin jeunesse]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], 2005, <[http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees\\_lumineuses.html](http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html)>, (mai 2005).

[Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.1b *L'élève sera apte à :*

**Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures, au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Diversité culturelle dans des événements sportifs

- Former des groupes d'élèves (les mêmes que dans le résultat d'apprentissage C.4.S2.B.1a) et demander à chaque groupe de choisir l'un des événements sportifs ci-dessous.
  - Jeux olympiques
  - Jeux panaméricains
  - Jeux d'hiver ou d'été provinciaux
  - Jeux autochtones de l'Amérique du Nord
  - Jeux de la francophonie
- S'assurer que les cinq événements ont été choisis. Demander aux groupes d'indiquer les cultures représentées dans l'événement sportif choisi et de démontrer ou d'expliquer à la classe :
  - comment la publicité rattachée à cet événement permet de mieux comprendre les cultures représentées;
  - comment l'événement sportif favorise l'appréciation de la culture des participants.

#### Lien avec l'histoire

- Au moment de présenter un sport ou une activité physique, demander aux élèves quel est le lien avec l'histoire ou la culture pour lequel ce sport ou cette activité est connu.  
Exemple : Le jeu de crosse a été donné par le Créateur aux Autochtones de l'Amérique du Nord (voir *North American Indigenous Games*, Division scolaire de Winnipeg, 97).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.B.1a

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- En posant des questions, noter si les élèves démontrent une compréhension du rôle historique et actuel joué par le sport dans l'appréciation des différentes cultures.



### Remarques pour l'enseignant

L'enseignant pourra se référer à des organisations telles que celles mentionnées ci-dessous pour recevoir plus de renseignements.

#### Organisations

Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2002

Comité olympique canadien

Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council (MASRC)

[Nativehockey.com](http://Nativehockey.com)

NDNSPORTS (Source des nouvelles/profils du sport autochtone de l'Amérique du Nord)

Mouvement olympique

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

L'HERMITTE, Stefan. *Jeux olympiques 2000*, St-Sulpice (Suisse), Chronosports, 2000, 212 p. (DREF 796.48 L688j)

*Les jeux olympiques modernes, une spirale sans fin*, Cannes, Publication de l'École moderne française, 1991, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré », (DREF BT2/n° 242)

NOËL, Michel, et Jean CHAUMELY. *Arts traditionnels des Amérindiens*, Montréal, Hurtubise, 175 p. (DREF 704.0397 N68a)

NOËL, Michel. *Amérindiens et Inuits : guide culturel et touristique du Québec*, Saint-Laurent, Éditions du Trécaré, 239 p. (DREF 971.414 N768a)

*Résultats des XIXes Jeux Olympiques d'hiver*, 1007 Lausanne, COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE Département de la coopération internationale Section des publications, 2002, (DREF En traitement)

VALLAUD, Pierre. *Atlas culturel du XXe siècle*, Paris, Hachette, 1991, 92 p. (DREF 909.82/V179a)

#### Audiovisuel :

*A Métis suite*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ray ST. GERMAIN en collaboration avec Université Women's Club of Winnipeg et All Media Musics, Brandon (Manitoba), All Media Musics, 1995, 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KBOS / V8750 + G)

CONSEIL DES RESSOURCES HUMAINES DE SECTEUR CULTUREL. *Les métiers de la culture*, Ottawa, le Conseil, 1999?, 6 livrets, 1 trousse d'activités, 1 cédérom, coll. « Les Métiers de la culture ». (DREF 331.702 M592)

*Franc-parler... quand les mots nous font voyager*, 2<sup>e</sup> ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Sommet de Québec en collaboration avec Radio-Québec, Montréal, Coscient inc., [Québec], Ministère de l'éducation, 1987, 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 54736 / V8002 + G)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, La Société des jeux panaméricains (WPG 1999), 1999, 1 volume en pagination multiple et cassette. (DREF 796.48 J58p)

LIRIS INTERACTIVE. *Découvertes : vivre la grande aventure du monde*, Gallimard, Larousse, conception de Marianne Dumet et Scott Steedman, gestion de projet de Stéphane Lambert, Paris, Liris Interactive, 1997, 5 CD-ROM et guide. (CD-ROM 034 D297)

*Visions d'ici : panorama canadien en neuf tableaux*, [enregistrement vidéo], réalisé par Anne NEWLANDS et George MULLY en collaboration avec Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa, 1995, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF 7293 / V4665)

#### Organisations/sites Web :

Comité Olympique Canadien  
85 rue Albert

14<sup>e</sup> étage, Ottawa ON  
Canada K1P 6A4

Tél. : (613) 244-2020

<<http://www.olympic.ca/FR/index.shtm>>l

Jeux Panaméricains 2007

<<http://www.rio2007.org.br/>> (en portuguais)

Mouvement olympique

Comité International Olympique

Château de Vidy

1007 Lausanne

Suisse

Tél : (41.21) 621 61 11

<[http://www.olympic.org/fr/index\\_fr.asp](http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp)>

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], 2004,

<[http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index\\_f.html](http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html)>, (mai 2005). [Évènements, historique, ressources et coin jeunesse]





### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.2a L'élève sera apte à :

**Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces** (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) **sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Définir une communication efficace

- Demander aux élèves de définir ce qu'est une communication efficace en créant deux grandes colonnes, l'une pour l'écoute efficace, l'autre pour l'écoute inefficace.

#### Décrire un objet « mystère »

- Diviser la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Placer plusieurs objets (p. ex. ballon de basketball, de football, raquette, bâton de hockey, bâton de baseball) dans une grande boîte ou un sac et demander à un élève de chaque groupe de choisir un objet sans dire ce que c'est aux autres membres du groupe. Inviter ensuite l'élève à décrire l'objet « mystère » en détail, sans mentionner son nom ou son utilisation, et demander aux autres membres du groupe de le dessiner.

Proposer aux élèves de discuter des questions suivantes :

- *Qu'est-ce qui était facile dans cette activité?*
- *Qu'est-ce qui était difficile dans cette activité?*
- *Est-ce que l'exercice a été plus facile pour celui qui décrivait que pour ceux qui écoutaient?*
- *Quels sont les avantages de bonnes aptitudes de communication?*

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une expérience personnelle où une communication inefficace ou efficace a eu un impact sur leur relation avec une autre personne.
- Inviter les élèves à compiler une liste des capacités d'écoute, d'expression et d'élocution qu'ils aimeraient améliorer dans l'avenir.

**Décrire un objet « mystère »** : Adapté avec la permission de Jan Stewart, du document *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance, (Calif.), Jalmar Press, 2002.



### Remarques pour l'enseignant

#### Conseils pour une écoute active

Réviser les conseils pour une écoute active, avec l'acronyme FUSÉES.

- F Faire face à l'interlocuteur** : Regarder la personne qui parle et s'asseoir face à elle, si possible. Sinon, tourner la tête pour lui faire face.
- U Utiliser le langage corporel** : Ne pas croiser les bras ou les jambes; s'asseoir droit.
- S Se pencher vers la personne qui parle.**
- É Éviter de l'interrompre** : Les interruptions peuvent faire perdre le fil de ce que l'interlocuteur raconte. Attendre une pause naturelle ou jusqu'à ce que l'interlocuteur ait fini de parler avant de commenter ou de poser des questions.
- E Établir un contact visuel** : Garder les yeux sur celui qui parle (si cela est accepté dans sa culture).
- S Souligner les points entendus** : Pour répondre à l'interlocuteur.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m)

STEWART, Stewart, *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance (Calif.), Jalmar Press, 2002.\*

#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min, (DREF BMOV / V7090)

\*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

**Conseils pour une écoute active** : Adapté avec la permission de Jan Stewart, du document *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance, (Calif.), Jalmar Press, 2002



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.2b *L'élève sera apte à :*

**Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer** (p. ex. parent, partenaire, conjoint) **et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes** (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) **et de nouer des relations harmonieuses.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Il y a toujours une solution

- Diviser la classe en deux groupes égaux et demander à chacun de choisir un scénario comme ci-dessous.
  - Un employeur harcèle sexuellement une employée.
  - Les deux partenaires d'un couple marié ou dans une relation se comportent violemment l'un envers l'autre.
  - Inviter chaque groupe à discuter du scénario choisi en se guidant sur les questions ci-dessous.
  - Quel est le problème?
  - Quelles habiletés de communication ou techniques d'affirmation de soi auraient permis d'éviter ce problème?
  - Qu'est-ce qui pourrait aider à rendre cette relation plus saine et plus significative?
- Demander à chaque groupe de créer une liste synthèse des habiletés qui pourraient avoir contribué à éviter ce problème et de comparer sa liste avec celle de l'autre groupe. Inviter la classe à regarder les deux listes et à trouver les moyens communs aux deux listes permettant d'éviter les problèmes éventuels.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.4, H.4.S1.A.3, C.4.S2.C.4a, C.5.S2.E.2

### Suggestions pour l'évaluation

#### Il y a toujours une solution

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Comment une communication efficace peut-elle aider les personnes à gérer des problèmes éventuels?*
  - *Choisis un problème hypothétique. Décris-le et indique quelles stratégies tu utiliserais pour éviter ce problème?*

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement, Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

\*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

C.4.S2.C.1a *L'élève sera apte à :*

**Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres** (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) **et favoriser un équilibre émotionnel sain et le bien-être.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### J'ai besoin de ton aide

- Diviser la classe en petits groupes égaux et inviter chaque groupe à discuter de son scénario et à indiquer des conseils ou des gestes encourageants qui aident l'autre à se sentir mieux dans cette situation. Proposer aux groupes de partager leurs idées avec la classe.

Scénarios suggérés :

1. Ton ami est bouleversé parce qu'il a eu une mauvaise note à un examen.
2. Ton frère ou ta sœur n'a pas été sélectionné(e) dans l'équipe et il ou elle est très triste.
3. Ton amie de cœur est enceinte.
4. Un collègue de travail très proche se fait congédier du jour au lendemain.
5. Un ou une ami(e) semble avoir des pensées suicidaires (p. ex. est déprimé, s'isole, boit plus ou consomme des drogues plus souvent, donne tout ce qui lui appartient).

#### Jeux de rôles – Scénarios positifs et négatifs

- Demander à des volontaires de se prêter à des jeux de rôles pour présenter les scénarios suggérés ci-dessous. Après chaque jeu de rôles, inviter la classe à discuter :

- des messages positifs entendus;
- des messages négatifs entendus;
- de ce qu'il aurait pu faire pour aider la personne;
- de quelle façon les sentiments de la personne ayant besoin d'aide diffèrent dans les deux scénarios.

Scénarios suggérés :

Tu viens d'avoir une grosse dispute avec tes parents et ils t'ont privé de sortie pour une chose que tu n'as pas faite. Tu as vraiment besoin d'en parler à quelqu'un. Tu en parles ouvertement avec :

1. un élève qui répond d'une façon encourageante (voir la section Comment faire preuve d'empathie dans les Remarques pour l'enseignant);
2. un élève qui ne montre pas beaucoup d'empathie (p. ex. interrompt, commence à parler à quelqu'un d'autre, parle de lui-même).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.1b



### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
  - *Quel genre de soutien ta famille et tes amis t'offrent-ils?*
  - *Quel soutien offres-tu à ta famille et à tes amis? Précise les gestes d'appui que tu poses.*
  - *Cite un exemple d'un moment dans ta vie où tu as parlé à quelqu'un qui faisait de l'écoute active. Comment cette personne t'a-t-elle aidé(e)?*
  - *Qu'est-ce qui t'a fait penser que cette personne t'écoutait réellement? Indique les attitudes et les signes d'empathie de cette personne à ce moment.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Rappeler aux élèves qu'ils doivent surveiller les signes avant-coureurs de pensées suicidaires et connaître des façons de prévenir le suicide. Traiter ce sujet avec doigté.

Discuter de divers moyens pour faire une écoute active.

#### Comment faire preuve d'empathie

1. Sois attentif.
2. Laisse la personne parler à son rythme, pendant tout le temps qu'il faudra. (C'est la personne qui parle qui détermine le rythme et la durée de la discussion.)
3. Souviens-toi que ce n'est pas à toi de régler le problème.
4. Écoute.
5. Réponds.
6. Demande des précisions.
7. Écoute encore. (Écouter, c'est la meilleure chose à faire.)

#### RESSOURCES SUGGÉRÉES



##### Imprimés/publications :

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement : Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2<sup>e</sup> éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

*Savoir écouter*, Cornwall, Conseil scolaire des écoles séparées de S.D.G., s.d., 165 fiches et 1 guide d'utilisation dans un boîtier. (DREF MULTI-MEDIA/448.0202/S268)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Clip et vous*, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

*17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent*, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ MENTALE. DIVISION MANITOBA. *Information sur la prévention du suicide*, Association canadienne de santé mentale, <<http://www.umdj.edu/psyevnts/meetingsCANCANZ.html>>, (juin 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pafc.ca/pafc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille**  
(p. ex. en manifestant de l'empathie, en étant disponible, en offrant son réconfort, en adhérant à un organisme d'aide).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Vivre un deuil

- Demander aux élèves de dresser une liste synthèse des émotions qu'une personne pourrait vivre après la perte d'un bon ami ou d'un membre de sa famille. Comparer cette liste avec les Étapes du deuil ci-dessous.
- Inviter les élèves à se placer deux par deux et à discuter des façons d'aider quelqu'un qui vit un deuil.

#### Étapes du deuil

Les étapes du deuil énumérées ci-dessous (source : Elisabeth Kübler-Ross) ne sont pas linéaires. Différentes personnes vont les traverser à un rythme et à des degrés différents. Certaines étapes peuvent se produire plus d'une fois, et dans un ordre différent :

- **Déni** – Refuse de croire ce qui est arrivé.
- **Colère** – Sentiments souvent exacerbés; blâme les autres pour ce qui est arrivé.
- **Négociation** – Tente de conclure un « marché » en échange d'un retour à la situation antérieure.
- **Tristesse** – Se sent malheureux, a des idées noires; manque de motivation.
- **Dépression** – A l'impression que la vie n'a pas de sens; peut traverser des périodes de culpabilité et de tristesse immense.
- **Acceptation** – Se rend compte que la vie doit continuer et peut accepter son deuil.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.1a

### Suggestions pour l'évaluation

#### Vivre un deuil

- Demander aux élèves d'indiquer dans leur journal leurs réflexions par rapport aux questions suivantes :
  - *Quels ont été tes sentiments lorsque tu as offert un soutien à quelqu'un qui venait de perdre un ami ou un membre de sa famille?*
  - *Qu'as-tu fait pour montrer ton empathie?*
  - *Qu'aurais-tu pu faire pour apporter un meilleur soutien?*



### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Le deuil est une période de tristesse à la suite de la perte d'un être cher. Lorsqu'une personne est en deuil, il est normal qu'elle passe par toutes sortes de sentiments. Chacun vit le deuil différemment.

Être attentif aux élèves qui peuvent se rappeler d'un deuil qu'ils ont vécu ou qui vivent un deuil présentement. Si ce deuil est récent, permettre à l'élève touché de ne pas assister au cours. Laisser le temps à l'élève pour réfléchir sur sa perte personnelle.

#### Révision

Deuil

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BOILEAU, Pierre. *Cœur de glace*, Saint-Lambert, 2001, 154 p., coll. « Graffiti ». (DREF C848.914 B6784c)

MONBOURQUETTE, Jean. *A chacun sa mission*, Mont-Royal, 1999, 201 p. (DREF 113./8. M736a)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La mort*, Bonneauil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 306.9 S215m)

VIAU, Marcel. *Ceux qui restent*, Sainte-Foy, A. Sigier, 1988, 103 p. (DREF 155.937/V623c)

#### Audiovisuel :

*Où est Pierre?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Jim PURDY, Toronto, Office national du film du Canada, Région de l'Ontario, 1987, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF JHIY / V4070)

#### Organisations/sites Web :

INFOPSY. *Deuils et séparations*, [en ligne], 1999, <<http://redpsy.com/infopsy/deuil.html>>, (mai 2005). [Descriptions des éléments émotifs liés au deuil ou à la séparation]

LA GENTIANE. Deuil - entraide, [en ligne], 2003, <<http://lagentiane.org>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Conseil au moment et après la séparation des parents]

WWW.PREVENTION.CH. *L'épreuve du deuil*, [en ligne], <<http://www.prevention.ch/lepreuvedudeuil.htm>>, (mai 2005). [Définition et effet du deuil sur les personnes]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.2 L'élève sera apte à :

**Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne** (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échéances, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Le stress et toi

- Pour amorcer la discussion, commencer en disant des phrases comme :
  - « Vos années de secondaire sont les meilleures années de votre vie. »
  - « Vous n'avez pas de stress. Vous êtes trop jeunes! »
  - Inviter les élèves à trouver des situations ou événements stressants qui surviennent dans leur vie (voir les exemples dans le tableau ci-dessous). Pour chaque événement, demander aux élèves :
    - d'évaluer le degré de stress (1 = moins stressant, 10 = plus stressant);
    - d'indiquer si cela s'est produit au cours de la dernière année;
    - d'indiquer s'il s'agissait de détresse (stress négatif) ou d'eustress (bon stress) ou les deux en cochant les cases appropriées.

Évaluer son stress				
Situation ou événement stressant	Cote (1 à 10)	Est arrivé pendant la dernière année	Détresse	Eustress
● décès d'un membre de ma famille				
● déménagement d'un ami				
● obtenir un permis de conduire				
● suspension de l'école				
● décision de quitter la maison				
● grossesse (moi ou une grande amie)				
● promotion à la fin du secondaire				
● mon premier emploi				
● transfert à une nouvelle école				
● examen raté à l'école				
● querelle avec un ami				
● me préparer à une carrière				
● autre				

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Demander à chaque élève d'indiquer ses deux principaux facteurs stressants et de les partager avec la classe pour déterminer les similitudes ou différences dans des événements stressants vécus par les élèves de la classe.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.3

### Suggestions pour l'évaluation

#### Le stress et toi

- Demander aux élèves de réfléchir sur la liste de situations ou d'événements qui ont causé un stress personnel.

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- stress
- détresse (stress négatif)
- eustress (stress positif ou agréable)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BOIVIN Richard, et Jean-Yves GUAY, *Pour les enfants du stress : une techniques de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044/B685p)

DOYLE, Anna-Beth, et autres, *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

MORVAL, Monique G. *Stress et famille : vulnérabilité, adaptation*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1986, 196 p. (DREF 306.87/S915)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux [France], Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

---. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

---. *L'enfance maltraitée*, Bonneuil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.76 S215e)

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

WILLIAMS, Kate, *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT, *Le stress chez l'enfant : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter]*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

#### Audiovisuel :

*L'enfance à vivre*, [enregistrement vidéo], Montréal, Office national du film du Canada, 1989. 1 vidéocassette de 76 min. (DREF JQEQ / V5160)

*L'invention du stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

*La Dépression chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min, (DREF 56483)

*Le Stress chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

*Les enfants de la guerre*, [enregistrement vidéo], réalisé par Marie-Christine HARVEY en collaboration avec l'Office national du film du Canada, Montréal, 1986. 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BTXZ / V6653)

*Nouvelles plus : volume 2, n° 3, novembre 2001, 2<sup>e</sup> ex*, [enregistrement vidéo], réalisé par Radio-Canada, Montréal, 2001. coll. « Nouvelles plus » v.2, n° 3, 1 vidéocassette de 62 min. (DREF 55713 / V8872 + G)

*Vivre le stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLN / V6340)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenaault, [en ligne], <<http://www.ampq.org/ipages/19.htm>>, (mai 2005). [Définition et caractéristiques du stress]

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>>, (mai 2005). [Définition et gestion du stress]

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <<http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>>, (mai 2005). [Définitions et effets du stress]





### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.3 L'élève sera apte à :

**Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être**  
(c.-à-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Reconnaître les signes de stress

- Diviser la classe en six groupes égaux et demander à chaque groupe de discuter ensemble pour dresser une liste de signes de stress (p. ex. maux de tête, troubles du sommeil, rougeurs persistantes, pleurer sans raison apparente, se tenir à l'écart, « papillons » dans l'estomac).

#### Révision du syndrome d'adaptation (syndrome de Selye)

- Demander aux élèves de réviser les stades du syndrome d'adaptation et d'examiner pourquoi les changements physiologiques ci-dessous se produisent au **stade de la réaction d'alarme**.

On a :

1. le cœur qui bat très fort;
2. les mains et les pieds froids;
3. des rougeurs au visage;
4. la bouche sèche (soif);
5. l'estomac à l'envers (« papillons » et nausées);
6. la peau moite.

- Inviter les élèves à discuter de leurs résultats avec un camarade et d'inscrire leurs réponses pour l'évaluation.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.2, C.5.S2.C.2

Sc. nat. (Biologie) : S3B-3-11 citer des facteurs qui influent sur la tension artérielle ou sur la fonction cardiaque et décrire leurs effets

### Suggestions pour l'évaluation

#### Tâche pour évaluer la performance : Révision du syndrome d'adaptation

Évaluation par les pairs/auto évaluation : Inventaire

- Inviter les élèves à discuter avec un camarade des résultats qu'ils ont écrits et à comparer leurs réponses avec un corrigé fourni.

#### Révision du syndrome d'adaptation : corrigé

1. On a le cœur qui bat très fort.  
*Le cœur a besoin d'un maximum d'oxygène dans le sang.*
2. On a les mains et les pieds froids.  
*Les capillaires aux extrémités se contractent pour rendre plus de sang disponible pour les muscles en préparation à la « fuite ».*
3. On a des rougeurs au visage.  
*L'artère carotide se dilate pour laisser passer plus de sang vers le cerveau.*
4. On a la bouche sèche (soif).  
*Le système digestif s'arrête afin de laisser plus de sang disponible pour les autres organes.*
5. La peau devient moite.  
*La transpiration augmente pour refroidir l'organisme.*



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Journal/réflexion : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant/auto évaluation : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une expérience antérieure qui leur a causé beaucoup de stress, et d'indiquer les réactions physiques qu'ils ont ressenties et la façon dont ils ont géré ce stress.

## Remarques pour l'enseignant

### Glossaire

- stress (détresse, eustress)

### Révision

- Le stress devient un problème sérieux pour la santé et le bien-être si l'on ne peut pas contrôler ses réactions physiques et émotives et si le corps garde un niveau élevé de tension pendant une longue période.
- Réviser le syndrome d'adaptation (syndrome de Selye).

### Syndrome d'adaptation (syndrome de Selye)

Le syndrome d'adaptation est l'ensemble des réactions non spécifiques de l'organisme face au stress. Ces réactions se produisent en trois stades.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réaction d'alarme</b> : L'organisme sécrète de l'adrénaline et met en branle plusieurs mécanismes psychologiques pour combattre le stress et garder le contrôle. Le corps réagit par des signes et des symptômes de stress négatif pour se protéger. Si le stress disparaît, l'organisme retourne à la normale – souvent appelé la réaction de combat ou de fuite.</li> </ul>	<p><b>Signes et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le cœur bat plus vite;</li> <li>- le sang afflue aux muscles;</li> <li>- on peut ressentir des crampes d'estomac</li> <li>- on a une poussée d'adrénaline;</li> <li>- la transpiration s'accroît;</li> <li>- la respiration s'accélère.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Résistance</b> : Si le stress est toujours présent, le corps passe au stade suivant, appelé le stade de résistance ou d'adaptation. On sécrète plus d'hormones et le taux de sucre sanguin (glycémie) augmente pour continuer à fournir de l'énergie à l'organisme. S'il n'y a pas de mesure pour contrer ce phénomène (p. ex. repos, exercice, détente), l'organisme commence à montrer des signes/symptômes de stress négatif.</li> </ul>	<p>Possibilité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maux de tête</li> <li>- fatigue</li> <li>- troubles cardiovasculaires</li> <li>- hypertension</li> <li>- vulnérabilité aux maladies</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Épuisement</b> : L'organisme vient à court d'énergie et a de la difficulté à se défendre contre les maladies. Incapable de tolérer le stress continu, la personne souffre sur le plan mental, émotif et physique, et finit par devenir malade et épuisée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'épuisement s'installe;</li> <li>- les organes font défaut.</li> </ul>



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

GARRABÉ, J. *Dictionnaire taxinomique de psychiatrie : Adaptation*, [en ligne], <http://psydoc-fr.broca.inserm.fr:16080/Encyclopedie/adaptation.html>, (mai 2005).

LAVOIE, Michel. *La colombe blanche*, Saint-Boniface (Man.), Éditions des Plaines, 1999, 107 p., (DREF C848.914 L4147c), (C.4.S2.C.2, H.4.S1.A.3, H.4.S2.A.5)

*Le Stress chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.4a L'élève sera apte à :

**Décrire des stratégies de gestion du stress** (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) **et des mécanismes de défense** (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) **qui peuvent être sains ou malsains.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Bonnes et mauvaises façons de gérer son stress

- Diviser la classe en deux groupes égaux.
  - Demander au premier groupe d'énumérer de bonnes façons de réduire le stress (stratégies).
  - Demander au deuxième groupe d'énumérer de mauvaises façons de réduire le stress (mécanismes de défense).
  
- Inviter les élèves à comparer leurs listes pour déterminer s'il y a des suggestions qui se retrouvent dans les deux listes.

#### Stratégies pour réduire le stress

Proposer aux élèves d'indiquer, chacun pour soi, des stratégies et/ou mécanismes de défense permettant de réduire le stress dans des situations comme celles énumérées dans le tableau ci-dessous. Les inviter à discuter de leurs stratégies et/ou mécanismes de défense avec des camarades.

Stratégies pour réduire le stress	
Exemples de situations stressantes	Stratégies et/ou mécanismes de défense pour réduire le stress
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Je suis pris dans la circulation et je vais être en retard à mon entrevue d'emploi.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le temps alloué pour l'examen est presque écoulé et je n'ai pas fini de répondre aux questions.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Je ne trouve pas de vêtements à mon goût pour la fête ce soir.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Je travaille à temps partiel et il y a un autre employé avec qui je ne m'entends pas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il n'y a rien qui marche comme je voudrais pour le week-end.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autres :</li> </ul>	

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.2, C.4.S2.C.3

FL1 : RAG 1 et RAG 3

FL2 : RAG 1 et RAG 3



### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

Évaluation par les pairs : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves d'écrire dans leur journal leurs réflexions sur les phrases suivantes.
  1. Les mauvaises façons de gérer son stress entraînent encore plus de stress (p. ex. attitude d'évasion/de fuite, comme l'abus de drogues et/ou d'alcool).
  2. Les gens ne peuvent pas tous gérer le stress de la même façon (p. ex. l'exercice peut être un bon moyen pour Jean mais pas pour Charles).

#### Stratégies pour réduire le stress

Évaluation par les pairs : Liste de vérification

- Former des groupes de deux élèves. Leur demander de discuter et d'examiner mutuellement leurs stratégies et/ou mécanismes de défense pour réduire le stress, pour déterminer s'ils sont constructifs ou négatifs.

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

stress

détresse (stress négatif)

eustress (stress positif ou agréable)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BOIVIN Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une techniques de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044/B685p)

*Clip et vous*, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

DAVROU Y, et J. C. MACQUET. *Le guide pratique de la sophrologie*, Paris, Retz, 1978, 155 p. (DREF 613.79/D267g)

DOYLE, Anna-Beth, et autres. *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p. coll. « Réalisation ». (DREF 158.1/G549d)

*Le Stress chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

MARTENOT, Maurice, et Christine SAÏTO. *Se relaxer...pourquoi? Comment?*, Paris, Albin Michel, 1977. (DREF 613.79/M377s)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant* : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter ], Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

#### Audiovisuel :

BACH, Johann Sebastian. *Bach by the sea : the soothing sounds of the sea with the beautiful sounds on the classics*, [disque compact], Englewood Cliffs (N.J.), Special Music Company, 199?, coll. « Gentle persuasion for relaxation & meditation », 1 disque compact de 58 min. (DREF D.C./787.87/B118w)

BRETON, Eric, et Centre international de musicothérapie. *Prélude à la détente*, [disque compact], Paris, Cœur de lion, 199-, coll. « Musique et santé : 3 », 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 784.4 A7694p)

*Collection rock détente, vol 1*, [disque compact], Montréal, Télémedia Communications, 1991, 1 disque compact de 61 min. (DREF D.C./782.42166/C697/v.1)

DEBUSSY, Claude, et autres. *Meditation – relaxation, vol. 1*. [disque compact], Roxboro (P.Q.), Distribution Domino, 199-?, 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 781.56.M491)

GIBSON, Dan. *Loon echo lake*, [disque compact], Toronto (Ont.), Dan Gibson Productions, 1995, coll. « Dan Gibson's solitudes : exploring nature with music », 1 disque compact. (DREF D.C. 781.56.G4481)

*L'invention du stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

PACHELBEL, Johann. *Pachelbel*, [disque compact], Hackensack (N.J.), Special Music Company, 1990, 1 disque compact. (DREF D.C./785/P116c)

*Prélude à la relaxation*, [disque compact], réalisé par Eric BRETON en collaboration avec Centre international de musicothérapie, Paris, Cœur de lion, 199-, coll. « Musique et santé : 1 », 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 784.4 B844p)

*Tropical rain forest*, [disque compact], St-Laurent (Québec), L.D.M.I., 199?, coll. « Magic moods : The ultimate in relaxation », 1 disque compact de 22 min. (DREF D.C. 781.56 M194t)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsénault, [en ligne], <<http://www.ampq.org/ipages/19.htm>>, (mai 2005). [Définition et caractéristiques du stress]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf)>, (mai 2005).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <<http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Effets du stress sur le corps humain]

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Que faire si tu es fumeur ou que tu envisages fumer]

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <<http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>>, (mai 2005). [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](http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html)>, (mai 2005). [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](http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm)>, (mai 2005). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la santé dans le monde*, 1998, [en ligne], <<http://www.who.int/whr/1998/fr/index.html>>, (mai 2005). [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.S2.A.1 L'élève sera apte à :

**Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie** (p. ex. programme d'entraînement, programme de conditionnement physique, régime alimentaire).

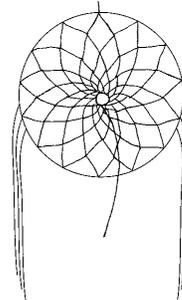
### Suggestions pour l'enseignement

#### Penser à ses buts : Le capteur de rêves

- Demander aux élèves d'utiliser un dessin schématique d'un capteur de rêves (voir l'illustration ci-dessous) pour réfléchir sur leur plan personnel à long terme pour un mode de vie sain. Les inviter à placer leurs mots et/ou symboles dans le filet pour illustrer ce qui est important dans leur vie.

#### Regarder vers l'avenir

- Proposer aux élèves de penser à leurs buts ou plans d'avenir et de compléter les phrases comme celles-ci.
  - D'ici une semaine, je vais ...
  - D'ici la fin de l'année, je veux ...
  - Quand j'aurai fini mes études secondaires, j'aimerais ...
  - J'aimerais essayer quelque chose de nouveau, comme ...
  - J'aimerais avoir assez d'argent pour ...
  - La chose que j'aimerais le plus changer en moi, c'est ...
  - Dans dix ans, je travaillerai comme ...



#### Atteindre son objectif

- À l'aide de l'acronyme CIBLE comme guide, inviter les élèves à élaborer un plan pour avoir des habitudes de vie saines. Demander à chacun de partager son plan personnel avec un camarade.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.3, H.4.S1.A.1, H.4.S1.A.2, C.4.S2.A.2a

### Suggestions pour l'évaluation

#### Tâche pour évaluer la performance : Atteindre un objectif

Évaluation par les pairs : Barème d'évaluation

- Demander aux élèves d'évaluer mutuellement leur application de l'acronyme CIBLE à l'aide du barème d'évaluation ci-dessous.

Application du processus d'établissement d'objectifs		Barème d'évaluation :		
Coter chaque étape ou aspect du processus d'établissement d'objectifs de l'élève.		3 – Efficace		
		2 – Satisfaisant		
L'élève a :		1 – Besoin d'amélioration		
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
C	cerné l'objectif clairement			
I	identifié les étapes pour atteindre l'idéal			
B	bâti un barème pour évaluer le progrès envers le succès			
L	localisé les lacunes, les problèmes ou les obstacles possibles			
E	exploré les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation du but			



### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Réviser l'acronyme CIBLE (voir le résultat d'apprentissage C.4.S2.A.2a et l'annexe S2-8).



Voir l'annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs).

#### Lien avec la philosophie autochtone

Un **capteur de rêves** est un symbole traditionnel autochtone. Il s'agit d'un filet décoré ou de babiche tendue sur un anneau, que l'on suspend au-dessus d'un lit, qui emprisonnerait les mauvais rêves et laisserait passer les bons rêves. Il représente ce qui est important dans la vie d'une personne : rêves, désirs, valeurs et buts.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ. *Le défi canadien Vie active, l'éducation physique, le loisir et la danse*. Gloucester (Ont.), 1993. (DREF 613.7007/A842d/02)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p., (DREF 370.11/B858/M)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

#### Audiovisuel :

*Sain et sauf*, [enregistrement vidéo], Toronto, Ministère du Tourisme et des loisirs, 1990, 1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK / V4301)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy\\_living\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html)>.

---. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressrouces.htm>>.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Plan d'action relatif à un objectif

- Demander aux élèves de choisir un objectif (p. ex. cesser de fumer), chacun pour soi, et d'élaborer un plan d'action afin d'atteindre cet objectif, en tenant compte de leurs valeurs et de leurs convictions. Après une certaine période d'efforts pour atteindre cet objectif (p. ex. deux mois), inviter les élèves à évaluer le succès de leur plan d'action, et à le réviser au besoin.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.4.S1.A.2, C.4.S2.A.2a, H.4.S2.A.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Plan d'action relatif à un objectif

Auto évaluation : Barème d'évaluation

- Après une certaine période d'effort pour atteindre leur objectif, demander aux élèves d'utiliser le barème d'évaluation cidessous afin d'évaluer le processus qu'ils ont suivi pour y parvenir.

Plan d'action relatif à un objectif – Barème d'évaluation			
Critère	3 Dépasse mes attentes	2 Répond à mes attentes	1 Déçoit mes attentes
• J'ai conçu un plan d'action pour atteindre un but en fonction de mes valeurs et convictions.			
• J'ai appliqué ce plan d'action			
• J'ai évalué l'efficacité du plan d'action en rapport avec l'atteinte de mon but.			
• J'ai trouvé des points qui doivent être modifiés pour atteindre mon but.			

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Voir les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation des résultats d'apprentissage C.4.S2.A.2a et H.4.S2.A1.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BÉLAI, Francine. *Pour le meilleur...jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425p)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES DU QUÉBEC. *Développement personnel et social, volet IV : Perspectives d'emploi et marché du travail : cahier de matériel d'apprentissage individualisé; cours : planification de son projet de formation*, Montréal, Ministère de l'éducation, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3c)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

LA GARANDERIE, Antoine des et Elisabeth TINGRY. *On peut tous toujours réussir*, Paris, Bayard, 1991, 220 p. (DREF 158.1/L173o)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4<sup>e</sup> secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### **Imprimés/publications :**

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., coll. « Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

#### **Audiovisuel :**

*Au cœur de la haine : un défi pour les jeunes*, 2<sup>e</sup> ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Peter RAYMONT et autres, Montréal, CinéFête, 1999?, 1 vidéocassette de 51 min. (DREF m55034 / V8919 + G)

## 4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et  
Éducation à la santé  
Secondaire 2



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.3 *L'élève sera apte à :*

**Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication** (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) **dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes** (p. ex. activités physiques, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Communiquer dans divers contextes

- Former des groupes de quatre élèves. Demander à chaque groupe de choisir un scénario à partir d'une liste affichée (voir les suggestions ci-dessous) et de présenter un jeu de rôles illustrant diverses stratégies et techniques de communication, deux élèves de chaque groupe devant montrer de mauvaises techniques de communication et l'autre, des techniques de communication efficaces.

#### Scénarios suggérés

1. *Le directeur de ton école t'invite à participer à un comité pour agir comme porte-parole des élèves. Tu as toujours voulu faire partie d'un comité mais tu crains de manquer de temps à cause de ton nouvel emploi et de la charge de travail scolaire.*
2. *Dans ton cours d'anglais, on a demandé à ton groupe de préparer un plan pour réduire les déchets à l'école. Il y a certains élèves de ton groupe qui ne voient pas l'importance de réduire la quantité de déchets.*
3. *Tu en as vraiment assez de voir tes amis abuser de l'alcool et tu voudrais qu'ils fassent autre chose. Tu as l'impression d'être dans une souricière.*
4. *Tu ne connais personne dans ton nouveau groupe et tu dois te présenter aux autres et leur parler.*

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2a

### Suggestions pour l'évaluation

#### Communiquer dans divers contextes

Évaluation par les pairs : Liste de vérification

- Demander aux élèves d'établir, avec l'aide de l'enseignant, des critères pour répertorier les techniques et stratégies de communication qui sont efficaces pour mieux s'entendre avec les autres. Proposer à chaque paire d'élèves (dans chaque groupe de quatre) d'indiquer si l'autre paire d'élèves présente des techniques/stratégies de communication efficaces ou inefficaces.

### Remarques pour l'enseignant

#### Conseil

Pour les activités suggérées, voir le module 9 : Communication, dans le document *Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*.

#### Révision

Réviser les techniques et stratégies de communication des cours précédents.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)

#### Imprimés/publications :

*Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*, 3<sup>e</sup> édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

#### Audiovisuel :

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Programme pour la formation du leadership étudiant*, [en ligne],  
<[http://www.cahperd.ca/fra/intra\\_muros/ressources.cfm](http://www.cahperd.ca/fra/intra_muros/ressources.cfm)>



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.5 L'élève sera apte à :

**Appliquer des stratégies de gestion du stress** (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) **et avoir recours à des habiletés de communication** (p. ex. écouter, reconforter, demander de l'aide) **pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante** (p. ex. rupture familiale, violence).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Prendre du temps pour soi

- Demander aux élèves de participer à divers exercices permettant d'avoir du temps pour soi pour apprendre comment fonctionnent les stratégies de gestion du stress, par exemple :
  - prendre de grandes inspirations
  - se détendre
  - visualisation/imagerie mentale dirigée
  - yoga
  - méditation
  - se dire en soi-même des paroles apaisantes

#### Demander de l'aide

- Former de petits groupes d'élèves et demander à chaque groupe de choisir un scénario dans la liste affichée. (Voir les suggestions ci-dessous. S'assurer que les quatre scénarios ont été choisis.) Dans la présentation de leur scénario, demander aux élèves :
  - d'indiquer qui pourrait fournir de l'aide dans cette situation;
  - de montrer comment ils pourraient aider ou encourager la personne qui vit un stress négatif.
- Proposer à la classe de préparer une liste des stratégies de gestion du stress et de communication qui ont été illustrées dans la démonstration. Afficher cette liste pour que tous puissent la voir.

#### Scénarios suggérés

1. *Une jeune fille est anxieuse à cause du divorce de ses parents. Elle commence à manquer des cours et se tourne vers la drogue pour oublier la situation.*
2. *L'un des meilleurs élèves de la classe commence à se sentir déprimé parce qu'il va couler son cours de chimie. Il se lève de plus en plus tard et manque souvent ses cours.*
3. *Un jeune couple craint d'avoir contracté une ITS (infection transmissible sexuellement). Les deux partenaires se disputent de plus en plus mais ne font rien pour vérifier s'ils sont vraiment infectés.*
4. *Un(e) élève se sent menacé(e) parce qu'il/elle a été accusé(e) d'avoir frappé un autre élève.*

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.2a, C.4.S2.C.3, C.4.S2.C.4a, H.4.S2.A.3

FL1 : RAG 2

FL2 : RAG 1



### Suggestions pour l'évaluation

#### Prendre du temps pour soi

Auto évaluation : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une situation stressante qu'ils ont vécue et d'indiquer leurs réflexions sur les stratégies qu'ils ont utilisées pour réduire le stress.

#### Obtenir de l'aide

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Former des groupes de deux élèves. Leur demander d'expliquer mutuellement ce qui, selon eux, a été la meilleure stratégie de gestion du stress employée dans le jeu de rôles des scénarios et pourquoi cette stratégie a été efficace.

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

Réviser les stratégies de gestion du stress et les aptitudes de communication qui permettent de se changer les idées ou de s'évader dans des situations de stress et/ou de les éviter.

Il y a différents types de stress, notamment des stress d'ordre physique, mental-émotif, social et environnemental.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

BOIVIN Richard, et Jean-Yves GUAY, *Pour les enfants du stress : une techniques de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044/B685p)

CASHMAN, Donna M. *Le crime et la violence chez les adolescents*, Halifax, Ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, 1992, 28 p. (DREF 364.4 C338c) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

DOYLE, Anna-Beth, et autres, *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

LAVOIE, Michel. *La colombe blanche*, Saint-Boniface (Man.), Éditions des Plaines, 1999, 107 p. (DREF C848.914 L4147c) (C.4.S2.C.2, H.4.S1.A.3, H.4.S2.A.5)

*Le Canada et la violence à la télévision : collaboration et consensus – Mesures prises par la CRTC à l'égard de la violence à la télévision*, Ottawa, Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, 1994, brochure. (DREF CV)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La violence*, Bonneuil-les-Eaux [France], Gamma, Montréal, École active, 1998, 32 p coll. « Mieux comprendre ». (DREF 303.6 S215v)

WILLIAMS, Kate, *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter ]*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

#### Audiovisuel :

*02 - 17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent*, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min, (DREF BSNP / V8007 + G)

*Clip et vous*, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

*L'invention du stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

*La Communication*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV / V7090)

*La Dépression chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min. (DREF 56483)

*La Santé dans la tête*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLR / V6341)

*La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention*, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.3.S1.B.5b, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

*La violence, c'est pas pour moi*, [enregistrement vidéo], réalisé par le C.L.S.C. Saint-Hubert, Montréal, Groupe Vidéotron, 1986, 1 vidéocassette de 16 min. (DREF BTWZ / V8119 + G)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Audiovisuel :**

*Le Stress chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada : SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

*Télé-tuerie*, [enregistrement vidéo], réalisé par l'Office national du film du Canada, Montréal, 1995, 1 vidéocassette de 4 min. (DREF KBAV / V4516)





### Résultats d'apprentissage spécifiques



#### Connaissances

- C.4.S2.A.1  
**Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines** (p. ex. matières scolaires, sports, musique, arts, relations interpersonnelles, qualités personnelles) **et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts** (p. ex. personnels, éducatifs, sociaux, professionnels).
- C.4.S2.A.2b  
**Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes** (p. ex. disponibilité de certains emplois par rapport aux compétences nécessaires pour les occuper, exigences pour faire partie d'une équipe, difficulté d'une matière scolaire, condition physique actuelle) **sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel** (p. ex. améliorer ses notes scolaires, améliorer sa condition physique, trouver un emploi).
- C.4.S2.A.3  
**Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs** (c.-à-d. valeurs, croyances, pairs, médias, finances, milieu) **qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé.**
- C.4.S2.B.1a  
**Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle** (p. ex. comprendre ses semblables issus de la même culture ou de cultures différentes, rayonnement des Jeux olympiques).
- C.4.S2.B.1b  
**Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures, au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui.**
- C.4.S2.B.2a  
**Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces** (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) **sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.**
- C.4.S2.B.2b  
**Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer** (p. ex. parent, partenaire, conjoint) **et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes** (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) **et de nouer des relations harmonieuses.**
- C.4.S2.C.1a  
**Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres** (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) **et favoriser un équilibre émotif sain et le bien-être.**
- C.4.S2.C.1b  
**Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille** (p. ex. en manifestant de l'empathie, en étant disponible, en offrant son réconfort, en adhérant à un organisme d'aide).

#### Connaissances (suite)

- C.4.S2.C.2  
**Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne** (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échecs, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).
- C.4.S2.C.3  
**Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être** (c.-à-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).
- C.4.S2.C.4a  
**Décrire des stratégies de gestion du stress** (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) **et des mécanismes de défense** (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) **qui peuvent être sains ou malsains.**

#### Habilités

- H.4.S2.A.1  
**Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie** (p. ex. programme d'entraînement, programme de conditionnement physique, régime alimentaire).
- H.4.S2.A.2  
**Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances.**
- H.4.S2.A.3  
**Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication** (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) **dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes** (p. ex. activités physiques, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).
- H.4.S2.A.5  
**Appliquer des stratégies de gestion du stress** (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) **et avoir recours à des habiletés de communication** (p. ex. écouter, réconforter, demander de l'aide) **pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante** (p. ex. rupture familiale, violence).

#### 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.



---

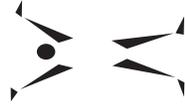
# Secondaire 2

## 5. 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.

---





## 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.*

Connaissances		Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
	<i>A</i>	Habitudes personnelles liées à la santé	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Prévention des maladies 3. Hygiène dentaire		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.
	<i>B</i>	Activité physique	1. Bienfaits de l'activité physique 2. Formes d'activité physique 3. Incidence des technologies sur l'activité physique		
	<i>C</i>	Nutrition	1. Principes d'une saine alimentation 2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs		
	<i>D</i>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	1. Substances bénéfiques et substances nocives 2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues 3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues		
	<i>E</i>	Sexualité	1. Croissance et développement 2. Facteurs psychologiques 3. Facteurs sociaux 4. Problèmes de santé		
Habiletés		<i>A</i>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Activité physique 3. Choix pour une alimentation saine 4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie 5. Sexualité	



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Tableau de santé

- À l'aide de la stratégie *Jigsaw*, la classe se divise en petits « groupes de base » et chacun des membres d'un groupe reçoit un numéro de 1 à 4. (Selon la taille du groupe, il y a des membres qui peuvent avoir le même numéro.) Chacun des membres du groupe dresse une liste de caractéristiques pour l'une des catégories suivantes :

Tableau de santé			
N° 1 Personne en bonne santé	N° 2 Personne en mauvaise santé	N° 3 Mode de vie sain	N° 4 Mode de vie malsain

- Après avoir effectué cette tâche, chacun des membres du groupe se joint aux élèves des autres équipes qui ont eu à effectuer la même tâche et forme ainsi un « groupe d'experts ». Les groupes d'experts mettent leurs idées en commun et dressent une liste de dix caractéristiques qui décrivent une personne en bonne ou en mauvaise santé, ou un mode de vie sain ou malsain. Puis, les élèves retournent dans leur groupe de base et partagent leur « expertise ». Consulter le document de ressources générales pour une représentation graphique de cette stratégie.



Voir DR G-2 : *Jigsaw* : une stratégie d'apprentissage coopératif.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Tableau de santé

- Les élèves s'autoévaluent en consignnant dans leur journal leurs réflexions sur les caractéristiques figurant dans le tableau de santé et sur leur apport aux groupes avec lesquels ils ont travaillé.

### Remarques pour l'enseignant

Voir la description de l'activité Transfert des habiletés motrices du RAS C.1.S1.B.1 pour y trouver un exemple d'activité utilisant la stratégie *Jigsaw*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur... jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425P)

BÉNÉVOLES CANADA. *Le bénévolat, ça marche! : façonnez votre avenir*, Ottawa, Bénévoles Canada, 2000, 1 livret pour les jeunes, 1 guide des parents des jeunes bénévoles, 1 guide des parents et jeunes bénévoles, 1 guide de l'animateur des jeunes bénévoles et 2 affiches. (DREF CV)

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)

DOYLE, Anna-Beth, Dolorès GOLD et Debbie S. Moskowitz. *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p., coll. « Réalisation ». (DREF 158.1/G549D)

LA GARANDERIE, Antoine de, et Elisabeth TINGRY. *On peut tous toujours réussir*, Paris, Bayard, 1991, 220 p. (DREF 158.1/L1730)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2<sup>e</sup> éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

MORVAL, Monique G. *Stress et famille : vulnérabilité, adaptation*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1986, 196 p. (DREF 306.87/S915)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux (France), Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

WILLIAMS, Kate. *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant : comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Clip et vous*, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec le Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR/V7698)

*L'exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMML/V6345)

*L'invention du stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Office national du film du Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF 54085 / V0409)

*La Dépression chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min. (DREF 56483 / V0218)

*Le Stress chez les jeunes*, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd Cappe et Nicolas Stiliadis, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ/V6353)

*Santé et modes de vie*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)

*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, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF CENI/V5598)

*Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde »*, série 2, [enregistrement vidéo], Winnipeg, Fondations des maladies du cœur, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF JUWE/V4347)

*Vivre le stress*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLN/V6340)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], <[http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f.pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf)>, (juin 2005).

ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA. *Asthme : Aide-mémoire pour un mode de vie sain*, [en ligne], 2004, <<http://www.poumon.ca/asthme/nutrition/check.html>>, (février 2005). [Recommandations pour mieux vivre avec l'asthme]

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU DIABÈTE. *Recommandations pour un mode de vie sain*, [en ligne], <[http://www.ald.lu/Articles\\_French/mode\\_vie.html](http://www.ald.lu/Articles_French/mode_vie.html)>, (février 2005). [5 grandes recommandations pour un mode de vie sain]

SASKATCHEWAN. ÉDUCATION. *Instruments de mesure*, [en ligne], <<http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/instru.html#pa91a>>, (juin 2005).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

NOUVEAU BRUNSWICK. SANTÉ ET MIEUX- ÊTRE. *La prévention des maladies*, [en ligne], <<http://www.gnb.ca/0053/disprev/index-f.asp>>, (juin 2005). [Liens à plusieurs thèmes traitant de la prévention de diverses maladies]

PHARMACIE DE ROCHEVILLE. *Les Vitamines et les Oligo-éléments*, [en ligne], <[http://perso.wanadoo.fr/pharma.rocheville/vitamines\\_et\\_oligo.htm](http://perso.wanadoo.fr/pharma.rocheville/vitamines_et_oligo.htm)>, (juin 2005).

PHARMACIE DE ROCHEVILLE. *Sourire à pleine dents*, [en ligne], 1999, <<http://perso.wanadoo.fr/pharma.rocheville/dent1.htm>>, (février 2005). [Hygiène et soin des dents]

MANITOBA. SANTÉ. *La Vie saine Manitoba : Prévention des maladies chroniques*, [en ligne], <<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/chronic.fr.html>>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Une vie active saine pour les enfants et les adolescents*, [en ligne], 2002, <<http://www.cps.ca/francais/enonces/HAL/HAL02-01.htm>>, (février 2005). [Rapport concernant les maladies qui affectent les enfants et les adolescents ]



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif** (p. ex. mettre au babillard les affiches du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*) **selon l'âge des personnes visées** (c.-à-d. nourrissons, enfants, adolescents, adultes et gens âgés).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Conseils pratiques pour un mode de vie actif

- Pour trouver des moyens de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif, les élèves font un remue-méninges sur les façons de rendre une activité agréable (p. ex. faire participer les amis et les membres de la famille à l'activité) et d'incorporer l'activité physique dans la vie quotidienne. Créer une liste de référence et l'afficher.

#### Promotion d'un mode de vie actif

- Par groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un groupe d'âge parmi ceux qui sont cités ci-dessous :
  - enfant d'âge préscolaire (de 0 à 4 ans);
  - enfants (de 5 à 12 ans);
  - adolescents (de 13 à 17 ans);
  - adultes (de 18 à 54 ans);
  - aînés (55 ans et plus).
- À l'aide du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (Santé Canada), chacun des groupes présente au reste de la classe différents moyens permettant de promouvoir un mode de vie actif auprès des personnes appartenant à un groupe d'âge donné. Les groupes peuvent choisir de créer :
  - une affiche à l'aide de photos de revues ou de documents imprimés;
  - une annonce publicitaire;
  - un script, une saynète ou une pièce de théâtre;
  - une chanson, un refrain publicitaire ou une danse.

## Suggestions pour l'évaluation

### Promotion d'un mode de vie actif

- Les élèves évaluent chacun des exposés à l'aide du barème d'évaluation ci-dessous et inscrivent une note de 1 à 4 pour chaque critère.

Promotion d'un mode de vie actif – Barème d'évaluation				
Critères	4 - Exemplaire	3 – Accompli	2 - Progrès	1 - Début
<b>Le groupe :</b>				
<b>Adaptation du contenu au groupe d'âge</b>	démontre une connaissance approfondie du sujet	démontre une connaissance satisfaisante du sujet	a besoin de relier davantage les idées et les renseignements au sujet	inclut des données qui ne sont pas directement liées au sujet
<b>Variété</b>	présente au moins quatre façons de promouvoir un mode de vie actif	présente au moins trois façons de promouvoir un mode de vie actif	présente deux façons de promouvoir un mode de vie actif	présente une façon de promouvoir un mode de vie actif
<b>Créativité</b>	fait preuve d'une grande créativité pour mettre le projet en valeur	fait preuve d'une certaine créativité pour mettre le projet en valeur	s'efforce d'être créatif pour mettre le projet en valeur	fait peu d'effort de créativité pour mettre le projet en valeur
<b>Présentation</b>	est intéressant et instructif	est instructif	a besoin de fournir des renseignements supplémentaires	montre qu'il lui manque des éléments d'information

## Remarques pour l'enseignant

L'enseignant peut demander aux élèves d'expliquer les différences entre les groupes d'âge et les considérations à retenir pour développer des activités appropriées pour chaque groupe.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2<sup>e</sup> éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

#### Audiovisuel :

*L'exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, . (DREF BMML/V6345)

*Santé et modes de vie*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], <[http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f.pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf)>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], <<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/>>, (mai 2005).

---. Réseau canadien de la santé : *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177935&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

## 5. Habitudes de vie saines

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne],  
<[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy\\_living\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html)>.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.2 L'élève sera apte à :

**Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine** (c.-à-d. la connaissance des bienfaits de l'activité physique, les expériences vécues, les champs d'intérêt, les capacités, les moyens financiers, la culture, les facteurs démographiques, les impératifs de sécurité et la situation personnelle).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Principe de la « vie active »

- Pour évaluer le principe de la vie active comme mode de vie, les élèves remplissent la liste de vérification suivante. L'enseignant revoit le concept de « vie active » avec les élèves avant que les élèves aient rempli la liste de vérification, ou après selon la situation.

Liste de vérification sur la vie active		
Critères	Oui	Non
En général, est-ce que tu aimes être actif ou active physiquement?		
Est-ce que tu intègres l'activité physique dans ta routine quotidienne (p. ex. tu vas à l'école ou au travail à pied, tu te sers de l'escalier plutôt que de l'ascenseur) autant de fois que c'est possible?		
Est-ce que tu prévois généralement des activités physiques pendant ton temps libre et tes vacances?		
Est-ce que tu aimes faire de l'activité physique avec tes amis et les membres de ta famille?		
Est-ce que tu participes à diverses activités physiques seul(e) et avec d'autres personnes?		

#### Facteurs ayant une influence sur les choix personnels en matière de vie active

- Pour évaluer les facteurs qui influencent les choix personnels en matière de vie active, les élèves choisissent deux activités physiques :
  - Choix « positif » - une activité qu'ils aimeraient pratiquer;
  - Choix « négatif » - une activité qu'ils n'aimeraient pas pratiquer.
- À l'aide du tableau qu'on leur distribue, les élèves fournissent une explication pour chacune des activités sélectionnées, en tenant compte des facteurs qui, selon eux, ont une influence sur leurs choix personnels. Les élèves qui le souhaitent font part de leurs renseignements au reste de la classe. Encourager la discussion.



Consulter l'annexe S2-9 : Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Quelle est ton idée de la vie active? Explique ta réponse.*
- *Que fais-tu au cours d'une semaine typique pour mener une vie active?*
- *Quels sont certains des indices qui montrent que les adultes canadiens sont plus axés sur la vie active qu'auparavant? Explique ta réponse.*
- *Quels messages véhiculés par les médias influencent tes choix en ce qui concerne un mode de vie actif? Explique ta réponse.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

Vie active

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2<sup>e</sup> éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

#### Audiovisuel :

*L'exercice, qu'est-ce que ça donne?*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, . (DREF BMML/V6345)

*Santé et modes de vie*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPE/V6786)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], [http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index\\_f.html](http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html), (juin 2005).

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], [http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f.pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf), (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (juin 2005).

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.B.3 L'élève sera apte à :

**Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif** (p. ex. apparition des instruments de mesure pour le conditionnement physique, amélioration du matériel et des installations d'entraînement).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Technologie

- Les élèves font un remue-méninges et créent une liste de référence sur les produits et les progrès technologiques qui peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif. En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent un produit ou un progrès technologique qui figure dans la liste de référence. Par exemple :
  - tapis roulants (les plus perfectionnés);
  - podomètres;
  - moniteurs de fréquence cardiaque;
  - chaussures de sport « dernier cri »;
  - vêtements de sport « imperrespirants »;
  - équipement sportif (skis, bicycles, bâtons de golf);
  - installations (gymnases avec doubles planchers, stades).
- Les groupes recherchent les façons dont le produit ou le progrès technologique de leur choix peut contribuer au maintien d'un mode de vie actif. Puis ils présentent leurs résultats au reste de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Technologie

- Le barème d'évaluation suivant peut servir à évaluer les exposés des groupes par les pairs ou par l'enseignant. Les évaluateurs inscrivent une note de 1 à 4 pour chaque critère.

Barème d'évaluation				
Critères	4 - Exemplaire	3 - Compétent	2 - Progressif	1 - Débutant
	Le groupe			
<b>Contenu</b>	démontre une connaissance approfondie du sujet	démontre une connaissance satisfaisante du sujet	a besoin de relier davantage les idées et les renseignements au sujet	inclut des données qui ne sont pas directement liées au sujet
<b>Travail de recherche</b>	montre très bien le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	montre assez bien le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	montre un peu le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif	ne montre pas suffisamment le rapport entre la technologie et la façon dont elle contribue au maintien d'un mode de vie actif
<b>Présentation</b>	est intéressant et instructif	est instructif	a besoin de fournir des renseignements supplémentaires	montre qu'il lui manque des éléments d'information

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### **Imprimés/publications :**

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

#### **Organisations/sites Web :**

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne],  
<[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (juin 2005)



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.1a L'élève sera apte à :

**Déterminer la valeur nutritive de divers aliments** (p. ex. prêt-à-manger, régimes miracles, aliments à grignoter) **au moyen du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comparaison d'aliments prêts-à-manger

- En un seul groupe, les élèves déterminent la valeur nutritive d'aliments prêts-à-manger (p. ex. hamburgers, frites, lait frappé) provenant de divers restaurants-minute, et en discutent. En petits groupes, ils choisissent un repas-minute « typique » (p. ex. le petit-déjeuner d'un restaurant-minute). À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, ils déterminent :
  - le nombre de portions contenues dans le repas;
  - pour chaque groupe d'aliments, quels aliments constituent une source de :
    - glucides complexes;
    - glucides simples;
    - graisses saturées;
    - graisses non saturées;
    - protéines animales;
    - protéines végétales;
    - vitamines;
    - minéraux.

#### Mon repas du midi

- Individuellement, les élèves analysent la valeur nutritive (conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*) d'un repas du midi typique provenant :
  - de la cafétéria de l'école;
  - de la maison (sac-repas);
  - d'un restaurant du quartier;
  - d'un distributeur automatique.
- Les mêmes critères que dans la première activité sont utilisés pour analyser la valeur nutritive des aliments. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sert de base pour cette évaluation ainsi que le document de ressource DR-S2-4.



Consulter le document de ressource DR-S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord.

Lien curriculaire :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à la question suivante et d'inscrire leur réponse dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques :
  - *Que faudrait-il changer dans le repas du midi que tu as choisi ou dans le repas-rapide de ton groupe pour avoir un « meilleur » exemple de repas nutritif respectant les critères du Guide alimentaire canadien pour manger sainement?*

### Remarques pour l'enseignant

L'enseignant pourra utiliser les renseignements des documents de ressources du jeu, du questionnaire et du corrigé de « Nutrivia » en tant qu'introduction à cette unité, pré-test, pendant le déroulement de l'activité ou comme post-test.



Voir les documents de ressources DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé.

#### Glossaire

- cholestérol
- fibre alimentaire
- glucides
- graisses saturées
- graisses non saturées
- minéraux
- protéines
- vitamines

#### Avertissement

Au moment de la publication de ce document, le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada était en train de réviser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les résultats de cette révision seront publiés sur le site Web de Santé Canada dès qu'ils seront disponibles.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

#### Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + » (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)



#### Audiovisuel :

*À boire et à manger*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

FOODFOCUS. *Choosing foods that make sense*, [en ligne],  
<<http://www.foodfocus.com/foodfocus/FitFocus/indexfit.htm>>, (juin 2005).\*



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

Manitoba High Schools Athletic Association - *Programme "Champions"*

(Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba)

405-200 rue Main

Winnipeg MB R3C 4M2

Tél. : (204) 925-5640

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <http://www.milk.mb.ca/>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie** (p. ex. développement fœtal, enfance, adolescence, vieillesse) **et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques** (p. ex. les maladies du cœur, le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Le bon choix

- Répartir les élèves en petits groupes pour qu'ils remplissent un tableau semblable à celui qui figure ci-dessous afin de déterminer les choix alimentaires qui peuvent contribuer à prévenir certaines maladies à diverses étapes de la vie. Leur donner un tableau qui ne contient que les titres en gras. Par la suite, les groupes font part de leurs réponses au reste de la classe et établissent un tableau de référence. L'enseignant devra élucider la différence entre une affection temporaire et une maladie chronique. Exemple de tableau :

#### Choix alimentaires aux diverses étapes de la vie

- Par groupes de deux, les élèves choisissent l'un des groupes d'âge suivants :
  - développement fœtal (avant la naissance);
  - enfant d'âge préscolaire (de 0 à 4 ans);
  - enfants (de 5 à 12 ans);
  - adolescents (de 13 à 17 ans);
  - adultes (de 18 à 54 ans);
  - aînés (55 ans et plus).
- Veiller à ce que toutes les catégories d'âge soient représentées. Chaque groupe de deux énumère au moins 15 choix d'aliments quotidiens correspondant au groupe d'âge sélectionné et détermine les éléments nutritifs que ces aliments contiennent. Les élèves expliquent dans quel groupe d'éléments leurs choix se situent, l'importance de ces éléments nutritifs pour la promotion de la santé de ce groupe d'âge et l'importance d'une quantité suffisante d'éléments nutritifs et d'aliments pour la prévention de certaines maladies chroniques. Tous les groupes de deux élèves qui ont choisi la même catégorie d'âge se réunissent et forment un groupe pour mettre en commun leurs recherches et présenter leurs résultats au reste de la classe.

Variante :

L'enseignant pourrait faire le même type d'exercice en substituant des maladies à la place des groupes d'âge.

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-08 décrire les fonctions des six types élémentaires de nutriment, entre autres la production d'ATP, la synthèse et l'entretien, la régulation.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Choix alimentaires aux diverses étapes de la vie

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.

Questions suggérées :

- *Est-ce que certains éléments nutritifs sont communs aux quatre catégories d'âge? Explique ta réponse.*
- *Faut-il modifier la quantité d'aliments et d'éléments nutritifs que l'on consomme pour promouvoir la santé et prévenir certaines maladies chroniques? Explique ta réponse.*
- *Pourquoi est-ce important de manger des aliments de chaque groupe?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- asthme
- cancer
- diabète de type II
- indice glycémique
- maladies du cœur
- mononucléose
- ostéoporose
- maladie chronique



Voir les documents de ressources DR S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord,  
DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

#### Audiovisuel :

*À boire et à manger*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

#### Organisations/sites Web :

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.milk.mb.ca/>>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <http://aqaa.qc.ca>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.C.2 L'élève sera apte à :

**Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire** (p. ex. consommation d'aliments secs et de fluides, repos, suppléments alimentaires, substances ergogéniques) **susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Performance maximale

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence des facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort. (Cette liste sera utile pour la prochaine suggestion pour l'enseignement.)

#### Menu favorisant la performance

- En petits groupes, les élèves composent trois menus favorisant la performance (en guise de repas avant, pendant et après une compétition) pour l'un des athlètes suivants :
  - joueur de basketball d'une école secondaire;
  - nageur de compétition;
  - spécialiste de l'athlétisme;
  - haltérophile;
  - coureur de fond ou de marathon;
  - spécialiste du triathlon.
- En créant ces menus, les élèves prennent en considération les facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort (voir la suggestion pour l'enseignement précédente). Chaque groupe présente les menus à la classe. Encourager les questions et la discussion.

#### Du carburant pour une bonne performance – Conclusion

- Avec les mêmes groupes que pour l'activité sur les menus, les élèves explorent diverses ressources pour répondre aux questions sur les facteurs susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.



Voir Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance – Questions et corrigé.

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-3-11 citer des facteurs qui influent sur la tension artérielle ou sur la fonction cardiaque et décrire leurs effets, par exemple l'âge, l'exercice physique, le stress, la caféine, la nicotine, le bêta-bloquant, les diurétiques (facteurs); l'hypotension, l'hypertension, l'accélération de la fréquence cardiaque (effets).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Activité papier-crayon : Toutes les activités

Évaluation de groupe : Inventaire

- Les élèves répondent aux questions sur le carburant qui est nécessaire pour participer à des activités physiques et ils évaluent leurs réponses en se servant du corrigé qui leur est distribué.



Voir Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance – Questions et corrigé

### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

- acides aminés
- antioxydants
- déshydratation
- électrolytes
- glucides
- matières grasses
- minéraux
- protéines
- substances ergogéniques
- vitamines

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

CAULFIELD, Carol Ann. *Sport et nutrition pour les athlètes du Canada*, Ottawa, Sports Medicine Council of Canada, 1991. (pas à la DREF)

#### Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

#### Organisations/sites Web :

DAIRY FARMERS OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.milk.mb.ca/>>, (juin 2005).

SPORT MEDICINE COUNCIL OF MANITOBA. [En ligne], <<http://www.sportmed.mb.ca/>>, (juin 2005).

#### Sites Web

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca/>>, (juin 2005)



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.1 *L'élève sera apte à :*

**Cerner les problèmes** (p. ex. dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) **concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites** (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Quels sont les problèmes? Quelles sont les opinions?

- Divisez la salle de classe en trois zones : « D'accord », « Pas d'accord », « Neutre ». Lisez tout haut des énoncés traitant de la consommation et de l'abus de substances licites ou illicites. Les élèves se dirigent vers la zone qui correspond le mieux à ce qu'ils pensent ou ressentent au sujet de l'énoncé. En petits groupes, ils discutent les raisons de leur choix. Des bénévoles font part de ce qui a été dit dans leur groupe. Les élèves retournent à un endroit central avant la lecture de l'énoncé suivant.

Exemples d'énoncés :

- Les fabricants de cigarettes devraient rembourser les gouvernements pour tous les coûts se rapportant aux soins médicaux des fumeurs.
- Tous les membres d'une équipe devraient perdre leur médaille si l'on découvre que l'un d'entre eux consomme une substance interdite.
- La consommation de marijuana à des fins personnelles est un comportement éthique.
- La marijuana a de graves répercussions sur la capacité de conduire un véhicule.
- Les athlètes professionnels ont besoin de consommer des substances dopantes pour gagner des médailles d'or.



Voir DR G-2 Stratégies d'apprentissage actif.

#### Diagramme circulaire des répercussions

- Les élèves choisissent une substance (p. ex. alcool, médicaments sur ordonnance, marijuana, stéroïdes et substances dopantes, drogues illicites) qui est consommée de façon illicite. Ils font des recherches pour déterminer les effets ou répercussions que cette substance a sur la personne qui la consomme, les amis, la famille, la collectivité, les finances et le système judiciaire.

#### Jeu-questionnaire

- Les élèves participent à un jeu-questionnaire pour revoir et montrer leurs connaissances au sujet des drogues, y compris les stimulants, les neurodépresseurs et les hallucinogènes.



Voir DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu, questionnaire et Corrigé.

Liens curriculaires :

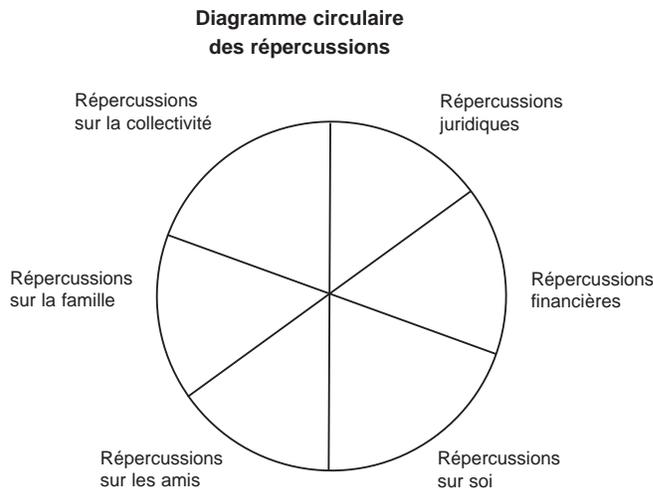
ÉP-ÉS : C.5.S2.D.2

## Suggestions pour l'évaluation

### Performance à accomplir : Diagramme circulaire des répercussions

Évaluation par les pairs et autoévaluation : Inventaire

- En se servant du modèle de diagramme circulaire suivant, chaque élève partage le fruit de ses recherches avec un(e) partenaire qui a sélectionné une substance différente.



### Performance à accomplir : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant, par les pairs et autoévaluation : Inventaire

- Le jeu-questionnaire peut servir de test préalable ou de test de suivi pour évaluer les connaissances des élèves.



Voir DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu, questionnaire et Corrigé.

## Remarques pour l'enseignant

### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

### Conseil

Orienter la discussion libre et faites-la porter sur des habitudes de vie et des choix plus sains, et encouragez les élèves à agir moralement et dans le respect de la loi.

### Professionnels

Pharmacien

Agent de police (brigade antidrogue)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, [classeur vertical], Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997-2004, 1 trousse et feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

CURTET, Francis. *La drogue*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 63 p. coll. « Les Essentiels Milan; 6 ». (DREF 362.29 C978d)

QUÉBEC. ÉDUCATION. DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES. *Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé » sur la prévention de la toxicomanie : secondaire : formation personnelle et sociale*, 1992, 160 p. (DREF 613.8/F724/02)

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Les dépendances : un ensemble de brochures*, [classeur vertical], Winnipeg, 1995-2002, 5 brochures. (DREF CV)

*Les maladies du cœur*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, coll. « Le Corps humain », 1 feuille, ill. (DREF Illustration / CV)

MEXINSKI, Pierre, Françoise JAUD et REDGE (illustrateur). *La Drogue vous êtes tous concerné*, Paris, Éditions de La Martinière jeunesse, 1999, 103 p., coll. « Oxygène ». (DREF 362.29 M617d)

PAGÉ, Joseph L. *C'est fort...mets-en! : connaissances essentielles pour apprendre à composer avec l'alcool, le tabac et autres drogues : dossier de l'élève de 9<sup>e</sup> année*. [classeur vertical], Ottawa, Centre franco-ontarien de ressource pédagogiques, 1993, 23 p. (DREF CV)

SARANCHUK, Ron, Denise KOSS et Kenn WHITE. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et autres drogues, niveau secondaire*. [imprimé], Winnipeg, Fondation manitobaine de lutte contre l'alcoolisme, 1 volume en pagination multiple. (DREF 613.8071/S243c/03)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. *Tabagisme : trois brochures*, [ S.1.], 1993-2000, 3 brochures. (DREF CV)

#### Audiovisuel :

*Accroché? Pas moi!*, [enregistrement vidéo], Windsor (Ont.), Sunburst Communications, 1990, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JPNM / V5744)

*Bulletin des jeunes, 6-7 décembre 1998*, [enregistrement vidéo], Montréal, RDI (Réseau de l'information), 1998, coll. « La câble-éducation : BDJ. », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF 44277 / V3091)

*En vie [une dramatique et un vidéoclip sur le sida]*, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1989, 1 vidéocassette de 26 min, guide pédagogique et jeu-questionnaire pour l'étudiant. (DREF JGUT / V8436 + G)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Fumer : un facteur de risque*, [affiche], Québec, Le Naturaliste, 1993, 1 affiche, coul. (DREF Affiche)

*La ligne invisible*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gérald T ROGERS et Mary TRIMBLE, Chicago, 199-, 1 vidéocassette de 31 min. (DREF 42281 / V6614)

*La vie en bleu*, [enregistrement vidéo], réalisé par Veronica Alice MANNIX et Michelle BJORNSON en collaboration avec Office national du film du Canada, Montréal, 2000, 1 vidéocassette de 52 min. (DREF 53641 / V0125)

*Maladie du système cardio-vasculaire*, [ensemble multi-média], Burlington (Caroline du Nord), Carolina Biological Supply, 18 lames microscopiques. (DREF M.-M. 578 M236)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

*Se rendre malade à se guérir*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMC / V6343)

*Victor « Gotti » Cherry : Harlem*, [enregistrement vidéo], réalisé par Robbie HART en collaboration avec Fondations Adobe, [Montréal], 1997, coll. « Le Feu sacré; [1] », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45707 / V4956)

#### Organisations/sites Web :

Alcooliques anonymes (Manitoba), <<http://www.aamanitoba.org/index.htm>>

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

Manitoba Lung Association, <<http://www.mb.lung.ca/>>

Pour obtenir de l'information sur les activités prévues à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, veuillez consulter le site Web de Santé Canada à l'adresse, <[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)>.

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme\\_toxicomanies.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm)>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)>, (juin 2005).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

---. *Outils pour cesser*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (juin 2005). (C.5.S1.E.1c)

---. *Programme de renoncement au tabagisme*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/prof/renoncement.html>>, (juin 2005).

---. *Vivez sans fumée*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/>>, (juin 2005).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.2 L'élève sera apte à :

**Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner** (notamment en ce qui concerne l'ivresse au volant).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Ça donne à réfléchir

- Organisez une activité semblable à celle qui est proposée pour C.5.S2.D.1 (Quels sont les problèmes? Quelles sont les opinions?) Lisez à voix haute des énoncés sur les aspects et les conséquences juridiques de l'abus de certaines substances et de l'accoutumance qui en résulte. Les élèves indiquent ce qu'ils pensent de ces énoncés. Exemples d'énoncés :
  - Le gouvernement du Manitoba fixe à 21 ans l'âge légal pour consommer de l'alcool.
  - La marijuana ne sert qu'à des fins médicales.
  - Il faut strictement interdire aux nouveaux conducteurs de consommer de l'alcool.
  - Il faut interdire aux mineurs d'acheter des substances qu'on inhale comme la colle à maquettes.
  - Le Manitoba possède les lois les plus sévères sur l'alcool au volant.
  - La législation provinciale interdit de fumer dans les lieux publics.



Voir DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif.

#### Les lois

- Les élèves font un remue-méninges sur ce qu'ils savent au sujet des lois qui traitent de l'abus des drogues et de l'alcool au volant. Établir une liste de référence. En petits groupes, les élèves lisent un Casse-tête juridique et répondent aux questions suivantes :
  - *Quelles infractions commettent les quatre personnes impliquées?*
  - *Quelles sont les conséquences juridiques de ces infractions?*
  - *Des bénévoles de chaque groupe font part de leurs réponses. Encouragez la discussion avec toute la classe.*



Voir DR S2-6 : Casse-tête juridique – Scénario et Corrigé.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.D.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Performance à accomplir : Les lois

Évaluation par les pairs et évaluation de groupe : Inventaire

- Une fois que les élèves ont trouvé les infractions et déterminé les conséquences juridiques décrites dans le scénario, affichez le corrigé. Les pairs évaluent les réponses des groupes.



Voir DR S2-6 : Casse-tête juridique – Scénario et Corrigé.

### Remarques pour l'enseignant

#### Révision

taux d'alcoolémie

*Loi réglementant certaines drogues et autres substances*

*Code criminel* (Canada) voir : <http://canada.justice.gc.ca/fr/ps/yj/>

*Loi sur la réglementation des alcools*

*Code de la route* (Manitoba)

#### Professionnels

agent de police

avocat ou juge

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*A vous de juger : les dessous de la loi sur les jeunes contrevenants*, [enregistrement vidéo], réalisé par Ken ROSS, Paul LATREILLE et autres en collaboration avec Ministère de la justice du Canada et Bureau de la conservation et des énergies renouvelables du Canada, Ottawa, Solliciteur général Canada, 1995, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF 42048 / V4657)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *La Sécurité routière à l'école : Guide d'activités aligné sur le programme manitobain d'Éducation physique et d'Éducation à la santé : Secondaire 2*, en collaboration avec Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba, [en ligne], [http://www.mpi.mb.ca/PDFs/RSLearningResources/RSLR\\_GrS2\\_FR.pdf](http://www.mpi.mb.ca/PDFs/RSLearningResources/RSLR_GrS2_FR.pdf), (juin 2005).

*Amorce de discussion sur les drogues 3 : Le cannabis, le LSD, la mescaline, les stimulants*, [enregistrement vidéo], Montréal, Télévision Quatre Saisons, Productions Prisma, 1990, coll. « Zone interdite », 1 vidéocassette de 15 min. (DREF JYGZ / V4445)

WINNIPEG SCHOOL DIVISION NO. 1. *Comprehensive Drug Education Kit: Secondary Facilitator's Guide*, Winnipeg (Man.), 2002. (pas à la DREF ni à l'Instructional Resources Unit)\*

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

*L'agression sexuelle des jeunes, une prévention*, [enregistrement vidéo], réalisé par Michel F GÉLINAS en collaboration avec la Société Radio-Canada, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BTFU / V6024)

*Le code de la rue*, [classeur vertical]. (DREF P758)

*Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMJZ / V8053 + G)

#### Audiovisuel :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <<http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>>, (mai 2005).

#### Organisations/sites Web :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :

<<http://www.mb.afm.mb.ca/>>

Ministère de la justice Canada : <<http://canada.justice.gc.ca/fr/ps/yj/>>

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme\\_toxicomanies.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm)>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)>, (juin 2005).

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière*, [en ligne], <http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>, (juin 2005).

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.D.3 L'élève sera apte à :

**Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Ce que révèlent les statistiques

- Les élèves se répartissent en cinq groupes et chacun de ces groupes choisit une substance parmi les suivantes :
  - alcool;
  - tabac;
  - médicaments prescrits sur ordonnance;
  - marijuana;
  - stéroïdes et autres substances dopantes.
- Chaque groupe essaie d'expliquer comment la consommation ou l'abus de la substance choisie a des effets sur la qualité du mode de vie. Les élèves recherchent des statistiques locales et(ou) nationales courantes confirmant les effets qu'ils ont relevés. Les groupes présentent ensuite leurs résultats au reste de la classe.

#### Campagne contre l'abus de drogues, de cigarettes et d'alcool

- La classe prépare un programme contre l'abus de drogues, de cigarettes et d'alcool à partir d'une des substances relevés dans l'activité *Ce que révèlent les statistiques* (p. ex. le tabac). Répartir la classe en quatre groupes pour veiller aux responsabilités suivantes :
  - **Groupe 1** : Effectuer une recherche relative à de la substance choisie (p. ex. les techniques utilisées par les compagnies de cigarettes pour promouvoir l'usage du tabac par les adolescents) et présenter les résultats à la classe.
  - **Groupe 2** : Effectuer une recherche sur une question relative à la substance choisie (p. ex. une question récente qui touche à l'anti-tabagisme) et présenter les résultats à la classe.
  - **Groupe 3** : À partir des résultats des groupes 1 et 2, développer un message médiatique contre la substance choisie sous forme de dépliant, affiche, ou autre.
  - **Groupe 4** : À partir de la recherche et du message médiatique présentés par les autres groupes, organiser et diriger une réunion sur le sujet avec l'administration et le personnel de l'école pour les informer du contenu de la campagne afin de pouvoir présenter le message à l'ensemble de l'école.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.D.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Performance à accomplir : Ce que révèlent les statistiques

Évaluation par les pairs et autoévaluation : Liste de vérification

- Les élèves se servent de la liste de vérification ci-dessous pour indiquer le travail qu'ils ont effectué dans le cadre de leur recherche.

Liste de vérification pour le travail de recherche		
Le groupe a trouvé	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none"><li>des effets négatifs et(ou) positifs de la consommation ou de l'abus de la substance choisie</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>des statistiques confirmant les effets relevés</li></ul>		

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Conseil

En 2001, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances a effectué une recherche sur la consommation et l'abus de certaines substances dans un nombre représentatif d'écoles secondaires du Manitoba. Selon les résultats de cette enquête, 58,6 % des élèves ont déclaré que la consommation d'alcool et d'« autres » drogues constituait l'un des deux problèmes majeurs (l'autre étant l'échec scolaire), et 87,4 % des élèves avaient consommé de l'alcool.

(Patton *et al.* p. 6 et 9 – trad. libre)

#### Professionnels :

Agent du service de police local ou de la GRC

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *L'alcool : une drogue*, [classeur vertical], Winnipeg, 2002, 1 brochure. (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool : de l'euphorie à l'ivresse*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 15 p., coll. « Extra.com : l'encyclopédie branchée ». (DREF CV)

*Les effets de l'abus de l'alcool*, [classeur vertical], Montréal, 7 jours, 2000, 1 feuille, coll. « Le Corps humain ». (DREF CV)

PATTON, David, et autres. *Substance Abuse Among Manitoba High School Students*, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, [en ligne], <http://www.afm.mb.ca/pdfs/HSSU.pdf>, (juin 2005).\*

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### **Imprimés/publications :**

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

#### **Audiovisuel :**

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE PUBLIQUE DU MANITOBA. *Parechoc : trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies (écoles secondaires)*, [enregistrement vidéo], Winnipeg, 2002, 1 vidéocassette de 15 min + cartables d'activités, de ressources et de statistiques. (DREF 56587 / V9048)

#### **Organisations/sites Web :**

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :

<<http://www.afm.mb.ca>>

Médecins pour un Canada sans fumée :

<<http://www.smoke-free.ca/>>

Statistique Canada : <<http://www.statcan.ca/>>

Fondation de recherche sur les blessures de la route :

<<http://www.trafficinjuryresearch.com/index.cfm>>

*Plus loin que la limite...*, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN- ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF JMIZ / V8053 + G)

CANADA. SANTÉ. *Examen annuel 1999-2000*, août 2000 : Alcoolisme et toxicomanies, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme\\_toxicomanies.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/examenannuel/alcoolisme_toxicomanies.htm)>, (juin 2005).

---. *Abus d'alcool et des drogues*, [en ligne], 2003, <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/alcohol.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html)>, (juin 2005).

---. *Protection de la santé*, [en ligne], <<http://www.hc.sc.ca/francais/protection/index.html>>

---. *Syndrome d'alcoolisme Fœtal/Effets de l'alcool sur le fœtus*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/saf.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/saf.html)>, (juin 2005).

TRANSPORTS CANADA. *Sécurité routière*, [en ligne], <<http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere/menu.htm>>.

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.1a L'élève sera apte à :



**Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Le corps

- À l'aide de diagrammes non étiquetés des appareils de reproduction de l'homme et de la femme, les élèves décrivent l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains et expliquent la fonction de chaque élément. Passer en revue le système de reproduction.



Voir les Annexes G-4a à G-4g : Schémas des appareils de reproduction et définitions. (voir C5S1E1a.)

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé de la maternelle à la huitième année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) (en traitement).

#### Professionnels

Médecin

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

#### Organisations/sites Web :

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

*Biologie de secondaire 3*, [en ligne], <<http://pages.infinit.net/djieffe/>>, (juin 2005)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Organisations/sites Web :

DENIS, Christiane, et Laurent LEBEUF. *Biologie 301 : Les exercices du thème « La reproduction »*, [en ligne], <<http://www.virtuel.collegebdeb.qc.ca/bio/cdll/301/73Ex05-1.html>>, (juin 2005)

DUFOUR, Mélanie. Les mystères du corps humain, [en ligne], <<http://www.corps.dufouraubin.com/home.htm>>, (juin 2005).

LINTZ, Mireille. *La fécondation humaines en résumé*, [en ligne], <<http://www.tecfa.unige.ch/~lintz/fecond.html>>, (juin 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

❑ **C.5.S2.E.1b** *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives** (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Choix

- La classe fait un remue-méninges et dresse une liste de référence sur les méthodes contraceptives. Par deux, les élèves choisissent une méthode sur laquelle ils font une recherche. Ils définissent la méthode ou le produit et indiquent ses avantages et ses inconvénients, en inscrivant leurs données sur un tableau comme celui qui figure ci-dessous.



Consultez DR G-9 : Méthodes contraceptives et considérations – Corrigé (voir document de sexualité).

- Pendant que les groupes de deux présentent leurs éléments d'information au reste de la classe, les élèves remplissent leurs tableaux pour toutes les méthodes contraceptives figurant sur la liste.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.1b

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal : Choix

Autoévaluation : Inventaire

- Les élèves répondent à la question suivante dans leur journal.
  - *Quelle méthode contraceptive envisagerais-tu à cette étape de ta vie? Explique les avantages et inconvénients.*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat :

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### **Imprimés/publications :**

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

#### **Organisations/sites Web :**

Go Ask Alice: Columbia University's Health Education Program – Question and Answer Internet Service: <http://www.goaskalice.com/>, (juin 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

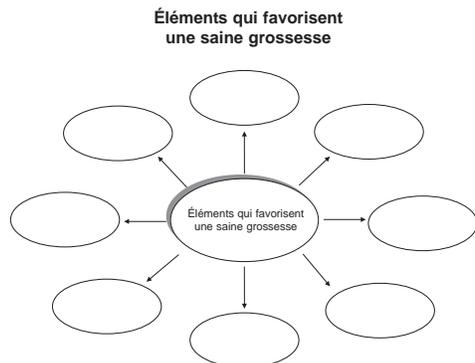
C.5.S2.E.1c *L'élève sera apte à :*

**Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver** (p. ex. éviter l'alcool et le tabac, s'alimenter sainement).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Organigramme d'une saine grossesse

- Individuellement, les élèves établissent les conditions d'une saine grossesse (p. ex. éviter l'alcool, le tabac et les drogues, avoir des relations sexuelles protégées, s'alimenter sainement, subir régulièrement des examens médicaux) et inscrivent leurs idées dans un organisateur graphique comme celui qui figure ci-après. Puis, ils montrent leur graphique à un(e) partenaire.



#### Une saine grossesse : pourquoi c'est important

- En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent une des conditions mentionnées dans le graphique, font des recherches sur son importance et présentent au reste de la classe les éléments d'information qui confirment l'importance de cette condition.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Performance à accomplir : Graphique d'une saine grossesse

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Les élèves échangent leurs graphiques une fois qu'ils les ont remplis et en discutent avec un(e) partenaire.

#### Performance à accomplir : Une saine grossesse : pourquoi c'est important

Évaluation par les pairs et par l'enseignant : Barème d'évaluation

- Le barème d'évaluation suivant sert à évaluer les exposés des groupes.

Barème d'évaluation	
Échelle	Le groupe :
A	démontre très bien à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
B	démontre assez bien à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
C	démontre peu à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse
D	ne démontre pas suffisamment à quel point la condition choisie est importante pour une saine grossesse

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

#### Professionnels

conseiller(ère) d'orientation

médecin

infirmière de la santé publique

#### Révision

consommation de drogues

syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF)

tabagisme

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. *La sexualité : une ressource pour éducation physique et éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2*, Winnipeg, 2005. (DREF consultation sur place)

*Le Sida et les autres MTS, parlons-en – Ce qu'on a jamais osé demander sur le SIDA*, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1989, 19 p. + dépliant, (DREF CV)

FONDATION MANITOBAINNE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

#### Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Outils pour cesser*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html>>, (juin 2005). (C.5.S1.E.1c)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Filles et jeunes femmes*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

---. *Tabagisme et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité / Reproduction*, [en ligne], <[http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite\\_reproduction.html](http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite_reproduction.html)>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.ca/francais/vie\\_saine/index.html](http://www.hc-sc.ca/francais/vie_saine/index.html)>, (juin 2005).

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.2 L'élève sera apte à :

**Dégager de diverses situations types** (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) **les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Éléments essentiels

- Pour aider les élèves à se concentrer sur le développement de saines relations, faire un remue-méninges sur les façons possibles de rencontrer quelqu'un à un party, d'inviter quelqu'un à une première sortie et(ou) de nouer une amitié avec quelqu'un. Parlez à la fois des éléments verbaux et non verbaux.

#### Établir une base

- Quatre bénévoles (travaillant par deux) mettent en scène le scénario suivant pour le reste de la classe :
  - *Jocelyne et Jared ont tous les deux 16 ans et veulent avoir ensemble des rapports sexuels. La culture de Jocelyne accorde beaucoup d'importance à l'abstinence avant le mariage.*
- Deux des partenaires jouent la scène de façon positive pour que la relation reste saine. Les deux autres la présentent de telle façon que la relation prend fin. Après la mise en scène, la classe analyse et détermine ce qui suit :
  - les éléments qui ont permis de construire la relation (p. ex. écouter ce que chacun avait à dire à l'autre, responsabilité partagée en matière de contraception);
  - les éléments qui ont détruit la relation (p. ex. crier contre l'autre ou se lancer des injures, ne pas respecter la culture de quelqu'un).

#### Confus et peiné

- Les élèves lisent le scénario suivant :
  - *Gabriel et Patricia sont tous les deux en secondaire 2 et sortent ensemble depuis plusieurs semaines. Pour l'anniversaire de Patricia, Gabriel l'emmène à un concert qui coûte pas mal cher. Patricia est très impressionnée par la générosité de Gabriel et par son comportement tellement agréable à son égard. Après le concert, ils vont chez elle. Ses parents sont partis pour le week-end. Gabriel met de la musique douce et ils commencent à danser. Alors que Patricia savoure un moment romantique en compagnie de son petit ami, Gabriel, lui, se dit que c'est son jour de chance. Ils commencent à se cajoler et se retrouvent rapidement sur le canapé. Patricia se rend compte soudainement que Gabriel s'attend à récolter les intérêts de son « investissement » de la soirée. Elle se met à pleurer et il lui crie des injures parce qu'elle l'a fait marcher. Ils sont tous les deux confus et peiné.*
- Par deux, les élèves analysent les éléments qui ont permis ou qui n'ont pas permis aux deux protagonistes de créer et de maintenir une relation saine, et ils en discutent.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Confus et peiné

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- En observant la discussion des élèves l'enseignant détermine la capacité d'analyser les composantes de la relation dans le scénario.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

#### Révision

Exemples de techniques utilisées pour créer et maintenir de saines relations :

aptitudes à communiquer;

prise de décisions;

partage;

gestion des émotions et des désirs.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

*Au cœur de la haine : un défi pour les jeunes*, 2<sup>e</sup> ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Peter RAYMONT et autres, Montréal, CinÉFête, 1999?, 1 vidéocassette de 51 min. (DREF m55034 / V8919 + G)

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Imprimés/publications :

DION COUTURE, Marcelle éd., et Société canadienne de la Croix-Rouge. *La paix...y crois-tu?*, Montréal, 40 p. (DREF 327.1\S678p)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>>, (mai 2005).

ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. *Guide de formation au leadership étudiant : secondaire : le programme de formation au leadership étudiant*, 3e éd., Gloucester (Ont.), 1999. (DREF en traitement)

Guide des Nations Unies pour le lycée, [classeur vertical], New York : Nations Unies, 1995, 83 p. (DREF CV)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MAROIST, Richard. *Nobel : Jeu de la paix mondiale*, Montréal, Développement de Paix. 1 jeu, (DREF M.-M./327.172/M354j)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

*Mini-trousse sur l'éducation à la paix dans une perspective mondiale*, [classeur vertical], Montréal, Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1995, 29 p. (DREF CV)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale*, 4<sup>e</sup> secondaire, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., « Collection Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3a L'élève sera apte à :

**Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias** (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Premières impressions

- Les élèves recueillent dans divers médias des images ou des photos concernant la sexualité dans la société. Ils communiquent par écrit leurs impressions pour chacune de ces photos en indiquant ce qui suit :
  - l'effet que la photo produit sur eux;
  - le message qu'elle véhicule.
- Encouragez la discussion dans la classe.

#### Messages véhiculés par les médias

- En groupes de trois ou quatre, les élèves choisissent et analysent un message médiatique (p. ex. vidéoclip, annonce dans une revue, chanson) sur la sexualité, en se servant de FR S2-? comme guide.



Voir Annexe S2-12 : Messages des médias sur la sexualité.

- Les groupes présentent leurs conclusions et leurs éléments d'information au reste de la classe. Encourager la discussion.

Messages des médias sur la sexualité		
Source du message médiatique (indique le titre) : _____		
Facteurs à prendre en considération	Description de la 1 <sup>re</sup> personne	Description de la 2 <sup>e</sup> personne
Activité		
Position (par rapport à l'autre – c.-à-d. espace personnel)		
Vêtements		
Sentiments présumés (l'une à l'égard de l'autre)		
Suggestions de nature sexuelle		
Résultats ou conclusions		
Public visé (p. ex. groupe d'âge, hommes, femmes, hommes et femmes) :		
Quels effets ce message au sujet de la sexualité peut-il avoir sur le public visé?		

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal : Messages véhiculés par les médias

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- Dans leur journal, les élèves répondent aux questions suivantes sur le message de leur choix que les médias véhiculent au sujet de la sexualité.

Questions suggérées :

- *Pourquoi les messages des médias sont-ils si importants et puissants?*
- *Ton message médiatique fait-il appel à tes émotions ou à ton jugement et sens de la raison?*
- *Est-ce que ton message a une influence sur ce que tu considères comme acceptable, normal et sain?*
- *Quel est le message qui est véhiculé dans ton exemple?*
- *Quel est le message caché ou non dit dans ton exemple?*

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

#### Glossaire

Sexualité humaine

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Organisations/sites Web :

EuroWRC - Manuel FR (Campagne du ruban blanc). *Les stéréotypes à caractère sexuel*, [en ligne], <[http://www.euowrc.org/05.education/education\\_fr/wrc\\_manuel/10\\_manuel.htm](http://www.euowrc.org/05.education/education_fr/wrc_manuel/10_manuel.htm)>, (juin 2005).

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. *Les stéréotypes sexuels*, [en ligne], <[http://www.media-awareness.ca/francais/parents/jeux\\_video/inquietudes/stereotypes\\_sexuels\\_jeux.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/parents/jeux_video/inquietudes/stereotypes_sexuels_jeux.cfm)>, (juin 2005).

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3b L'élève sera apte à :

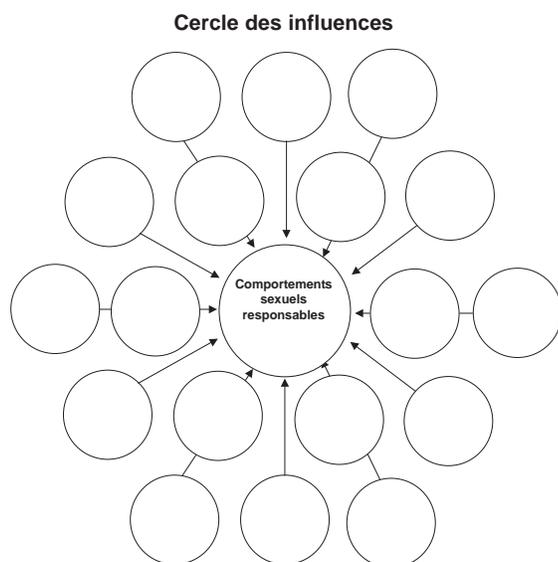


**Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Cercle des influences

- Au cours d'une discussion menée par l'enseignant(e), les élèves déterminent et étudient les influences liées à la prise de décisions responsables en matière de comportement sexuel. Ils inscrivent les influences « principales » au stylo et les influences « secondaires » au crayon.



#### Décisions concernant les relations

- Pour aider à trouver les influences (pressions) précises qui ont des effets sur les décisions responsables en matière de comportement sexuel, répartir les élèves en trois groupes et assigner à chacun l'un des trois scénarios suivants :
  1. *Paul et Anna se voient depuis longtemps et, ces derniers temps, ils trouvent difficile de maîtriser leurs désirs sexuels réciproques. Bien qu'Anna se soit « promise » de ne pas avoir de rapports sexuels avant d'être plus âgée, et Paul respecte cela, ils trouvent que le prochain party bientôt prévu pour toute la nuit chez l'un de leurs amis, dont les parents seront absents tout le week-end, serait une excellente occasion de partager un peu d'intimité. Paul a informé Anna qu'il apportera de la bière.*
  2. *Éric et plusieurs de ses amis sont à un party. Au cours d'une danse, Hélène lui fait comprendre qu'elle veut qu'il vienne chez elle pour faire l'amour étant donné qu'il n'y a personne dans la maison. Tous les amis d'Éric pensent qu'il devrait y aller mais Éric n'a pas spécialement envie d'avoir des rapports sexuels avec Hélène.*

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

3. *Sandrine et Luc sortent ensemble depuis un an et aucun des deux ne se sent « prêt » pour avoir une relation « sexuelle ». Depuis quelque temps, les amis de Luc lui posent beaucoup de questions sur sa vie sexuelle avec Sandrine.*

- Chacun des groupes discute de son scénario et essaie de déterminer ce qui suit :
  - les autres façons dont leur scénario pourrait se dérouler;
  - les éléments qui ont eu une influence sur les diverses possibilités envisagées;
  - les conséquences positives et négatives de chacune de ces possibilités.
- Les groupes font part de leurs discussions au reste de la classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : Regroupement du RAS C.5.S1.E.3b

### 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

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Conseil

Exemples d'influences :

valeurs familiales et parentales

valeurs personnelles

culture

religion

convictions sur le plan de la santé

pressions des camarades

images véhiculées par les médias

publicité

consommation de certaines substances

MTS

grossesse non planifiée

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

#### Professionnels :

Anciens et guides spirituels

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### **Imprimés/publications :**

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

*La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES DU QUÉBEC. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire*, Québec, Ministère de l'Éducation, 1996-1991, 337 p. coll. « Guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

#### **Audiovisuel :**

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec : Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

#### **Organisations/sites Web :**

Anciens et guides spirituels

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEUS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.3c L'élève sera apte à :



**Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**

### Suggestions pour l'enseignement

Centre de soutien

- En groupes de trois ou quatre, les élèves mettent sur pied leur propre centre de ressources sur les questions de santé liées à la sexualité et ils lui donnent un nom. Les groupes trouvent un minimum de cinq sources de soutien et expliquent les services offerts. Ils présentent ensuite leurs éléments d'information au reste de la classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.3c

### 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

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) .

#### Professionnels :

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

*La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)

#### Organisations/sites Web :

*Sexuality Education Resource Centre (SERC)*

2<sup>e</sup> étage, 555 avenue Broadway

Winnipeg, MB R3C 0W4

Tél. : (204) 982-7800

Télécopieur : (204) 982-7819

ou

719 avenue Rosser

Brandon, MB R7A 0K8

Téléphone : (204) 727-0417

Télécopieur : (204) 729-8364

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEUS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Sexualité / Reproduction*, [en ligne], <[http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite\\_reproduction.html](http://www.canadian-health-network.ca/2sexualite_reproduction.html)>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.ca/français/vie\\_saine/index.html](http://www.hc-sc.ca/français/vie_saine/index.html)>, (juin 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.4a L'élève sera apte à :

**Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida** (p. ex. prostitution, consommation de drogues injectables, relations sexuelles non protégées, transmission du virus à la naissance, contacts avec des fluides corporels contaminés).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Questions de santé et VIH/SIDA

- Les élèves font un remue-méninges et dressent une liste de référence sur les questions de santé liées au VIH/SIDA. Ils doivent déterminer ce qui suit :
  - pratiques et comportements à risques;
  - pratiques et comportements plus sûrs.
- Avec un(e) partenaire, les élèves choisissent une question de santé dans la liste de contrôle, font un travail de recherche sur ce thème et présentent les résultats de ce travail au reste de la classe.
  - Les élèves répondent ensuite à un questionnaire de suivi en se servant de l'annexe S2-11 : Questionnaire sur le VIH/SIDA.



Voir l'annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Activité papier-crayon : Toutes les activités

Évaluation par les pairs ou autoévaluation : Inventaire

- Les élèves évaluent mutuellement ou autoévaluent leurs réponses au questionnaire sur le VIH/SIDA en se servant du corrigé qui leur aura été distribué.



Voir l'annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Glossaire :

SIDA  
VIH

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

### Remarques pour l'enseignant (suite)

#### Professionnels

Médecin

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfca.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

KILBY, Donald. *Pour une sexualité prudente*, Laval, Éditions FM, 1987, 217 p. (613.94/K48p)

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

*Le Sida et les autres MTS, parlons-en – Ce qu'on a jamais osé demander sur le SIDA*, [classeur vertical], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1989, 19 p. + dépliant, (DREF CV)

LÉGARÉ, Francine. *MST, les maladies transmissibles, sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497m)

QUÉBEC. EDUCATION. DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité, guide d'activités : secondaire [+ ajouts], fiches d'activités complémentaires sur le SIDA et les autres MTS*, 1991, 337 p., coll. « Guide d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

SAADA, Hubert. *Tout savoir sur les maladies sexuellement transmissibles*, de la syphilis au sida. Lausanne, P.-M. Favre, 1984, 297 p., coll. « Les Chemins de la médecine ». (DREF 616.951/S111t)

#### Audiovisuel :

*Bangkok, Thaïlande : le sida*, [enregistrement vidéo], réalisé par Luc CÔTÉ en collaboration avec Fondations Adobe, Montréal, 1997, coll. « Le Feu sacré », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF 45708 / V4957)

*Bulletin des jeunes, 6-7 décembre 1998*, [enregistrement vidéo], Montréal, RDI (Réseau de l'information), 1998, coll. « La câblo-éducation : BDJ. », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF 44277 / V3091)

*En vie [une dramatique et un vidéoclip sur le sida]*, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Ottawa, 1989, 1 vidéocassette de 26 min, guide pédagogique et jeu-questionnaire pour l'étudiant. (DREF JGUT / V8436 + G)



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*La vie en bleu*, [enregistrement vidéo], réalisé par Veronica Alice MANNIX et Michelle BJORNSON en collaboration avec Office national du film du Canada, Montréal, 2000, 1 vidéocassette de 52 min. (DREF 53641 / V0125)

*Les Maladies transmises sexuellement (MTS)*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH / V6344)

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

*Santé, responsabilité collective*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL / V6787)

#### Organisations/sites Web :

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEUS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENTS SIDA. *Service 1800 confidentiel*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/service1800/>>, (juin 2005).

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Tabagisme et toxicomanie*, [en ligne], <<http://www.cwhn.ca/publications-fr.html>>, (juin 2005)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *VIH/SIDA*, [en ligne], <[http://www.canadian-health-network.ca/2sida\\_vih.htm](http://www.canadian-health-network.ca/2sida_vih.htm)>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.S2.E.4b *L'élève sera apte à :*

**Décrire comment on peut prévenir les ITS et ainsi favoriser la santé publique** (p. ex. pratiquer l'abstinence, utiliser des condoms, éviter les relations sexuelles avec les personnes infectées, faire subir un test de dépistage aux deux partenaires, être monogame).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Poignée de main

- Pour montrer à quel point les MTS peuvent facilement se transformer en épidémie, les élèves participent à l'activité suivante :
  1. Préparez un jeu de fiches pour la classe en marquant un X (représentant une ITS) sur l'une des fiches et en laissant les autres vierges. Chaque élève prend une fiche.
  2. Les élèves donnent une poignée de main à cinq de leurs camarades. À chaque poignée de main, les deux élèves signent leurs fiches respectives. Puis, les élèves retournent à leurs places.
  3. L'élève qui possède une fiche portant un X se lève et lit les cinq noms qui figurent sur cette fiche.
  4. Les cinq élèves dont les signatures figurent sur la fiche en question se mettent également debout. À présent, ils sont infectés (pour les besoins de l'activité). Chacun lit à son tour les cinq noms qui figurent sur sa fiche.
  5. L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous les élèves infectés soient debout.
- L'activité de la « poignée de mains » doit être dirigée avec doigté; l'enseignant doit s'assurer que les élèves ne visent pas une personne en particulier pendant l'exercice. Le but de cette activité d'apprentissage est d'aider les élèves à comprendre et à respecter les comportements qui aident à éviter la transmission des ITS.

#### Prévention et propagation des ITS

- En utilisant la stratégie de La roue messagère, les élèves trouvent des façons de prévenir les ITS et les difficultés éventuelles en ce qui concerne la prévention de la propagation des ITS pour promouvoir la santé publique, et ils en discutent. Ils consignent leurs réponses en se servant des titres suivants :
  1. Moyens de prévenir les MTS.
  2. Précautions à prendre lorsqu'on est actif(ve) sexuellement.
  3. Mesures à prendre si l'on contracte ou risque de contracter une MTS.



Voir DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif (La roue messagère).

#### Plan de santé collectif

- En formant de petites équipes, les élèves dressent une liste des groupes à risques élevés qui sont vulnérables à la propagation des ITS (p. ex. les adolescents, les personnes qui s'injectent des drogues par intraveineuses, celles qui font partie de l'industrie du sexe, celles qui reçoivent des transfusions, celles qui portent de nombreux tatouages). Lorsque les équipes ont établi leurs listes, les élèves forment un grand groupe et créent une liste de référence sur les groupes à risques élevés.

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Les élèves choisissent un groupe dans cette liste de référence et élaborent un plan de santé pouvant être mis en œuvre dans la société afin d'aider le groupe en question à prévenir la propagation des ITS.

Chaque plan de santé devrait répondre aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui fait que ce comportement est à risque?
2. Quel programme doit-on créer pour les personnes qui présentent ce comportement?
3. Comment la mise en œuvre de ce plan de santé peut-elle influencer le système de santé général?
4. Nommer certains effets positifs sur la société qui pourraient résulter de la mise en œuvre de ce plan de santé?

Chaque groupe présente son plan de santé à la classe pour le faire évaluer.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S1.E.4b et C.5.S2.E.1b

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Prévention et propagation des ITS

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Pendant que les élèves participent à la stratégie de La roue messagère, observer leur capacité à décrire des façons de prévenir les ITS afin de promouvoir la santé au sein de la société.

### Performance à accomplir : Plan de santé collectif

Évaluation par les pairs : Barème d'évaluation

- Par groupes de deux, les élèves évaluent leurs plans de santé en fonction des critères et du barème d'appréciation ci-dessous.

Évaluation du plan de santé par un autre élève			
Critère	3 Exemplaire	2 Satisfaisant	1 Doit être amélioré
Processus de recherche	Plan complet et détaillé	Fournit un plan détaillé	Besoin d'élaborer le plan davantage
Contenu	Comporte des idées bien développées et pertinentes	Comporte des idées pertinentes	Comporte des idées non directement liées au sujet
Présentation	A retenu l'attention des auditeurs du début à la fin	A généralement retenu l'attention des auditeurs	N'a pas capté l'attention des auditeurs

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Glossaire

Monogame

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

Professionnels

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Téléphone : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

GELLY, Violaine. *Enfants et prostitués*, Tournai, Casterman, 1997, 47 p. coll. « Les Compacts de l'info; 8 » (DREF 306.745 G319e)

HÉBERT, Marie-Francine. *Je t'aime, je te haïs...*, Montréal, La Courte échelle, 1991, 157 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/H4466j)

HENNEBERG, Elke, et Carol-Ann, SAVICK. *Au-delà du plaisir*, Ottawa, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2000, 166 p. (DREF 613.94 A887)

*La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

LÉGARÉ, Francine. *MST, les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner*, Québec, Publications du Québec, 1988, 264 p. (DREF 616.951/L497m)

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DIRECTION GÉNÉRALE DES PROGRAMMES DU QUÉBEC. *Formation personnelle et sociale : éducation à la sexualité guide d'activités : secondaire*, Québec, Ministère de l'Éducation, 1996-1991, 337 p. coll. « Guides d'activités ». (DREF 613.9507/F724s)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

*Les Maladies transmises sexuellement (MTS)*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, Société Radio-Canada, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMMH / V6344)

*Pour une sexualité en santé*, [enregistrement vidéo], réalisé par Mario ROULEAU, Québec, Radio-Québec, 1984-1985, coll. « Action », 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZAW / V7688)

*Santé, responsabilité collective*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés en collaboration avec Société Radio-Canada, Montréal, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMPL / V6787)

#### Organisations/sites Web :

Infirmière de la santé publique

Représentant(e) du Klinik Community Health Centre – Teen Talk

Tél. : (204) 784-4090

Site Web : <<http://www.klinik.mb.ca/teentalk.htm>>

SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Ma sexualité*, [en ligne], 2001, <<http://www.masexualite.ca/fre/>>, (juin 2005).

RÉSEAU CANADIEN D'INFO-TRAITEMENTS SIDA. *Service 1800 confidentiel*, [en ligne], <<http://www.catie.ca/f/service1800/>>, (juin 2005).

*Pour mieux t'informer sexuellement*, [en ligne], <<http://www.cs-renelevesque.qc.ca/mts/index.html>>

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *VIH/SIDA*, [en ligne], <[http://www.canadian-health-network.ca/2sida\\_vih.htm](http://www.canadian-health-network.ca/2sida_vih.htm)>, (juin 2005)

SANTÉ CANADA. *Maladies transmises sexuellement*, [en ligne], <<http://hc-sc.gc.ca/français/maladies/mts.html>>, (juin 2005).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.2 L'élève sera apte à :

**Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre, en vue de faire de l'activité physique quotidiennement** (p. ex. ami, frère ou sœur, personne âgée).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Inventaire pour un mode de vie actif

- En vue de concevoir un plan d'action pour un mode de vie actif (voir Prêts, partez!), les élèves doivent d'abord faire l'inventaire de leur condition physique actuelle, de leur niveau d'activité et de leurs préférences à l'aide du reproductible qui leur est distribué. Cette annexe peut également servir à d'autres personnes (p. ex. ami, frère ou sœur, père, mère ou tuteur).



Consultez l'annexe S2-13 : Mon inventaire pour un mode de vie actif.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal : Prêts, partez!

Évaluation par l'enseignant : Liste de vérification

- Critères suggérés :
  - Cherchez des éléments montrant que les élèves incluent :
    - diverses activités;
    - le principe F.I.T.T.;
    - les quatre éléments d'une bonne forme physique.

#### Performance à accomplir : Toutes les activités

Autoévaluation : Inventaire

- Les élèves font de nouveau l'inventaire pour un mode de vie actif et indiquent ce qui suit :
  - les différences entre les deux inventaires (p. ex. Mon niveau d'énergie quotidien est passé de « a besoin d'amélioration » à « satisfaisant »);
  - les critères jugés « satisfaisants » dans le premier inventaire se sont améliorés dans le deuxième;
  - les étapes du plan d'action Prêts, partez! qu'ils veulent changer et pourquoi.

#### Prêts, partez!

- À l'aide des éléments d'information recueillis dans l'inventaire, les élèves élaborent un plan d'action pour le mois prochain. Un tel plan devrait :
  - inclure diverses activités;
  - respecter le principe F.I.T.T.;
  - mettre l'accent sur les quatre éléments d'une bonne forme physique : endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité.
- Les élèves consignent leur plan d'action dans leur journal.



Voir DR G-5 et le *Guide d'activité physique canadien*.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.B.2



### Remarques pour l'enseignant

#### Glossaire

vie active  
endurance organique  
principe F.I.T.T.  
flexibilité  
endurance musculaire  
force musculaire

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans, thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.  
*Le défi canadien vie active : la trousse du responsable : 4<sup>e</sup> programme : pour les 15 à 18 ans, thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842D/02)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

*La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005.)

#### Organisations/sites Web :

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], <<http://summeractive.canoe.ca/eteactif/home.html>>, (juin 2005).

---. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], <[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html)>, (mai 2005)

---. *Guide d'activité physique canadien pour une vie saine*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Activité physique*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html)>, (juin 2005).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

SANTÉ CANADA. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy\\_living\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html)>.

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Prévention de la violence*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/2violence.html>>, (juin 2005).

Société canadienne de physiologie de l'exercice.

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.3a L'élève sera apte à :

**Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs** (p. ex. apports quotidiens recommandés, goûts, emploi du temps, coût).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Menu

- Les élèves préparent un plan de menu pour une journée, en se servant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada).



Voir l'annexe S2-14 : Menu d'un jour.

#### Survivre au jour le jour

- En groupes de trois ou quatre, les élèves préparent un menu pour une excursion de deux jours en canot ou une randonnée de deux jours.



Voir l'annexe S2-15 : Menu de deux jours

- Pour préparer leurs menus, les groupes doivent tenir compte des éléments ou critères suivants :
  - apports quotidiens recommandés dans les quatre groupes d'aliments
  - goûts de chacun et du groupe;
  - coût;
  - variété d'aliments;
  - équilibre énergétique;
  - équilibre nutritif;
  - conservation et emballage des aliments
  - allergies.
- Les groupes présentent ensuite leurs menus au reste de la classe. Affichez tous les tableaux pour que tout le monde les voit.



Voir le DR S2-4 : *Le Guide alimentaire pour le Grand Nord*.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.A.2, (vie active), C.5.S2.C.1a, (nutrition), C.5.S2.C.1b, (choix d'aliments), C.5.S2.C2. (performance de l'organisme à l'effort)

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation.

## Suggestions pour l'évaluation

### Journal : Menu

Évaluation par l'enseignant : Commentaires anecdotiques

- Les élèves répondent aux questions suivantes dans leur journal.

Questions suggérées :

- Est-ce que ton Menu d'un jour respecte le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en ce qui concerne le nombre de portions recommandées dans chacun des groupes d'aliments? Justifie ta réponse de façon précise.
- Si ce n'est pas le cas, comment peux-tu adapter le menu? Explique ta réponse.

### Journal : Survivre au jour le jour

Évaluation par les pairs : liste de contrôle

- Les élèves évaluent les menus affichés en utilisant une liste de contrôle telle que la suivante :

Liste de contrôle pour les menus		
Le menu identifie :	oui	non
• apports quotidiens recommandés dans les quatre groupes d'aliments;		
• goûts de chacun et du groupe;		
• coût;		
• variété d'aliments;		
• équilibre énergétique;		
• équilibre nutritif;		
• conservation et emballage des aliments.		
• allergies		

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Revoir avec les élèves les quatre groupes d'aliments et ce qui constitue un régime alimentaire équilibré, comme il est indiqué dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada).

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



### Imprimés/publications :

Logiciel : *FoodFocus: Choosing Foods That Make Sense: Nutrition Analysis Software* (FoodFocus Nutrition Analysis Software for Education) \*

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

*The Adolescent Consumer* (Manitoba Milk Producers) (Les feuilles reproductibles des documents du Manitoba Milk Producers sont disponibles en français.)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



#### Audiovisuel :

À boire et à manger, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

#### Organisations/sites Web :

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne], <<http://aqaa.qc.ca>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne], <<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.

La page suivante offre un guide alimentaire pour les TNO avec un contenu « autochtone », le tout en français. Pour S.5.S2.A.3a <<http://www.hlthss.gov.nt.ca/content/Publications/Brochures/PDF/HP/FoodGuideFrench.pdf>>

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.3b L'élève sera apte à :

Utiliser les informations se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments.

### Suggestions pour l'enseignement

#### Valeur nutritive

- Les élèves choisissent deux produits dont les étiquettes contiennent les renseignements suivants :
  - Produit n° 1 : faible en matières grasses, riche en glucides;
  - Produit n° 2 : riche en protéines, riche en matières grasses.
- Les élèves reproduisent les étiquettes (sous forme d'affiche) et les affichent en vue d'une discussion de toute la classe. Exemple d'une étiquette de valeurs nutritives :

Valeurs nutritives	
Portions : 1 tasse (220 gram)	
<b>Teneur par portion</b>	
Calories : 260	
Calories de lipides : 120	
(% valeur quotidienne)	
Total lipides 13 g	20 %
- saturés 5g	25 %
- trans (cholesterol) 30 mg	10 %
Total glucides 31 g	10 %
Fibres	0 %
Sucres	
Protein 5 g	
Vitamine A	
Vitamine C	
Calcium	
Fer	

**% valeur quotidienne** : quelle proportion du besoin quotidien de ce nutriment est contenu dans cet aliment selon Santé Canada

**Total lipides** : ce nombre désigne la somme de toutes les sources de lipides (saturé et non saturé)

**Lipide saturé** : le gras de source animale. Une consommation élevée de ces lipides est liée à l'augmentation du taux de cholestérol.

**Total glucides** : les grammes de glucide par portion, y inclus l'amidon, les fibres et les sucres (contenu dans la nourriture et ajouté)

**Protéines** : Un pourcentage quotidien ne lui est pas attribué puisque Santé Canada affirme que les Canadiens reçoivent amplement de protéines dans leur régime alimentaire.

#### Étiquette pour « produit inédit »

- Avec un(e) partenaire, les élèves créent l'étiquette d'un produit alimentaire nouveau (fictif) et idéal pour :
  - un haltérophile de niveau olympique;
  - une personne âgée;
  - un coureur de marathon.
- Les partenaires présentent leur étiquette à la classe pour se faire évaluer. Ils doivent justifier le choix du produit pour l'individu choisi.



Voir le DR S2-7 : Valeurs nutritives pour que les élèves consultent le document.

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.5.S2.A.2, (vie active), C.5.S2.C.1a, (nutrition), C.5.S2.C.1b, (choix d'aliments), C.5.S2.C2. (performance de l'organisme à l'effort)

Sc. nat. (Biologie) : S3B-2-10 recueillir et analyser des données sur l'alimentation personnelle, par exemple les valeurs nutritionnelles quotidiennes (%), la taille des portions, l'étiquetage des aliments, l'équilibre entre le mode de vie personnel et la consommation

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Valeur nutritive

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Lors de la présentation des étiquettes (affiches) vérifier l'habileté des élèves à justifier ou à expliquer l'information concernant la nutrition relative au Produit 1 ou Produit 2

### Performance à accomplir : Étiquette pour « produit inédit »

Évaluation par les pairs et par l'enseignant : Barème d'appréciation

- Le barème d'appréciation suivante sert à évaluer les exposés des groupes.

Barème d'appréciation	
Échelle	Le groupe :
A	justifie très bien le choix du produit pour l'individu choisi
B	justifie assez bien le choix du produit pour l'individu choisi
C	justifie peu le choix du produit pour l'individu choisi
D	ne justifie pas suffisamment le choix du produit pour l'individu choisi

## Remarques pour l'enseignant

### Révision

Revoir avec les élèves comment il faut interpréter la valeur nutritive des aliments, telle qu'elle figure sur les étiquettes, et parlez du fait qu'il est important d'être capable d'interpréter ces étiquettes.

### Glossaire

calories

glucides

cholestérol

valeurs quotidiennes de référence

matières grasses

minéraux

protéines

vitamines

### Remarques pour l'enseignant (suite)

Note :

Les lipides trans ou gras trans (ou hydrogénés) sont des gras ou des huiles qui sont durcies par un processus ou une manufacture afin de conserver la fraîcheur des aliments et pour changer leur état physique. Plusieurs chercheurs suggèrent que les gras trans baissent le taux de lipoprotéines. Malheureusement, une consommation excessive de gras hydrogénés, donc d'acides gras trans, tend à augmenter les taux sanguins de cholestérol total et de transporteur de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol). Cela peut nuire à la santé cardiovasculaire. Santé Canada recommande une limite quotidienne de 20 grammes de lipides saturés et trans.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)

*The Adolescent Consumer* (Manitoba Milk Producers) (Les feuilles reproductibles des documents du Manitoba Milk Producers sont disponibles en français.)

#### Audiovisuel :

*À boire et à manger*, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLW/V6342)

#### Organisations/sites Web :

Centre pour la science dans l'intérêt public (Canada) :

<<http://cspinet.org/canada/>>

Santé Canada :

<<http://www.hc-sc.gc.ca/>>

Ce site renferme de l'information sur les sujets suivants :

- apports nutritionnels de référence
- indice de masse corporelle
- poids-santé
- étiquetage nutritionnel

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les allergies alimentaires*, [en ligne],

<<http://aqaa.qc.ca/>>, (juin 2005)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC. *Le lait, aliment idéal*, [en ligne],

<<http://www.lait.org/zone1/index.asp>>, (juin 2005)

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



**Organisations/sites Web :**

CANADA. SANTÉ. *Aliments et nutrition*, [en ligne], <[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/nutrition.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html)>, (juin 2005).

CANADA. SANTÉ. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressources.htm>>.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.4 *L'élève sera apte à :*

**Déterminer l'efficacité de diverses réactions** (p. ex. expressions de refus ou d'évitement) **dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances** (p. ex. alcool, drogues, tabac, stéroïdes et autres substances dopantes, drogues illicites et substances qu'on inhale) **par lui-même ou par d'autres.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Non, c'est non!

- Les élèves font un remue-méninges et établissent une liste de référence sur des énoncés efficaces pouvant être utilisés en guise de réaction à des problèmes de consommation ou d'abus de certaines substances par eux-mêmes ou par d'autres.

#### Refuser, c'est gagner

- Distribuer aux élèves le scénario suivant :
  - *Tes ami(e)s te donnent un joint pour le fumer sur le terrain de stationnement de l'école.*
  - Les élèves décident les diverses formes de refus pouvant être utilisées dans ce genre de situation. Des bénévoles mettent en scène le scénario et les expressions de refus pour leurs camarades de classe.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.5.S1.A.4, C.5.S2.D.1 (Substances)

### Suggestions pour l'évaluation

#### Journal : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant : Inventaire

- Dans leur journal, les élèves identifient trois énoncés efficaces pouvant être utilisés en guise de réaction à des problèmes de consommation ou d'abus de certaines substances. De plus, ils expliquent pourquoi ils répondraient de ces façons.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

#### Conseil

Pour trouver des exemples de scénarios sur la consommation et l'abus de certaines substances, consulter le RAS H.5.S1.A.4.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

**Imprimés/publications :**

FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES. *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances*, [en lignes], <http://www.afm.mb.ca/maaw/Frenchkit/frenchkit.html>, (mai 2005).

**Audiovisuel :**

Vidéo (La combine : les drogues et les voyages : un mélange dangereux).

**Organisations/sites Web :**

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances  
1031 av. Portage  
Winnipeg MB R3G 0R8  
Tél. : (204) 944-6200  
Site Web : < <http://www.mb.afm.mb.ca/>>



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.S2.A.5 L'élève sera apte à :

**Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Que faire?

- En petits groupes, les élèves discutent les deux scénarios suivants et appliquent une méthode de prise de décision et de résolution de problème, à l'aide du modèle DÉCIDE. Puis, les groupes font part de leurs conclusions au reste de la classe.
  1. *Depuis sa rupture avec Pierre, son petit ami de longue date, Nicole a eu des rapports sexuels non protégés avec plusieurs partenaires. Pierre veut maintenant sortir à nouveau avec Nicole.*
  2. *Sophie et Alex ont des rapports sexuels protégés depuis un an. Ils se retrouvent un soir à l'improviste mais ni l'un ni l'autre n'a de protection et les magasins sont fermés.*



Voir l'annexe G-5 : Modèle DÉCIDE.

#### Jeu de rôles

- Les élèves se répartissent en trois groupes et appliquent une méthode de prise de décision ou de résolution de problème pour le scénario suivant :

*Il n'y a pas très longtemps, Cosette a rompu avec son petit ami qu'elle fréquentait depuis trois ans. Un ami lui a demandé de venir à une soirée dansante. Ce garçon l'intéresse beaucoup. Patricia sait que son ancien petit ami sera à la soirée mais elle veut quand même y aller.*

Les groupes se préparent pour l'une des situations suivantes :

- Cosette ne parle pas de son ancien petit ami à son nouveau compagnon, ni de son nouveau compagnon à son ancien petit ami.
- Cosette dit à son nouveau compagnon que son ancien petit ami sera à la soirée.
- Cosette parle de son ancien petit ami à son nouveau compagnon et de son nouveau compagnon à son ancien petit ami.

Des bénévoles mettent en scène ces situations pour la classe. Encouragez la discussion après chaque « représentation ».

Liens curriculaires :

Sc. nat. (Biologie) : S3B-0-G3 évaluer les processus individuels et collectives employés

ÉP-ÉS : C.5.S2.E.2, C.5.S1.E.3b, C.5.S2.E.3b, C.5.S1.E.3c, C.5.S2.E.3c, C.5.S2.E4b2

### Suggestions pour l'évaluation

#### Performance à accomplir : Jeu de rôles

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Pour chacune des représentations de groupe, les autres élèves analysent les conséquences du manque de communication par rapport à l'emploi de la communication en ce qui concerne l'adoption d'un comportement responsable et l'établissement de relations positives.

### Remarques pour l'enseignant

#### Contenu délicat

Les activités d'apprentissage suggérées pour ce résultat d'apprentissage peuvent être de nature délicate. Avant de les mettre en œuvre, vérifiez auprès de l'administration de l'école pour savoir si les lignes directrices et les méthodes de l'école, de la division ou du district prévoient une option parentale.

Voir aussi le document : *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



#### Imprimés/publications :

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005, *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de S1-S2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2005)

Programme de formation au leadership étudiant (Association canadienne de loisirs intramuros)



## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

- C.5.S2.A.2  
**Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.**
- C.5.S2.B.1  
**Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif** (p. ex. mettre au bac à jour les affiches du Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine) **selon l'âge des personnes visées** (c.-à-d. nourrissons, enfants, adolescents, adultes et gens âgés).
- C.5.S2.B.2  
**Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine** (c.-à-d. la connaissance des bienfaits de l'activité physique, les expériences vécues, les champs d'intérêt, les capacités, les moyens financiers, la culture, les facteurs démographiques, les impératifs de sécurité et la situation personnelle).
- C.5.S2.B.3  
**Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif** (p. ex. apparition des instruments de mesure pour le conditionnement physique, amélioration du matériel et des installations d'entraînement).
- C.5.S2.C.1a  
**Déterminer la valeur nutritive de divers aliments** (p. ex. prêt-à-manger, régimes miracles, aliments à grignoter) **au moyen du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.**
- C.5.S2.C.1b  
**Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie** (p. ex. développement fœtal, enfance, adolescence, vieillesse) **et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques** (p. ex. les maladies du cœur, le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose).
- C.5.S2.C.2  
**Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire** (p. ex. consommation d'aliments secs et de fluides, repos, suppléments alimentaires, substances ergogéniques) **susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort.**
- C.5.S2.D.1  
**Cerner les problèmes** (p. ex. la dépendance à une substance psycho-active, accoutumance, problèmes médicaux, démêlés avec la justice, problèmes d'ordre moral, effets sur la famille et les amis) **concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites** (p. ex. alcool, médicaments délivrés sur ordonnance, tabac, marijuana, stéroïdes ou autres substances dopantes, drogues illicites).
- C.5.S2.D.2  
**Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences, de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner** (notamment en ce qui concerne l'ivresse au volant).
- C.5.S2.D.3  
**Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale.**
- C.5.S2.E.1a  
⇒  
Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.
- C.5.S2.E.1b  
**Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives** (p. ex. abstinence, condom, mousse spermicide, pilule anticonceptionnelle, diaphragme, dispositifs intra-utérins).
- C.5.S2.E.1c  
**Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver** (p. ex. éviter l'alcool et le tabac, s'alimenter sainement).

### Connaissances (suite)

- C.5.S2.E.2  
**Dégager de diverses situations types** (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) **les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).
- C.5.S2.E.3a  
**Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias** (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).
- C.5.S2.E.3b  
⇒  
**Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias, et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**
- C.5.S2.E.3c  
⇒  
**Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**
- C.5.S2.E.4a  
**Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida** (p. ex. prostitution, consommation de drogues injectables, relations sexuelles non protégées, transmission du virus à la naissance, contacts avec des fluides corporels contaminés).
- C.5.S2.E.4b  
**Décrire comment on peut prévenir les MST et ainsi favoriser la santé publique** (p. ex. pratiquer l'abstinence, utiliser des condoms, éviter les relations sexuelles avec les personnes infectées, faire subir un test de dépistage aux deux partenaires, être monogame).

### Habilités

- H.5.S2.A.2  
**Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre, en vue de faire de l'activité physique quotidiennement** (p. ex. ami, frère ou sœur, personne âgée).
- H.5.S2.A.3a  
**Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs** (p. ex. apports quotidiens recommandés, goûts, emploi du temps, coût).
- H.5.S2.A.3b  
**Utiliser l'information se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments.**
- H.5.S2.A.4  
**Déterminer l'efficacité de diverses réactions** (p. ex. expressions de refus ou d'évitement) **dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances** (p. ex. alcool, drogues, tabac, stéroïdes et autres substances dopantes, drogues illicites et substances qu'on inhale) **par lui-même ou par d'autres.**
- H.5.S2.A.5  
**Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.**

### 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.



---

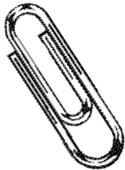
# *Annexes*

---

# Secondaire 1

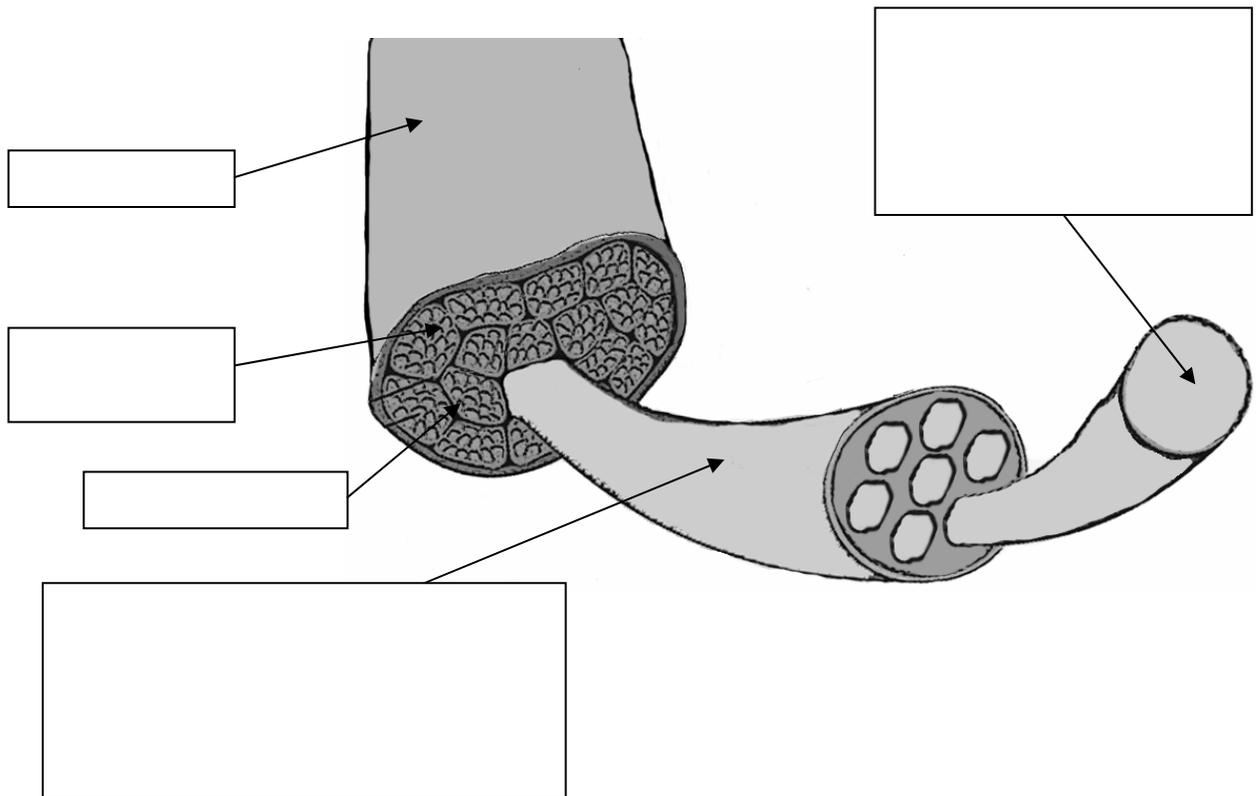
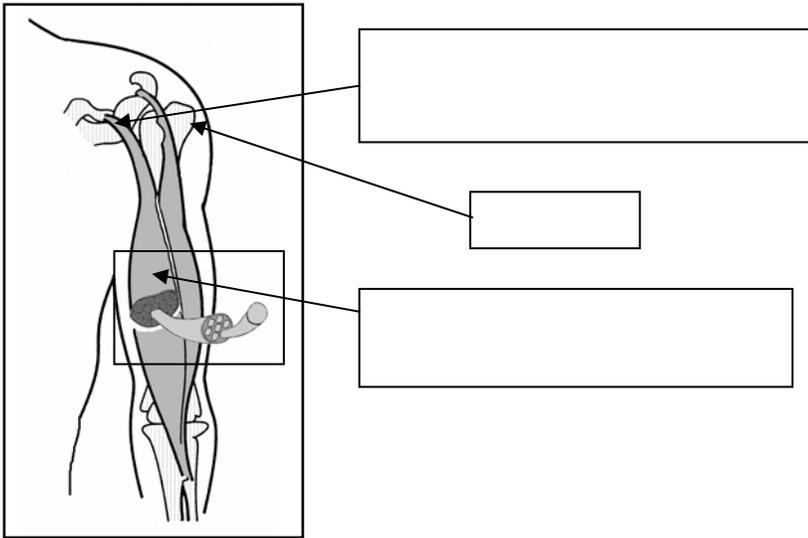
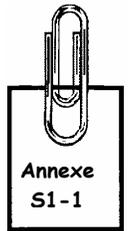
## Annexes

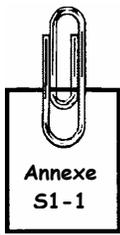
---



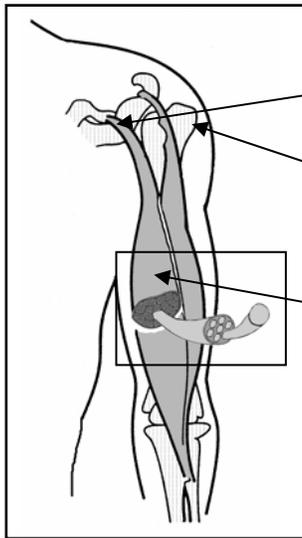
- Annexe S1-1 : Coupe transversale d'un muscle squelettique - non étiquetée et étiquetée
- Annexe S1-2 : Signes avertisseurs de situations abusives
- Annexe S1-3 : Appariement des compétences améliorant l'employabilité - Exercice et Corrigé
- Annexe S1-4 : Plan d'action
- Annexe S1-5 : L'Histoire de Paul - Récit, Questionnaire et Corrigé
- Annexe S1-6 : Syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcool sur le fœtus - Stratégies SVA
- Annexe S1-7 : Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS, et Corrigé
- Annexe S1-8 : Les ITS - Questionnaire et Corrigé
- Annexe S1-9 : Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)
- Annexe S1-10 : Est-ce que je devrais attendre avant d'avoir des relations sexuelles?

# Coupe transversale d'un muscle squelettique - non étiquetée





# Coupe transversale d'un muscle squelettique - étiquetée



**Tendon** (les muscles aux os) — tissu conjonctif fibreux blanchâtre constitué d'une protéine appelée le collagène

**os**

**Partie bombée du muscle** — portion centrale charnue d'un muscle entre son point d'origine et son point d'insertion dans l'os

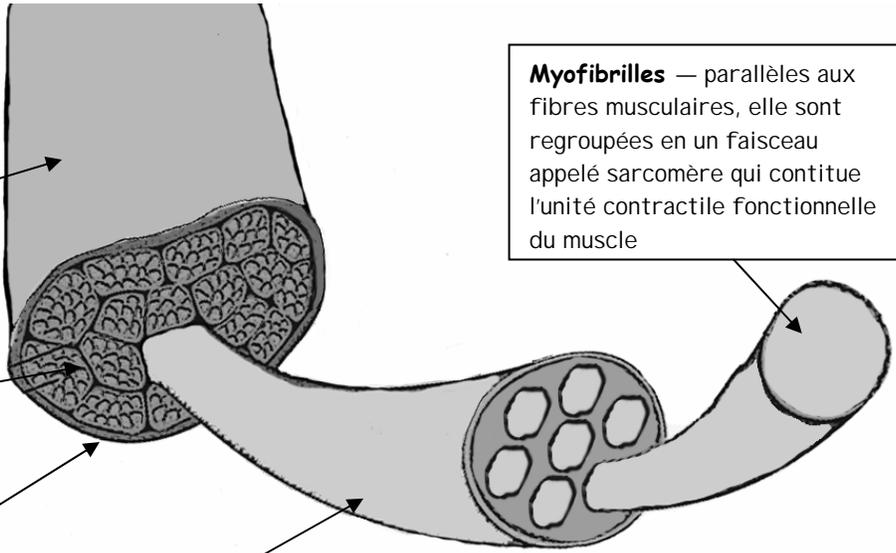
**Partie bombée du muscle**

**Regroupement** — de fibres musculaires

**Tissu conjonctif**

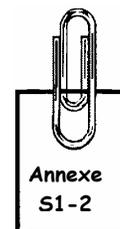
**Fibre musculaire** — (constituée de myofibrilles) structure filiforme qui se contracte pour produire le mouvement; chaque muscle en renferme des centaines, voire des milliers retenues ensemble par une enveloppe protectrice

**Myofibrilles** — parallèles aux fibres musculaires, elle sont regroupées en un faisceau appelé sarcomère qui constitue l'unité contractile fonctionnelle du muscle



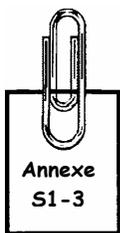
## Signes avertisseurs de situations abusives

### Feuille de renseignement



**Indique si l'une ou plusieurs de ces situations te sont déjà arrivées et la forme de violence ou de risque rencontrée**

Situation	✓	Forme de violence ou de risque
T'est-il déjà arrivé...		
1. d'avoir peur du tempérament colérique de quelqu'un?		
2. de devoir justifier tout ce que tu fais, peu importe où tu vas ou qui tu fréquentes, pour éviter la colère de quelqu'un?		
3. d'être dans une situation où quelqu'un t'humilie pour ensuite te dire qu'il ou qu'elle t'aime?		
4. d'avoir peur de mettre fin à une relation parce que la personne concernée t'a menacé(e)?		
5. d'avoir l'impression de devoir « marcher sur des œufs » pour ne pas mettre quelqu'un en colère?		
6. d'avoir peur de dire « non » à ton ami(e)?		
7. d'avoir peur de dire « non » à une relation sexuelle?		
8. de te faire frapper, pousser, agripper, bousculer ou donner des coups de pieds?		
9. d'être faussement accusé(e) de flirter avec d'autres?		
10. d'être critiqué(e) pour ton apparence physique, ta manière de parler ou de t'habiller?		
11. de te faire dire que tu ne peux pas sortir ou te joindre à un club ou une équipe sans la permission de quelqu'un (à l'exception d'un parent ou tuteur)?		
12. de te faire humilier ou « descendre » devant tes amis?		
13. de sentir que tu ne peux pas parler de quelque chose à qui que ce soit par peur de ne pas être cru(e) ou de passer pour quelqu'un de stupide en restant dans une relation?		
14. de menacer ton ami(e) pour obtenir ce que tu désires?		
15. de lancer ou de briser des objets devant ton ami(e) lorsque tu es en colère?		
16. de montrer de la jalousie si ton ami(e) passe du temps avec d'autres?		
17. d'avoir toujours besoin de savoir où et avec qui se trouve ton ami(e)?		
18. de devenir violent(e) lorsque tu as bu de l'alcool ou consommé de la drogue?		
19. de forcer quelqu'un à avoir une relation sexuelle?		
20. de laisser entendre à ton ami(e) que tu te ferais du mal ou te suiciderais s'il ou si elle mettait fin à la relation?		
21. de traiter quelqu'un de noms?		
22. de briser ou de prendre, par rancune, quelque chose de précieux aux yeux d'une personne.		



# Appariement des compétences améliorant l'employabilité Exercice

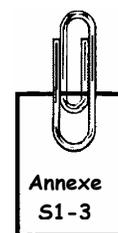
C.4.S1.A.2b

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

Indique la compétence et la catégorie de compétence pour chacune des activités d'acquisition de compétences du tableau ci-dessous. Pour faire l'exercice, consulte le DR S1-2, *Compétences relatives à l'employabilité 2000\**. Un exemple t'est fourni.

Activité d'acquisition de compétences	Compétence utilisée	Catégorie de compétence
1. Écrire des courriels à des collègues	Communiquer	De base
2. Faire preuve de bonnes manières		
3. Faire un discours		
4. Porter des lunettes de protection		
5. Accomplir une tâche du début à la fin		
6. Lire attentivement des directives		
7. Respecter les échéances		
8. Évaluer des situations et cerner des problèmes		
9. Comprendre les autres et travailler avec eux		
10. Apprendre de ses erreurs et accepter les critiques		
11. Être ponctuel		
12. Manifester de l'intérêt et faire des efforts		
13. Cerner la cause d'un problème		
14. Soigner son apparence		
15. Planifier et gérer son emploi du temps		
16. Écouter et poser des questions		
17. S'adapter en fonction des exigences		

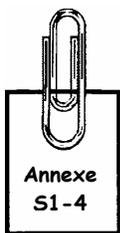
# Appariement des compétences améliorant l'employabilité Corrigé



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

**Indique la compétence et la catégorie de compétence pour chacune des activités d'acquisition de compétences du tableau ci-dessous. Pour faire l'exercice, consulte le DR S1-2 : *Compétences relatives à l'employabilité 2000\**. Un exemple t'est fourni.**

Activité d'acquisition de compétences	Compétence utilisée	Catégorie de compétence
1. Écrire des courriels à des collègues	Communiquer	De base
2. Faire preuve de bonnes manières	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
3. Faire un discours	Communiquer	De base
4. Porter des lunettes de protection	Travailler de manière sécuritaire	Gestion personnelle
5. Accomplir une tâche du début à la fin	Participer à des projets et à des tâches	Travail d'équipe
6. Lire attentivement des directives	Réfléchir et résoudre les problèmes	De base
7. Respecter des échéances	Être responsable	Gestion personnelle
8. Évaluer des situations et cerner des problèmes	Gérer l'information	De base
9. Comprendre les autres et travailler avec eux	Travailler avec les autres	Travail d'équipe
10. Apprendre de ses erreurs et accepter les critiques	Faire preuve d'adaptabilité	Gestion personnelle
11. Être ponctuel	Être responsable	Gestion personnelle
12. Manifester de l'intérêt et faire des efforts	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
13. Cerner la cause d'un problème	Réfléchir et résoudre les problèmes	De base
14. Soigner son apparence	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
15. Planifier et gérer son emploi du temps	Être responsable	Gestion personnelle
16. Écouter et poser des questions	Communiquer	De base
17. S'adapter en fonction des exigences	Participer à des projets et à des tâches	Travail d'équipe



# Plan d'action

H.4.S1.A.2

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

1. Mon énoncé de vision : \_\_\_\_\_

2. Quel est mon objectif? \_\_\_\_\_

3. Quelles mesures dois-je prendre pour atteindre mon objectif?

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

4. Quelles mesures dois-je prendre pour évaluer les progrès relatifs à l'atteinte de mon objectif?

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

5. Quelle est l'échéance relative à l'atteinte de mon objectif? Quand commencerai-je à atteindre mon objectif?

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

6. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif?

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

7. En quoi l'atteinte de mon objectif m'aidera-t-elle?

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

8. Qui m'aidera à atteindre mon objectif? De quelle manière?

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

9. Comment est-ce que je surmonterai les obstacles qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif?

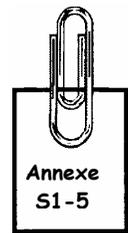
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Quelle récompense est-ce que je m'accorderai pour avoir atteint mon objectif?

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

# L'histoire de Paul :

## Récit



PREMIÈRE ÉTAPE : Première occasion

« Toujours prêt à s'amuser » : c'est ainsi que les amis de Paul avaient l'habitude de le décrire. À 14 ans, Paul semblait mener une vie plutôt équilibrée. Bon élève, apprécié, et joueur de basketball talentueux, il avait beaucoup d'ambition. L'école n'était peut-être pas facile pour lui mais il travaillait fort et envisageait un jour d'aller au collège. Ses parents étaient fiers de lui, et son petit frère Luc était avec lui chaque fois qu'il le pouvait.

Paul et son ami Patrick étaient inséparables. Ils s'entraînaient au basketball tous les jours après l'école et travaillaient tous les deux dans une pizzeria les samedis. Ils économisaient de l'argent pour aller au collège. Ils commençaient aussi à boire de l'alcool.

Ils ont commencé à boire chez Patrick. Ils s'étaient demandé pourquoi l'alcool était un problème tellement important parmi les élèves plus âgés de l'école. C'était amusant de piquer quelques bouteilles de bière quand il n'y avait personne à la maison. Paul n'aimait pas le goût de la bière mais il aimait se vanter auprès de ses amis à l'école. Ça lui donnait l'impression d'être plus âgé. Par contre, il n'aimait pas mentir à ses parents.

DEUXIÈME ÉTAPE : Consommation régulière

L'année suivante, Paul et Patrick retrouvaient leurs amis presque tous les weekends. Quand ils s'ennuyaient, quelqu'un allait chercher de la bière. Étant donné que Paul savait que ses parents ne seraient pas d'accord pour qu'il consomme de l'alcool, il invitait rarement ses amis chez lui. Et puis son frère Luc était toujours dans les parages.

Une fois, Paul était tellement soûl chez Patrick qu'il s'est évanoui dans la cour. Quand ses parents ont appris ça, il leur a menti en leur disant que c'était la première fois que ça lui arrivait. En fait, il s'était déjà soûlé très souvent. Ce qui l'embêtait vraiment, c'est qu'il s'était dit « je ne vais boire que quelques bières, ce soir », mais il s'était quand même soûlé.

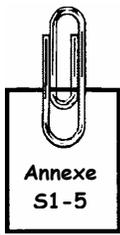
Les amis de Paul buvaient et consommaient d'autres drogues de plus en plus. Parfois, Paul et ses amis s'amusaient mais, souvent, ça se terminait en bagarre. Une fois, les voisins ont même appelé la police.

TROISIÈME ÉTAPE : Inquiétude

Paul ne savait pas trop pourquoi mais, à 16 ans, certaines choses qui avaient été importantes dans sa vie se détérioraient. Il échouait ses cours de maths et avait pris du retard en histoire. L'entraîneur, qui l'aimait beaucoup auparavant, semblait toujours être en colère contre lui. Parfois, après l'entraînement, Paul avait l'impression d'avoir besoin de boire.

Et puis les choses ont empiré très vite. Paul s'est fait arrêter pour conduite avec facultés affaiblies. Heureusement, personne n'a été blessé. Quand même, ça a été pénible. Non seulement il a dû payer une amende et des frais judiciaires mais il a aussi perdu son permis de conduire. Le deuxième incident s'est produit quand son entraîneur l'a renvoyé de l'équipe parce qu'il n'avait pas respecté les règles de l'entraînement. Même son petit frère se comportait d'une façon bizarre. Un jour, Luc a vu Paul boire dans sa chambre et il lui a crié sur un ton de colère « *Arrête donc de briser le cœur de Maman* ».

(suite)



# L'histoire de Paul :

## Récit

C.5.S1.D.1

(suite)

Son ami, Patrick, n'était plus très amusant. Il était toujours sur son dos et lui disait qu'il buvait trop. De plus en plus, Paul préférait être seul. Il ne buvait plus pour être avec les autres. À présent, il le faisait pour éviter les problèmes. Son nouveau problème, c'était que l'argent qu'il avait économisé en travaillant avait disparu et il ne savait même pas trop comment il l'avait dépensé.

QUATRIÈME ÉTAPE : Dépendance

Paul a essayé de faire comme si de rien n'était mais, sans alcool, il avait la nausée et se mettait à trembler. Souvent, il consommait cinq ou six boissons dans l'espace d'une ou deux heures. Il fallait qu'il boive de plus en plus pour ressentir le même effet. Il lui semblait que c'était la seule façon de se sentir « normal ».

Du fait qu'il était toujours agité, il évitait de participer à toute sorte d'activité avec sa famille. Personne ne semblait comprendre ce qui se passait. Quand ses parents lui posaient des questions, Paul quittait la maison avec fracas. Quand ils le punissaient, il sortait en cachette.

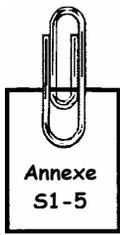
À 17 ans, Paul a abandonné l'école et quitté la maison. Il a dit à sa famille « Ne vous inquiétez pas. Je peux me débrouiller ». En fait, il était incapable de faire face à ses problèmes scolaires, familiaux et autres, surtout quand il lui fallait boire un coup rien que pour commencer la journée. Il se disait que, bientôt, tout irait bien. À condition qu'il garde son emploi à la pizzeria.

C'est quand il s'est fait renvoyer qu'il s'est rendu compte qu'il était dans une situation difficile.

---

Reproduction autorisée de *Exploring the Issues: Teens-Alcohol and Other Drugs*. Granville (Ohio). Quest International. 1995. Pages 46-47 (traduction libre).





# L'histoire de Paul :

## Corrigé

C.5.S1.D.1

### 1. Quelles sont les priorités de Paul à la première étape?

- Travailler fort à l'école
- Jouer au basketball
- Économiser de l'argent pour le collègue
- Être populaire à l'école
- Être honnête avec ses parents
- Passer du temps avec Patrick, son meilleur ami
- Passer du temps avec Luc, son petit frère
- Travailler à la pizzeria

### 2. Quelles sont ses priorités à la quatrième étape?

- Boire suffisamment pour se sentir « normal »
- Se débrouiller tout seul

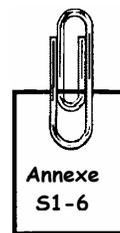
### 3. Quelles sont les raisons qui ont poussé Paul à boire de plus en plus entre la première et la quatrième étape?

- À la première étape, Paul buvait par curiosité, pour se vanter auprès de ses amis et pour se sentir plus âgé.
- À la quatrième étape, Paul buvait pour ne pas avoir la nausée ni trembler et pour se sentir « normal ».

### 4. Quelles ont été les conséquences les plus importantes de la dépendance chimique pour Paul?

- Il a eu des problèmes avec la police pour avoir conduit avec facultés affaiblies
- Il s'est fait renvoyer de l'équipe de basketball
- Il a perdu son emploi
- Il a abandonné l'école
- Il a déçu son petit frère qui l'admirait
- Il a perdu son meilleur ami
- Il a perdu la confiance de ses parents

# Syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcool sur le fœtus



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

---

## Je sais

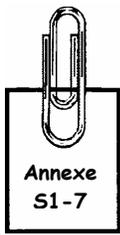
1. Travaille seul(e). Énumère tout ce que tu connais sur le syndrome d'alcoolisme fœtal et les effets de l'alcool sur le fœtus.
2. Combine ta liste avec celle d'une autre personne. À deux, ajoutez d'autres éléments à la liste combinée et mettez un point d'interrogation à côté des éléments dont vous n'êtes pas certains.

## Je veux savoir

3. Avec ton partenaire, énumère tout ce que tu veux savoir ou a besoin d'apprendre sur le sujet.
4. Participe à une discussion de groupe ou avec la classe.

## Ce que j'ai appris

5. Énumère ce que tu as appris sur le sujet.
6. Quelles sont les questions auxquelles tu n'as pas obtenu de réponses?



# Test de connaissances - VIH, SIDA ET MTS

C.5.S1.E.4a

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

Indique si chaque énoncé est **vrai** ou **faux**, et explique ta réponse.

## Origine du VIH/SIDA

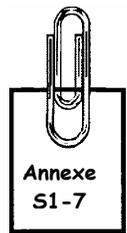
1. Le VIH est causé par le SIDA.
2. Le SIDA endommage le système immunitaire chez l'humain.
3. Il existe un traitement qui guérit le SIDA.
4. Il est possible que des adolescents infectés par le VIH à l'âge de 14 ans ne présentent aucun symptôme avant le milieu de la vingtaine.

## Transmission

5. Partout dans le monde, le mode de transmission le plus commun du VIH est par des relations sexuelles vaginales.
6. Le partage d'aiguilles pour l'injection de drogues est une façon dont le sang infecté peut être transmis à une autre personne.
7. Le VIH peut être transmis par contact ordinaire, p. ex. en prenant quelqu'un dans ses bras, en l'embrassant ou en lui tenant les mains.
8. Au Canada, il est très peu probable qu'une personne devienne infectée par le VIH si elle reçoit une transfusion de sang.
9. Une mère infectée par le VIH peut transmettre le virus à son enfant durant la grossesse.
10. Le VIH peut être transmis par des piqûres d'insectes et des morsures d'animaux.

(suite)

## Test de connaissances - VIH, SIDA ET MTS (suite)



11. Une personne peut propager une infection transmissible sexuellement (ITS) même si elle ne présente aucun symptôme.

### Prévention

12. L'utilisation de condoms en latex est la façon la plus efficace d'éviter une infection par le VIH.
13. Plus on a de partenaires sexuels, plus il y a de risques pour que l'un d'eux soit infecté par le VIH.
14. Les méthodes pour éviter la transmission du VIH n'aident généralement pas à éviter les ITS.
15. Le partage d'aiguilles pour le perçage d'oreilles ou le tatouage est sans danger.

### Symptômes

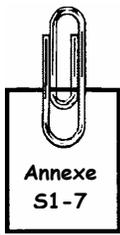
16. Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, il se peut qu'elle ne présente aucun symptôme évident.
17. Toute personne infectée par le VIH (qu'il y ait ou non des symptômes) peut transmettre l'infection à d'autres.
18. Une personne peut être infectée par le VIH pendant des années avant de développer le SIDA.
19. Une personne qui a eu une ITS ne peut pas la contracter à nouveau.

### Examens

20. Les personnes qui ont des relations sexuelles avec des partenaires différents devraient subir régulièrement des examens de dépistage des ITS même si elles n'ont aucun symptôme d'ITS.

### Sources d'aide

21. Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est disponible seulement pour les personnes qui ont des comportements à risque élevé.
22. Une personne qui pense qu'elle a contracté une ITS devrait cesser toute relation sexuelle et consulter un médecin immédiatement pour subir des tests de dépistage d'ITS.



# Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé

C.5.S1.E.4a

## Origine du VIH/SIDA

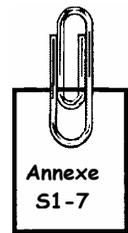
1. Le VIH est causé par le SIDA. **(Faux) C'est le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) qui est causé par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Le VIH peut attaquer et même détruire, avec le temps, le système immunitaire.**
2. Le SIDA endommage le système immunitaire chez l'humain. **(Faux) C'est le VIH qui endommage le système immunitaire. Une personne a le SIDA quand le VIH a fait suffisamment de dommages au système immunitaire pour que les infections et les maladies aient la possibilité de se développer.**
3. Il existe un traitement qui guérit le SIDA. **(Faux) Pour l'instant, il n'y a aucun traitement qui guérit le SIDA. Les chercheurs tentent présentement de trouver un traitement qui pourra guérir le SIDA et un vaccin qui protège de l'infection par le VIH. Les médicaments actuels prolongent la vie des patients atteints du SIDA.**
4. Il est possible que des adolescents infectés par le VIH à l'âge de 14 ans ne présentent aucun symptôme avant le milieu de la vingtaine. **(Vrai) La période médiane comprise entre le moment où une personne attrape le VIH et celui où elle développe les infections et maladies caractéristiques du SIDA est de onze ans. Ainsi, les personnes infectées par le VIH à l'adolescence pourraient ne développer les infections et maladies typiques du SIDA que dans le milieu de la vingtaine.**

## Transmission

5. Partout dans le monde, le mode de transmission le plus commun du VIH est par des relations sexuelles vaginales. **(Vrai) Dans l'ensemble de la planète, le VIH est transmis au cours de relations sexuelles vaginales dans environ les deux tiers des cas.**
6. Le partage d'aiguilles pour l'injection de drogues est une façon dont le sang infecté peut être transmis à une autre personne. **(Vrai) Les aiguilles et seringues contaminées par le VIH qui sont utilisées pour l'injection de drogues peuvent transmettre le VIH directement dans la circulation sanguine par le passage de sang infecté d'une personne à l'autre. (Le VIH peut aussi être transmis par le partage ou l'utilisation d'aiguilles contaminées pour le perçage d'oreilles, le tatouage ou des rites impliquant l'échange de sang, et par le partage ou l'utilisation d'autre matériel contaminé, par exemple le partage de rasoirs.)**
7. Le VIH peut être transmis par contact ordinaire, p. ex. en prenant quelqu'un dans ses bras, en l'embrassant ou en lui tenant les mains. **(Faux) Le VIH ne peut pas être transmis par contact ordinaire comme de tenir quelqu'un dans ses bras, embrasser, se tenir les mains, donner une poignée de mains, le massage, boire à une fontaine publique, nager dans une piscine publique ou utiliser un téléphone public.**

(suite)

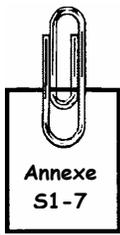
## Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé (suite)



8. Au Canada, il est très peu probable qu'une personne devienne infectée par le VIH si elle reçoit une transfusion de sang. **(Vrai) Depuis 1985, tous les dons de sang faits au Canada sont soumis à des tests de dépistage du VIH et de l'hépatite B. Dans certaines régions du monde, les transfusions sanguines demeurent une façon de contracter l'infection par le VIH, puisque le sang et les produits sanguins ne sont pas toujours soumis à un dépistage du VIH et qu'il arrive que des aiguilles ou des instruments contaminés soient utilisés**
9. Une mère infectée par le VIH peut transmettre le virus à son enfant durant la grossesse. **(Vrai) Certaines recherches indiquent qu'environ 30 % des mères infectées par le VIH (séropositives) transmettent le virus à leur enfant pendant la grossesse ou à l'accouchement. Le VIH peut passer du sang ou des sécrétions de la mère à la circulation du bébé durant la grossesse, à la naissance ou lorsque la mère allaite son enfant.**
10. Le VIH peut être transmis par des piqûres d'insectes et des morsures d'animaux. **(Faux) Le VIH ne peut pas être transmis par des piqûres d'insectes ni des morsures d'animaux. Il ne peut être transmis que d'une personne à l'autre.**
11. Une personne peut propager une infection transmissible sexuellement (ITS) même si elle ne présente aucun symptôme. **(Vrai) Bon nombre de gens qui ont contracté une ITS, et même une infection par le VIH, n'ont aucun symptôme. Malgré qu'ils se sentent bien et ont l'air en santé, ils sont porteurs de micro-organismes responsables d'ITS, qu'ils peuvent transmettre à d'autres.**

### Prévention

12. L'utilisation de condoms en latex est la façon la plus efficace d'éviter une infection par le VIH. **(Faux) La façon la plus efficace d'éviter la transmission par voie sexuelle du VIH et d'autres ITS est l'abstinence sexuelle. L'abstinence signifie la décision de ne pas avoir de relations sexuelles vaginales, anales ou orales.**
13. Plus on a de partenaires sexuels, plus il y a de risques pour que l'un d'eux soit infecté par le VIH. **(Vrai) Plus une personne a de partenaires sexuels, plus elle risque que l'un d'eux soit infecté par le VIH ou ait contracté une autre ITS.**
14. Les méthodes pour éviter la transmission du VIH n'aident généralement pas à éviter les autres ITS. **(Faux) Les méthodes qui permettent d'éviter la transmission du VIH aident généralement à prévenir la transmission d'autres ITS.**
15. Le partage d'aiguilles pour le perçage d'oreilles ou le tatouage est sans danger. **(Faux) Des aiguilles contaminées utilisées pour le tatouage, le perçage d'oreilles ou des rites impliquant l'échange de sang peuvent propager le VIH, le virus de l'hépatite B et d'autres organismes responsables d'ITS.**



# Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé (suite)

C.5.S1.E.4a

## Symptômes

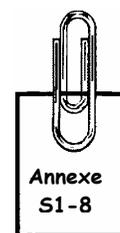
16. Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, il se peut qu'elle ne présente aucun symptôme évident. **(Vrai) Souvent, les gens qui sont infectés par le VIH n'ont aucun symptôme.**
17. Toute personne infectée par le VIH (qu'il y ait ou non des symptômes) peut transmettre l'infection à d'autres. **(Vrai) Toute personne infectée par le VIH, qu'elle présente ou non des symptômes, peut transmettre le virus à d'autres personnes. Bien qu'elle semble en santé et se sente bien, elle est porteuse du VIH et peut le transmettre à d'autres.**
18. Une personne peut être infectée par le VIH pendant des années avant de développer le SIDA. **(Vrai) Une personne contaminée par le VIH peut être porteuse pendant plusieurs années avant de développer le SIDA. Jusqu'à la moitié des gens qui sont porteurs du VIH ne sont pas encore sidéens après 11 ans suivant leur contamination.**
19. Une personne qui a eu une ITS ne peut pas la contracter à nouveau. **(Faux) À l'exception du VIH et de l'hépatite B, une personne peut attraper la même ITS plus d'une fois dans sa vie. Par conséquent, on devrait toujours utiliser des pratiques qui permettent de prévenir les ITS.**

## Examens

20. Les personnes qui ont des relations sexuelles avec des partenaires différents devraient subir régulièrement des examens de dépistage des ITS même si elles n'ont aucun symptôme d'ITS. **(Vrai) Une personne qui a des relations sexuelles avec différents partenaires devrait passer régulièrement un examen de dépistage des ITS, qu'elle présente ou non des symptômes. Bien des gens qui ont une ITS n'ont aucun symptôme.**

## Sources d'aide

21. Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est disponible seulement pour les personnes qui ont des comportements à risque élevé. **(Faux) Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est accessible gratuitement à toute personne qui s'adresse au service de santé publique ou à une clinique de traitement des ITS.**
22. Une personne qui pense qu'elle a contracté une ITS devrait cesser toute relation sexuelle et consulter un médecin immédiatement pour subir des tests de dépistage d'ITS. **(Vrai) Une personne qui pense qu'elle pourrait avoir contracté le VIH/SIDA ou une autre ITS et qui a participé à des activités susceptibles de favoriser la transmission d'ITS devrait cesser immédiatement toute activité du genre. Même s'il n'y a aucun symptôme apparent, elle devrait consulter un médecin ou une clinique pour les ITS pour subir des tests de dépistage des ITS.**



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

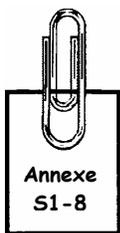
---

### Vrai ou faux?

1. Une personne peut avoir une infection transmise sexuellement (ITS) sans le savoir. \_\_\_\_\_
2. Il est normal pour les femmes d'avoir des pertes vaginales. \_\_\_\_\_
3. Une personne qui a déjà contracté une ITS et a été traitée ne peut pas l'attraper à nouveau. \_\_\_\_\_
4. Le VIH est présent surtout dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales, le lait maternel. \_\_\_\_\_
5. La chlamydie et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne. \_\_\_\_\_
6. Une femme enceinte qui a contracté une ITS peut la transmettre à son fœtus ou au nouveau-né. \_\_\_\_\_
7. La plupart des ITS guérissent en l'absence de traitement si l'on attend assez longtemps. \_\_\_\_\_
8. Les ITS qui ne sont pas traitées peuvent provoquer la stérilité. \_\_\_\_\_
9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS. \_\_\_\_\_
10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS. \_\_\_\_\_
11. Si l'on connaît bien son partenaire, on ne peut pas attraper d'ITS. \_\_\_\_\_
12. La chlamydie est l'ITS la plus commune. \_\_\_\_\_
13. Les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels devraient consulter un médecin et passer un test de dépistage d'ITS une fois par année. \_\_\_\_\_

### Réponse brève

14. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS? \_\_\_\_\_
15. Comment peut-on éviter de contracter une ITS? \_\_\_\_\_



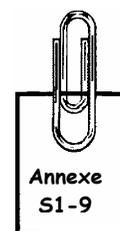
## Vrai ou faux?

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Une personne peut avoir une infection transmise sexuellement (ITS) sans le savoir.   | <b>VRAI</b> |
| 2. Il est normal pour les femmes d'avoir des pertes vaginales.  | <b>VRAI</b> |
| 3. Une personne qui a déjà contracté une ITS et a été traitée ne peut pas l'attraper à nouveau.   | <b>FAUX</b> |
| 4. Le VIH est présent surtout dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales, le lait maternel.  | <b>VRAI</b> |
| 5. La chlamydie et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne.   | <b>VRAI</b> |
| 6. Une femme enceinte qui a contracté une ITS peut la transmettre à son fœtus ou au nouveau-né.   | <b>VRAI</b> |
| 7. La plupart des ITS guérissent en l'absence de traitement si l'on attend assez longtemps.   | <b>FAUX</b> |
| 8. Les ITS qui ne sont pas traitées peuvent provoquer la stérilité.   | <b>VRAI</b> |
| 9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS.  | <b>FAUX</b> |
| 10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS.   | <b>VRAI</b> |
| 11. Si l'on connaît bien son partenaire, on ne peut pas attraper d'ITS.   | <b>FAUX</b> |
| 12. La chlamydie est l'ITS la plus commune.   | <b>VRAI</b> |
| 13. Les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels devraient consulter un médecin et passer un test de dépistage d'ITS une fois par année. | <b>VRAI</b> |

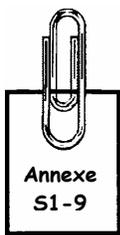
## Réponse brève

14. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS?  
**Se rendre à une clinique qui traite les ITS ou consulter un médecin à son bureau pour passer des tests de dépistage.**
15. Comment peut-on éviter de contracter une ITS?  
**S'abstenir d'avoir des relations sexuelles, s'adonner à des activités à faible risque pour la santé sexuelle, utiliser un condom chaque fois que l'on a des relations sexuelle, se faire vacciner contre l'hépatite B et refuser de partager des aiguilles.**

# Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)



ITS	Cause : virus, bactérie, parasite	Symtômes	Effets sur l'organisme	Traitement
<b>Chlamydirose</b> (infection à <i>Chlamydia</i> )	Bactérie *Guérissable	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes (asymptomatique)</li> <li>• écoulement vaginal plus abondant</li> <li>• saignement vaginal anormal</li> <li>• douleur/saignement pendant ou après les relations sexuelles</li> <li>• douleur lors de la miction (en urinant)</li> <li>• douleur au bas-ventre</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes</li> <li>• écoulement clair ou trouble du pénis</li> <li>• mictions plus fréquentes ou douloureuses</li> <li>• picotements/démangeaisons dans le pénis</li> <li>• douleurs dans les testicules</li> </ul>	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• infection pelvienne</li> <li>• infertilité</li> <li>• les bébés nés de mères infectées peuvent souffrir d'infections graves aux yeux, aux oreilles ou aux poumons</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• infertilité due à une infection des testicules ou de la prostate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antibiotiques</li> </ul>
<b>Gonorrhée</b> aussi appelée : - blennorragie - gonococcie	Bactérie *Guérissable	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes (asymptomatique)</li> <li>• écoulement vaginal plus abondant</li> <li>• saignement vaginal anormal</li> <li>• douleur/saignement pendant ou après les relations sexuelles</li> <li>• douleur lors de la miction</li> <li>• douleur au bas-ventre</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes</li> <li>• écoulement vert jaunâtre du pénis</li> <li>• mictions plus fréquentes ou douloureuses</li> <li>• picotements/démangeaisons dans le pénis</li> <li>• douleurs dans les testicules</li> </ul>	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• infection pelvienne</li> <li>• infertilité</li> <li>• les bébés nés de mères infectées peuvent souffrir d'infections graves aux yeux, aux oreilles ou aux poumons s'ils ne sont pas traités à la naissance</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• infertilité due à l'infection des testicules ou de la prostate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antibiotiques</li> </ul>
<b>Hépatite B</b>	Virus : virus de l'hépatite B (VHB)  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fatigue</li> <li>• fièvre</li> <li>• jaunisse (jaunissement de la peau et du blanc des yeux)</li> <li>• urine foncée/selles pâles</li> <li>• douleur abdominale</li> <li>• nausées/vomissements</li> <li>• perte d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dommages au foie, cirrhose, cancer du foie</li> <li>• certaines personnes sont porteuses du virus toute leur vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le vaccin est une mesure préventive mais ne guérit pas la maladie</li> </ul>



# Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)

C.5.S1.E.4b

ITS	Cause : virus, bactérie, parasite	Symtômes	Effets sur l'organisme	Traitement
<b>Herpès</b>	Virus de l'herpès simplex (VHS)  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• picotements/démangeaisons dans la région génitale</li> <li>• petites boursoufflures/lésions douloureuses dans la région génitale</li> <li>• boutons de fièvre/feux sauvages sur les lèvres (type 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut causer de la fièvre, des douleurs dans les articulations</li> <li>• symptômes semblables à ceux de la grippe</li> <li>• douleur à la miction</li> <li>• n'a pas d'effet sur la fertilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun traitement ne guérit la maladie</li> <li>• les médicaments antiviraux peuvent guérir les lésions rapidement et réduire la multiplication du virus</li> </ul>
<b>Infection au virus de l'immuno-déficiência humaine (VIH)</b>	Virus : VIH  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maladies, infections, cancers</li> <li>• diarrhée</li> <li>• souffle court</li> <li>• fièvre</li> <li>• ganglions enflés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• endommagement le système immunitaire à tel point que l'organisme n'a plus aucune défense</li> <li>• stade final : syndrome d'immuno-déficiência acquise (SIDA)</li> <li>• mortelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun traitement qui guérit la maladie/aucun vaccin</li> <li>• une combinaison d'antirétroviraux et autres médicaments peut aider à atténuer et à prévenir certains symptômes, à traiter les infections et à prolonger la vie</li> </ul>
<b>Papillome humain</b>	Virus du papillome humain (VPH) ou papillomavirus  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes</li> <li>• verrues d'aspect en chou-fleur groupées autour de l'anus, du vagin, de la vulve, du col de l'utérus et sur le pénis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les verrues peuvent apparaître des années après l'infection par le VPH</li> <li>• habituellement inoffensives et indolores</li> <li>• lié aux risques de cancer du col</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• médicaments spéciaux appliqués directement sur les verrues</li> <li>• cryothérapie : application d'azote liquide à très basse température</li> </ul>
<b>Pou du pubis</b>	Insecte minuscule (morpions)  *Guérissable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• démangeaisons dans la région génitale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le grattage peut causer une infection, qui doit être traitée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crèmes, lotions et shampoings spéciaux</li> </ul>
<b>Syphilis aussi appelée : - chancre syphilitique</b>	Bactérie  *Guérissable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stade 1 : lésion cutanée superficielle (chancre) peu profonde et indolore au site de l'infection</li> <li>• stade 2 : rougeurs (érythème) ou plaques avec mucus sur les paumes et la plante des pieds, gonflement des ganglions</li> <li>• stade 3 : troubles cardiaques, cécité, paralysie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut être fatale si elle évolue au stade 3</li> <li>• les enfants nés de mères syphilitiques peuvent présenter des malformations congénitales, ou même mourir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• injections de pénicilline/antibiotiques*</li> </ul>

\*Guérissable : peut-être éliminée avec des soins médicaux

\*\*Traitement possible : Les symptômes peuvent être réduits avec des traitements médicaux mais la condition ne peut pas être éliminée.

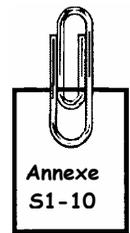
\* Références :

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO). *Ontario Health and Physical Education Curriculum Support : Grades K-10*. Toronto (Ontario), ASEPO, 2000.

Ville d'Ottawa. Services aux citoyens. *Trousse de ressources pour l'enseignement de la sexualité*, 2<sup>e</sup> éd. Ottawa (Ont.), ville d'Ottawa, Services aux citoyens, 2002.

Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada.

## Est-ce que je devrais attendre avant d'avoir des relations sexuelles



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

---

1. Est-ce que je veux avoir un enfant à ce stade-ci de ma vie?
2. Sinon, qu'est-ce que je veux faire en matière de contraception?
3. Est-ce que j'ai les moyens de choisir cette méthode ou de prendre cette décision?
4. Quelles pourraient être les conséquences de mon choix de méthodes de contraception?
5. Quand puis-je me procurer les produits contraceptifs que j'ai choisis?
6. Si je deviens enceinte, que vais-je faire?
7. Quel effet cela peut-il avoir sur ma réputation?
8. Compte tenu des valeurs morales et des croyances de ma famille, comment réagiraient mes parents au fait que j'aie un partenaire sexuel à mon âge?
9. Qu'arrivera-t-il si je contracte une ITS?
10. Qu'arrivera-t-il si je contracte une infection par le VIH?
11. Est-ce que c'est ça l'amour?
12. Est-ce que mon/ma partenaire va vouloir rompre?
13. Est-ce que je suis prêt(e)?
14. Dois-je attendre avant d'avoir des relations sexuelles?

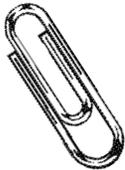


---

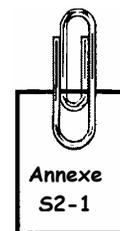
# Secondaire 2

## Annexes

---



- Annexe S2-1 : Feuille de résultats au golf, Questionnaire et Corrigé
- Annexe S2-2 : Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles et Corrigé
- Annexe S2-3 : La santé physique comme mode de vie
- Annexe S2-4 : Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé  
- Exercice d'appariement et Corrigé
- Annexe S2-5a : « Forcethon »
- Annexe S2-5b : Diagramme de rythme cardiaque du « Forcethon »
- Annexe S2-6 : Rapport d'inspection de sécurité
- Annexe S2-7 : Ce que je pense de moi
- Annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs
- Annexe S2-9 : Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques
- Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance :  
Questionnaire et Corrigé
- Annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé
- Annexe S2-12 : Messages des médias sur la sexualité
- Annexe S2-13 : Mon inventaire pour un mode de vie actif
- Annexe S2-14 : Menu d'un jour
- Annexe S2-15 : Menu de 2 jours

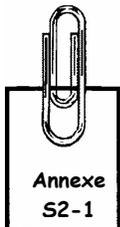


Lire les résultats au golf ci-dessous et répondre aux questions. S'il y a deux chiffres inscrits pour une normale, le premier chiffre correspond aux marqueurs bleus ou blancs, et le deuxième désigne les marqueurs rouges ou jaunes.

Toutes les distances sont prises jusqu'au centre du vert (EN VERGES)										
Marqueurs bleus	408	110	188	387	326	164	141	345	118	2187
Normale	4/5*	3	3	4	4	3	3	4	3	31/32*
Jérôme	5	3	3	3	5	3	4	5	4	
Kateri	5	2	3	5	5	3	4	5	4	
Marqueurs blancs	358	100	173	373	298	148	122	313	109	1992
Trou	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Marqueurs rouges	352	90	158	336	282	134	105	286	100	1843
Danique	3	1	3	4	4	3	2	4	4	
Morgane	4	2	3	3	4	3	3	3	4	
Marqueurs jaunes	295	90	158	227	197	134	105	218	100	1524
Nombre de coups roulés										
Verts en coups réglementaires										
Coups d'allée réglementaires										

Marqueurs bleus	367	166	135	340	158	132	366	531	214	2409	4596
Normale	4	3	3	4	3	3	4	5	3/4*	32/33*	63/64*
Jérôme	4	3	5	4	2	1	5	6	4		
Kateri	4	5	4	4	3	3	4	5	4		
Marqueurs blancs	345	152	116	329	139	110	340	477	187	2195	4187
Trou	10	11	12	13	14	15	16	17	18		Total
Marqueurs rouges	293	141	100	319	120	88	324	422	156	1963	3806
Danique	4	3	4	3	3	2	4	4	4		
Morgane	4	4	3	3	3	2	3	5	4		
Marqueurs jaunes	267	141	100	248	120	88	242	387	156	1749	3273
Nombre de coups roulés											
Verts en coups réglementaires											
Coups d'allée réglementaires											

(suite)



# Feuille de résultats au golf

C.1.S2.C.2

H.1.S2.B.3

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

**Consulte les résultats à la page précédente et réponds aux questions suivantes :**

1. Est-ce qu'un joueur a marqué un aigle? Nom \_\_\_\_\_ Trou n° \_\_\_\_\_
2. Quel joueur a le plus de normales? Nom \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_
3. Quel joueur a le plus de bogeys? Nom \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_
4. Combien d'oiselets Morgane a-t-elle marqués? Nombre \_\_\_\_\_
5. Quels sont les points finaux des 4 joueurs pour les dix-huit trous?

Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_

---

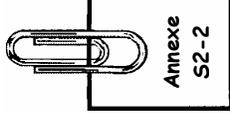
## Résultats au golf : Corrigé

1. Est-ce qu'un joueur a marqué un aigle? Nom Danique Trou n° 1
2. Quel joueur a le plus de normales? Nom Danique Nombre 10
3. Quel joueur a le plus de bogeys? Nom Kateri Nombre 8
4. Combien d'oiselets Morgane a-t-elle marqués? Nombre 7
5. Quels sont les points finaux des 4 joueurs pour les dix-huit trous?

Nom Jérôme résultats 69 Nom Danique résultats 59

Nom Kateri résultats 72 Nom Morgane résultats 60

# Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles : Questionnaire



Nom \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

**Inscris ton résultat pour chaque case.**

**N'oublie pas :**

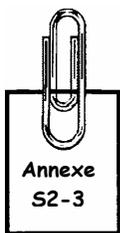
**Un abat** te donne 15 points plus les deux prochaines boules.

**Une réserve** te donne 15 points plus la prochaine boule.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Résultat final			
5	5	x				x			5	\				10	\		8	5	2	x	5	10	

## Feuille de résultat au jeu de cinq-quilles : Corrigé

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Résultat final			
5	5	x				x			5	\				10	\		8	5	2	x	5	10	
15		60			95		125		150		165		195		218		233		263		263		



# La santé physique comme mode de vie

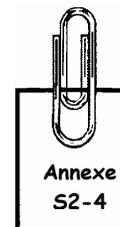
C.2.S2.A.1

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

Activité ou exercice	Muscle ou groupe de muscles	Principal élément de la forme physique	Contribution à l'activité physique quotidienne
<b>Exemple :</b> • flexion des avant-bras (résistance élevée, peu de répétitions)	• biceps	• force musculaire	• porter un sac d'épicerie
• ski de fond			
• planche (couché abdominal, coudes fléchis)			
• soccer (match de 70 min)			
• extension des jambes, position assise			
• pompes			
• étirements modifiés du coureur			
• développé des jambes			
• pilates			
• extension des bras vers le bas (grand dorsal, faible résistance, nombre de répétitions élevé)			
• ton choix :	deltoïdes		



# Effet bénéfiques de l'activité physique sur la santé : Exercice d'appariement

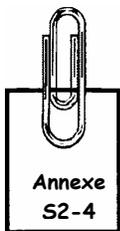


Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Effets bénéfiques de l'exercice et de l'activité physique	N°	Effets bénéfiques sur la santé
Les personnes actives vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie.		
L'exercice renforce le cœur, le système vasculaire et l'appareil respiratoire afin d'aider à combattre les maladies cardiovasculaires.		
L'exercice réduit l'usure quotidienne du cœur et du système cardiovasculaire.		
L'exercice diminue le stress sur les parois des veines et des artères et réduit le risque de complications coronariennes ou d'accident vasculaire cérébral.		
L'exercice augmente la capacité de performer avec plus d'intensité et plus facilement.		
L'exercice réduit le risque de troubles cardiovasculaires et l'apparition d'athérosclérose (durcissement des artères).		
L'exercice diminue le taux de graisse corporelle et augmente la sensibilité cellulaire à l'insuline, ce qui aide à la régulation du taux de sucre sanguin (glycémie).		
L'exercice augmente la résistance du tissu conjonctif, ce qui rend moins vulnérable aux blessures.		
L'exercice aide à réduire le risque d'ostéoporose, de blessures et de fractures osseuses.		
L'exercice donne plus de tonus. Lorsqu'il a un meilleur tonus, le corps brûle plus de calories durant l'exercice.		
L'exercice accentue le métabolisme, ce qui permet à l'organisme de brûler plus de calories durant l'exercice et au repos.		
L'exercice renforce les muscles abdominaux et dorsaux, ce qui favorise une meilleure posture.		
L'exercice réduit l'incidence et la gravité des douleurs lombaires.		
L'exercice favorise l'aisance, le contrôle et la sécurité dans tous les mouvements de la vie quotidienne.		
L'exercice favorise une attitude positive face à la vie et constitue un moyen positif d'évacuer le stress.		

### Effets bénéfiques sur la santé :

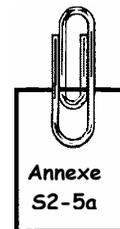
1. Garde la tension artérielle au repos dans les limites de la normale.
2. Réduit les risques de mourir prématurément.
3. Abaisse le risque de souffrir de diabète.
4. Améliore la capacité cardiaque.
5. Renforce le dos.
6. Favorise la stabilité des articulations.
7. Réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
8. Augmente la masse musculaire et diminue le taux de graisse corporelle.
9. Augmente le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) et diminue le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL).
10. Renforce les os.
11. Diminue la fréquence cardiaque au repos.
12. Aide à la gestion du poids.
13. Améliore l'équilibre, la coordination, l'agilité et la force musculaire.
14. Améliore la résistance interne de l'organisme.
15. Réduit l'anxiété et aide à gérer le stress.



## Effet bénéfiques de l'activité physique sur la santé : Corrigé

C.2.S2.B.1

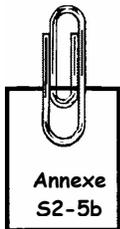
Effets bénéfiques de l'exercice et de l'activité physique	N°	Effets bénéfiques sur la santé
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes actives vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie.</li> </ul>	2	Réduit les risques de mourir prématurément.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice renforce le cœur, le système vasculaire et l'appareil respiratoire afin d'aider à combattre les maladies cardiovasculaires.</li> </ul>	7	Réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit l'usure quotidienne du cœur et du système cardio-vasculaire.</li> </ul>	11	Diminue la fréquence cardiaque au repos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice diminue le stress sur les parois des veines et des artères et réduit le risque de complications coronariennes ou d'accident vasculaire cérébral.</li> </ul>	1	Garde la tension artérielle au repos dans les limites de la normale.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice augmente la capacité de performer avec plus d'intensité et plus facilement.</li> </ul>	4	Améliore la capacité cardiaque.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit le risque de troubles cardiovasculaires et l'apparition d'athérosclérose (durcissement des artères).</li> </ul>	9	Augmente le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) et diminue le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL).
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice diminue le taux de graisse corporelle et augmente la sensibilité cellulaire à l'insuline, ce qui aide à la régulation du taux de sucre sanguin (glycémie).</li> </ul>	3	Abaisse le risque de souffrir de diabète.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice augmente la résistance du tissu conjonctif, ce qui rend moins vulnérable aux blessures.</li> </ul>	6	Favorise la stabilité des articulations.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice aide à réduire le risque d'ostéoporose, de blessures et de fractures osseuses.</li> </ul>	10	Renforce les os.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice donne plus de tonus. Lorsqu'il a un meilleur tonus, le corps brûle plus de calories durant l'exercice.</li> </ul>	8	Augmente la masse musculaire et diminue le taux de graisse corporelle.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice accentue le métabolisme, ce qui permet à l'organisme de brûler plus de calories durant l'exercice et au repos.</li> </ul>	12	Aide à la gestion du poids.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice renforce les muscles abdominaux et dorsaux, ce qui favorise une meilleure posture.</li> </ul>	14	Améliore la résistance interne de l'organisme.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit l'incidence et la gravité des douleurs lombaires.</li> </ul>	5	Renforce le dos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice favorise l'aisance, le contrôle et la sécurité dans tous les mouvements de la vie quotidienne.</li> </ul>	13	Améliore l'équilibre, la coordination, l'agilité et la force musculaire.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice favorise une attitude positive face à la vie et constitue un moyen positif d'évacuer le stress.</li> </ul>	15	Réduit l'anxiété et aide à gérer le stress.


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

---

- Passe deux minutes à chacun des dix centres d'activités suivants.
- Prends 30 secondes pour inscrire tes points et te rendre au prochain centre d'activité.

Centre d'activité	Barème de notation	Points	Fréquence cardiaque en début de tâche	Fréquence cardiaque en fin de tâche
1. Touches, ligne à 10 m	1 point pour chaque touche			
2. redressements partiels	1 point pour chaque redressement partiel			
3. pompes	1 point pour chaque pompe avec appui sur les genoux ou 2 points pour chaque pompe avec genoux au-dessus du sol			
4. élévations alternatives des genoux (marche ou banc)	1 point pour chaque élévation alternative			
5. lancer de « médecine-ball » à un partenaire	1 point pour chaque lancer			
6. descentes contrôlées sur banc (triceps)	1 point pour chaque descente contrôlée			
7. corde à sauter	1 point pour chaque paire de sauts, sur 1 ou 2 pieds			
8. sauts à cloche-pied de chaque côté d'une ligne (pieds parallèles à la ligne)	1 point pour chaque double saut (gauche + droite)			
9. tractions à la barre	3 points pour chaque traction, coude fléchi au départ ou 5 points pour chaque traction, coude non fléchi au départ			
10. sauts en « étoile »	1 point pour chaque double saut			
<b>Total des points</b>				



# Diagramme de rythme cardiaque du « Forcethon »

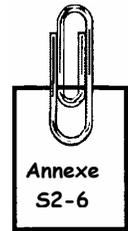
H.2.S2.A.2

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

Une fois le « Forcethon » terminé, analyse ton diagramme de rythme cardiaque. À l'aide de ce diagramme, inscris les données obtenues dans le tableau ci-dessous.

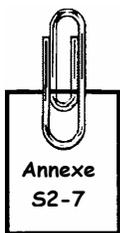
220										
210										
200										
190										
180										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	Touches	Redressements	Pompes	Élévations alternatives (genoux)	Médecine-ball	Descentes contrôlées (banc)	Saut à la corde	Sauts à cloche-pied	Tractions à la barre	Sauts en « étoile »

**Activités**



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_  
 Endroit/Installation \_\_\_\_\_  Intérieur  Extérieur

Site inspecté	Oui	Non / Fautif	Sans objet (s.o.)	Commentaires sur l'état des lieux	Suggestions de gestion de la sécurité
<input type="checkbox"/> Y a-t-il un téléphone?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des panneaux pour signaler les sorties d'urgence?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des détecteurs de fumée fonctionnels?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des gicleurs fonctionnels?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des salles de toilette accessibles?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il une trousse de premiers soins et un local pour prodiguer les soins?					
<input type="checkbox"/> Les portes sont-elles dégagées et en bon état?					
<input type="checkbox"/> L'éclairage est-il adéquat et en bon état?					
<input type="checkbox"/> Les panneaux indicateurs, les marques, les lignes pour les activités sont-ils installés et visibles (p. ex. pistes cyclables)?					
<input type="checkbox"/> Les produits chimiques sont-ils entreposés dans un endroit sûr et verrouillé?					
<input type="checkbox"/> Les planchers des vestiaires sont-ils propres et exempts de débris?					
<input type="checkbox"/> La surface des activités est-elle en bon état?					
<input type="checkbox"/> Le matériel servant aux activités est-il en bon état?					
<input type="checkbox"/> Le code de conduite pour la participation aux activités est-il affiché et visible?					
<input type="checkbox"/> Autre					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					



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

Ne cochez qu'une seule colonne pour chacun des énoncés suivants :

Énoncé	Presque toujours	Parfois	Rarement
1. Je persévère			
2. Je compte pour ma famille et mes amis			
3. J'aime ce que je fais			
4. Je m'entends bien avec les autres			
5. J'aide les autres à se dépasser			
6. J'assume la responsabilité pour mes actes			
7. Je suis une personne importante			
8. Je connais mes forces			
9. Je suis sûr de moi			
10. Les autres m'écoutent			
11. Je sais écouter aux autres			
12. Je me fais souvent des réflexions positives			
13. L'avenir est prometteur			
14. Je fais des projets pour l'avenir			
15. Je suis loyal envers mes amis			
16. J'accepte les compliments gracieusement			
17. Je sais faire des compliments sincères			
18. Je me réveille le matin plein d'enthousiasme			
19. D'autres se soucient de mon bien-être			
20. Je fais de mon mieux			
21. Je suis une personne unique			
22. Je m'exprime avec aisance			
23. Je mérite ce qu'il y a de mieux			
24. Je sais me pardonner			
25. Je suis une personne attrayante			

**Barème d'évaluation :**

3 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Presque toujours

2 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Parfois

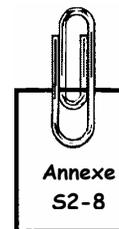
1 point chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Rarement

**Résultats :**

60-70 : Bravo! Continuez sur cette voie!

47-59 : Vous êtes sur la bonne voie envers une estime de soi et une confiance de soi saine mais il faut fournir quelques petits efforts encore.

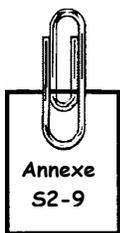
25-46 : Vous auriez avantage à communiquer avec une personne en qui vous avez confiance sur la façon d'acquiescer une meilleure confiance en vous.



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

<b>C</b>	<b>C</b> erne ton objectif clairement
<b>I</b>	<b>I</b> dentifie les étapes pour atteindre l'objectif
<b>B</b>	<b>B</b> âtis un barème pour évaluer ton progrès envers le succès
<b>L</b>	<b>L</b> ocalise tes lacunes, tes problèmes ou tes obstacles possibles
<b>E</b>	<b>E</b> xplore les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation de ton but

Décris comment l'utilisation du processus d'établissement d'objectifs t'a aidé à changer un comportement ou à atteindre un but ou un objectif.



# Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques

C.5.S2.B.2

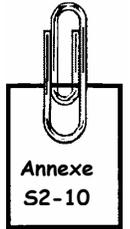
Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Inscris les facteurs positifs et négatifs qui influencent le choix de tes activités physiques.

Nom d'une activité physique que tu aimes ou aimerais pratiquer	← Facteurs déterminants →	Non d'une activité physique que tu n'aimes pas ou n'aimerais pas pratiquer
Énumère les raisons de ton choix :		Énumère les raisons de ton choix :
	Bienfaits de ← l'activité physique →	
	← Expériences →	
	← Intérêts →	
	← Habilités →	
	← Aspects financiers →	
	← Facteurs culturels →	
	← Raisons démographiques →	
	← Questions de sécurité →	
	← Circonstances personnelles →	
	← Autres →	



# Du carburant pour une bonne performance : Questionnaire



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

---

## Réponds aux questions suivantes.

1. Quel est le rôle le plus important des fluides pendant une activité?

---

---

2. Donne l'une des causes principales de l'épuisement et d'une mauvaise performance?

---

---

3. Quels sont les quatre groupes d'aliments?

---

---

4. a) Qu'appelle-t-on « le carburant des champions »? Pourquoi?

---

---

---

b) Sous quelle forme le carburant est-il utilisé pendant l'exercice?

---

5. Dans les semaines qui précèdent une compétition, quel devrait être le régime alimentaire d'un(e) athlète?

---

---

6. Que faut-il faire pour stocker le plus de glycogène possible dans les muscles? Explique ta réponse.

---

---

7. Quel repas faut-il prendre deux ou trois heures avant une compétition?

---

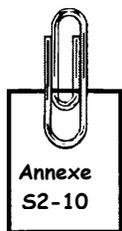
---

8. Énumère ce qu'il faut manger après un effort physique intense. Explique pourquoi.

---

---

---



## Du carburant pour une bonne performance : Questionnaire

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

---

9. Quel est le rôle des protéines pendant l'exercice?

---

---

10. a) Il faut manger des aliments riches en fer. Pourquoi?

---

---

b) Énumère des aliments qui sont riches en fer et qui améliorent la performance.

---

---

c) Décris des facteurs qui aident ou nuisent à l'absorption du fer.

---

---

---

11. Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de fer sans l'avis d'un médecin. Pourquoi?

---

---

12. Pourquoi est-il important d'inclure des jours de repos dans un programme d'exercice. Explique ta réponse.

---

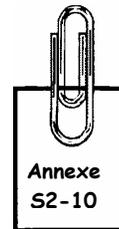
---

13. Comment se prépare-t-on pour une « performance optimale »?

---

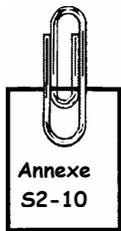
---

## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé



1. Quel est le rôle le plus important des fluides pendant une activité?  
**Les fluides règlent la température du corps. L'évaporation de la sueur ou de la transpiration aide le corps à se refroidir. Une consommation suffisante de fluides aide à remplacer la sueur ou la transpiration évaporée.**
2. Donne l'une des causes principales de l'épuisement et d'une mauvaise performance?  
**Associée à une consommation insuffisante de fluides, la déshydratation peut être à l'origine d'une mauvaise performance, de crampes, d'épuisement par la chaleur et parfois d'un coup de chaleur.**
3. Quels sont les quatre groupes d'aliments?  
**Produits laitiers                      Légumes et fruits  
Produits céréaliers                  Viandes et substituts**
4. a) Qu'appelle-t-on « le carburant des champions »? Pourquoi?  
**Les glucides représentent le carburant des champions. Ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie dont les muscles ont besoin en cas d'activité de longue durée, constante et intense. Une réserve d'énergie insuffisante dans les muscles diminue l'endurance et mène à l'épuisement. La seule façon de maintenir et de renouveler cette réserve consiste à manger des aliments riches en glucides.**  
  
b) Sous quelle forme le carburant est-il utilisé pendant l'exercice?  
**Le glucose dans le sang et le glycogène dans les muscles sont les carburants utilisés pendant l'exercice.**
5. Dans les semaines qui précèdent une compétition, quel devrait être le régime alimentaire d'un(e) athlète?  
**À mesure que l'entraînement de l'athlète diminue de volume et d'intensité à l'approche d'une compétition, il faut adopter un régime alimentaire riche en glucides pour avoir autant de réserve d'énergie que possible dans les muscles sous forme de glycogène.**
6. Que faut-il faire pour stocker le plus de glycogène possible dans les muscles? Explique ta réponse.  
**Il faut manger des aliments riches en glucides comme du pain, des pommes de terre, du riz, des fruits, des céréales, des légumineuses et des légumes riches en amidon (féculents). Ainsi, il faut manger au moins huit portions de produits céréaliers et de fruits et légumes par jour.**

(suite)



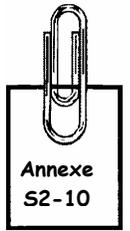
## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé

C.5.S2.C.2

7. Quel repas faut-il prendre deux ou trois heures avant une compétition?
- **Il faut manger un repas essentiellement composé d'aliments riches en glucides et faibles en protéines et en matières grasses.**
  - **Il faut boire pendant le repas.**
  - **Exemples de repas à prendre avant une compétition :**
    - **céréales, lait, fruits et pain grillé;**
    - **lait, sandwich avec de la viande maigre;**
    - **fruits, yaourt, muffin;**
    - **petite portion de pâtes à la sauce tomate.**
8. Énumère ce qu'il faut manger après un effort physique intense. Explique pourquoi.  
**Selon de récents travaux de recherche, une portion de 200 à 400 g d'aliments riches en glucides tout de suite après une séance d'exercice suivie de petits repas régulièrement espacés pendant le reste de la journée aident à renouveler la réserve de glycogène dans les muscles (p. ex. sandwich au thon, lait au chocolat, yaourt sucré aux fruits).**
9. Quel est le rôle des protéines pendant l'exercice?  
**Pendant l'exercice, les protéines jouent un très petit rôle comme source d'énergie. Leur fonction essentielle est de construire, de réparer et d'entretenir les tissus.**
10. a) Il faut manger des aliments riches en fer. Pourquoi?  
**Dans les globules rouges, le fer est l'élément qui apporte l'oxygène nécessaire aux muscles pendant l'effort. Il est donc important pour un athlète, car un manque de fer risque d'entraîner l'anémie.**
- b) Énumère des aliments qui sont riches en fer et qui améliorent la performance.  
**Les aliments riches en fer sont notamment les suivants : viande, œufs, légumineuses, légumes vert foncé, fruits secs et grains enrichis. Cependant, le fer que l'on trouve dans la viande (hémique et de source animale) est plus facilement absorbé que le fer provenant d'autres sources. Le fait de consommer de la viande ou des aliments contenant de la vitamine C (oranges, fraises, tomates) avec du fer qui ne provient pas de la viande (légumineuses, grains) facilite l'absorption du fer alors que la consommation de café ou de thé avec des aliments contenant du fer qui ne provient pas de la viande a l'effet inverse.**
11. Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de fer sans l'avis d'un médecin. Pourquoi?  
**Les suppléments de fer sont parfois toxiques. Un médecin peut surveiller le taux de fer à l'aide d'analyses de sang complètes.**

*(suite)*

## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé



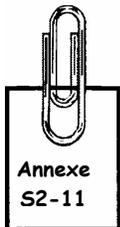
12. Pourquoi est-il important d'inclure des jours de repos dans un programme d'exercice. Explique ta réponse.

**Les jours de repos sont importants parce qu'ils permettent à l'énergie dans les muscles de se renouveler et aux muscles de s'adapter aux changements d'exercice et de se réparer tout seuls.**

13. Comment se prépare-t-on pour une « performance optimale »?

**En suivant le Guide alimentaire canadien et en insistant particulièrement sur les aliments riches en glucides, en s'entraînant correctement et en se reposant suffisamment.**

Adaptation autorisée de *Sport Nutrition*, Winnipeg (Manitoba), Producteurs laitiers du Manitoba, avril 2003.



# Le VIH et le SIDA : Questionnaire

C.5.S2.E.4a

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

---

1. Afin de prévenir la transmission de la maladie, que faut-il utiliser pour limiter le contact du bouche-à-bouche quand on pratique la respiration artificielle?

\_\_\_\_\_

2. Que faut-il porter quand on est susceptible d'être en contact avec le sang, les fluides corporels, les plaies ouvertes ou les lésions de l'autre?

\_\_\_\_\_

3. Quelles sont les trois pratiques dangereuses qui peuvent augmenter les risques de contracter le VIH et le SIDA?

\_\_\_\_\_

4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.

Vrai

Faux

5. Que signifient les initiales VIH?

\_\_\_\_\_

6. Quelle sorte de condoms protège contre le VIH?

\_\_\_\_\_

7. Que signifie le terme « monogame »?

\_\_\_\_\_

8. Le VIH cause la déficience \_\_\_\_\_, ce qui entraîne le développement d'infections opportunistes.

9. Il existe un remède contre le VIH.

Vrai

Faux

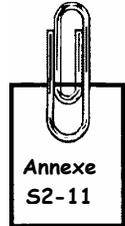
10. Au Canada, tous les dons de sang font l'objet d'un examen de dépistage du VIH.

Vrai

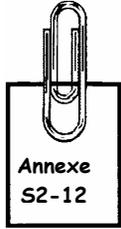
Faux

11. Que signifient les initiales SIDA?

\_\_\_\_\_



1. Afin de prévenir la transmission de la maladie, que faut-il utiliser pour limiter le contact du bouche-à-bouche quand on pratique la respiration artificielle?  
**Une protection ou barrière propre contre la bouche.**
2. Que faut-il porter quand on est susceptible d'être en contact avec le sang, les fluides corporels, les plaies ouvertes ou les lésions de l'autre?  
**Des gants en latex, un masque et un écran facial.**
3. Quelles sont les trois pratiques dangereuses qui peuvent augmenter les risques de contracter le VIH et le SIDA?  
**Les relations sexuelles non protégées, le partage d'aiguilles et le contact avec du sang.**
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.  
**Vrai**
5. Que signifient les initiales VIH?  
**Virus de l'immunodéficience humaine.**
6. Quelle sorte de condoms protège contre le VIH?  
**Les condoms en latex.**
7. Que signifie le terme « monogame »?  
**Avoir des relations sexuelles avec un(e) seul(e) partenaire pour toute la vie.**
8. Le VIH cause la déficience **du système immunitaire**, ce qui entraîne le développement d'infections opportunistes.
9. Il existe un remède contre le VIH.  
**Faux (en 2005).**
10. Au Canada, tous les dons de sang font l'objet d'un examen de dépistage du VIH.  
**Vrai**
11. Que signifient les initiales SIDA?  
**Syndrome d'immunodéficience acquis.**



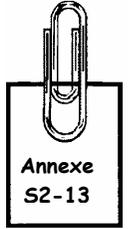
# Messages des médias sur la sexualité

C.5.S2.E.3a

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

<b>Messages des médias sur la sexualité</b>		
Source du message médiatique (indique le titre) : _____		
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<b>Description de la 1<sup>re</sup> personne</b>	<b>Description de la 2<sup>e</sup> personne</b>
Activité		
Position (par rapport à l'autre - c.-à-d. espace personnel)		
Vêtements		
Sentiments présumés (l'une à l'égard de l'autre)		
Suggestions de nature sexuelle		
<b>Résultats ou conclusions</b>		
Public visé (p. ex. groupe d'âge, hommes, femmes, hommes et femmes) :		
Quels effets ce message au sujet de la sexualité peut-il avoir sur le public visé?		

## Mon inventaire pour un mode de vie actif



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

Lis les énoncés suivants et coche la case appropriée pour chacune des activités physiques. Puis indique les facteurs qui influencent ton choix d'activités physiques ainsi que tes préférences.

Mon activité physique...	Est satisfaisant(e)	A besoin d'amélioration
1. Mon niveau d'énergie quotidien...		
2. Ma capacité à pratiquer une activité continue pendant 30 minutes...		
3. Ma capacité à soulever et à porter des objets lourds...		
4. Ma capacité à bouger les bras, les jambes et les articulations avec un minimum de douleur et de restriction...		
5. Mon poids...		
6. La quantité de tissu adipeux (graisse) par rapport à la masse musculaire de mon corps...		
7. Ma condition physique actuelle...		
8. Ma santé ou mon bien-être général...		

### Facteurs qui influencent mon choix d'activités physiques

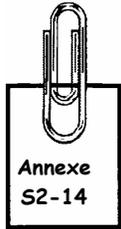
Les trois facteurs qui influencent le plus mon mode de vie actif sont les suivants :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mes trois activités physiques préférées sont les suivantes :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Menu d'un jour

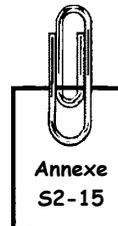
H.5.S2.A.3a

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

**Instructions :** Pour chaque repas indiqué ci-dessous, inscris le nombre de portions correspondant à chacun des groupes d'aliments. Explique comment réduire la quantité de matière grasse pour chaque repas.

Repas	Nombre de portions par groupe d'aliments				Façons de réduire la quantité de matière grasse
	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viandes et substituts	
Un verre de jus d'orange (250 ml ou 8 oz), un bol de yaourt (125 ml ou 4 oz), une banane, quatre tranches de pain de seigle grillées avec du beurre d'arachide. 					
Un hamburger au fromage avec toutes les garnitures (moutarde, relish, ketchup, oignons frits), une grosse portion de frites, un lait frappé au chocolat (100 ml ou 32 oz). 					
Un muffin de taille moyenne au son, deux coquilles de beurre, une tasse de café noir. 					
Un steak (280 g ou 10 oz), de la purée accompagnée de sauce, des haricots verts, une portion de lait 2 % (500 ml ou 16 oz). 					
<b>Nombre total de portions par groupe d'aliments</b>					

# Menu de deux jours



Cochez (✓) une activité :



Randonnée



Canotage

## PLANIFIEZ UN MENU POUR UNE EXCURSION :

Pour chaque excursion, les participants partent à 10 heures du matin le premier jour, restent coucher deux soirs et rentrent chez eux le troisième jour, à midi.

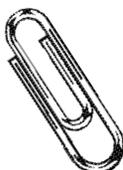
Repas	Premier jour	Deuxième jour	Troisième jour
Petit - déjeuner			
Dîner			
Collation du matin			
Collation de l'après-midi			
Souper			
Collation du soir			

---

# Secondaire 1 et 2

## Annexes générales

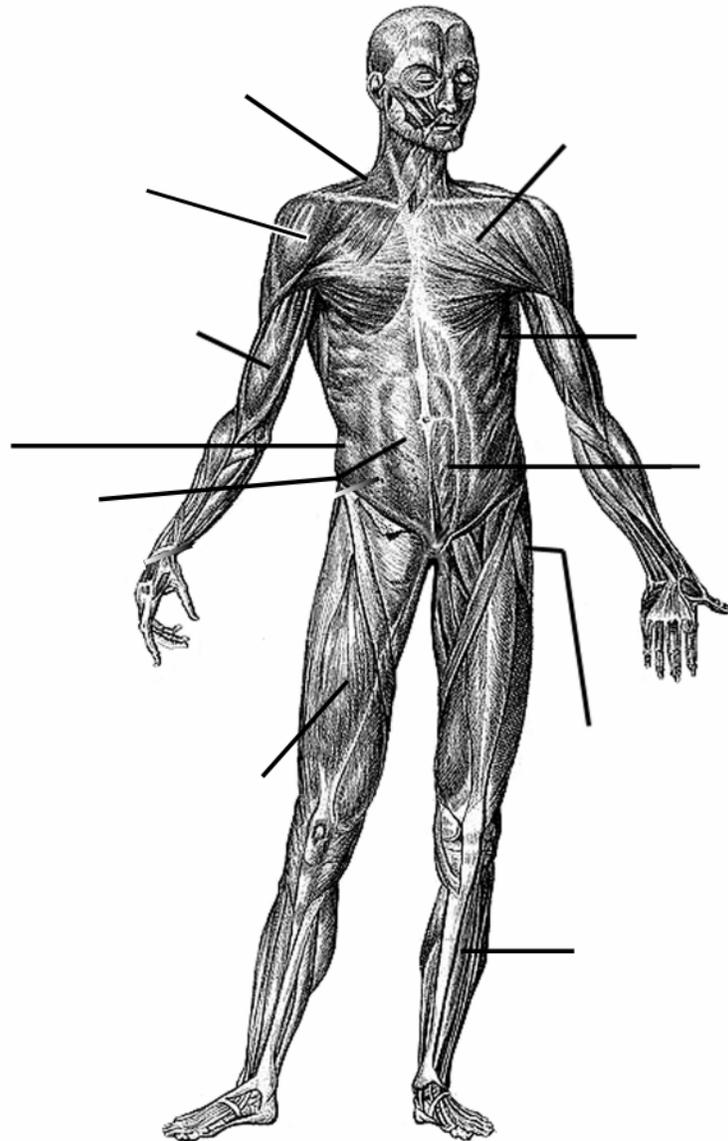
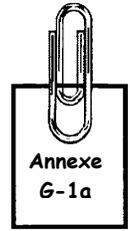
---

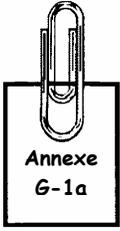


- Annexe G-1a : Muscles du corps humain - Vue antérieure, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-1b : Muscles du corps humain - Vue postérieure, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés
- Annexe G-3 : Principaux déterminants de la condition physique
- Annexe G-4a : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4b : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4c : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4d : Système reproducteur - Anatomie féminine - Définitions
- Annexe G-4e : Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4f : Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4g : Système reproducteur - Anatomie masculine - Définitions
- Annexe G-5 : Modèle DÉCI DE

C.2.S1.C.1c  
C.2.S2.A.1

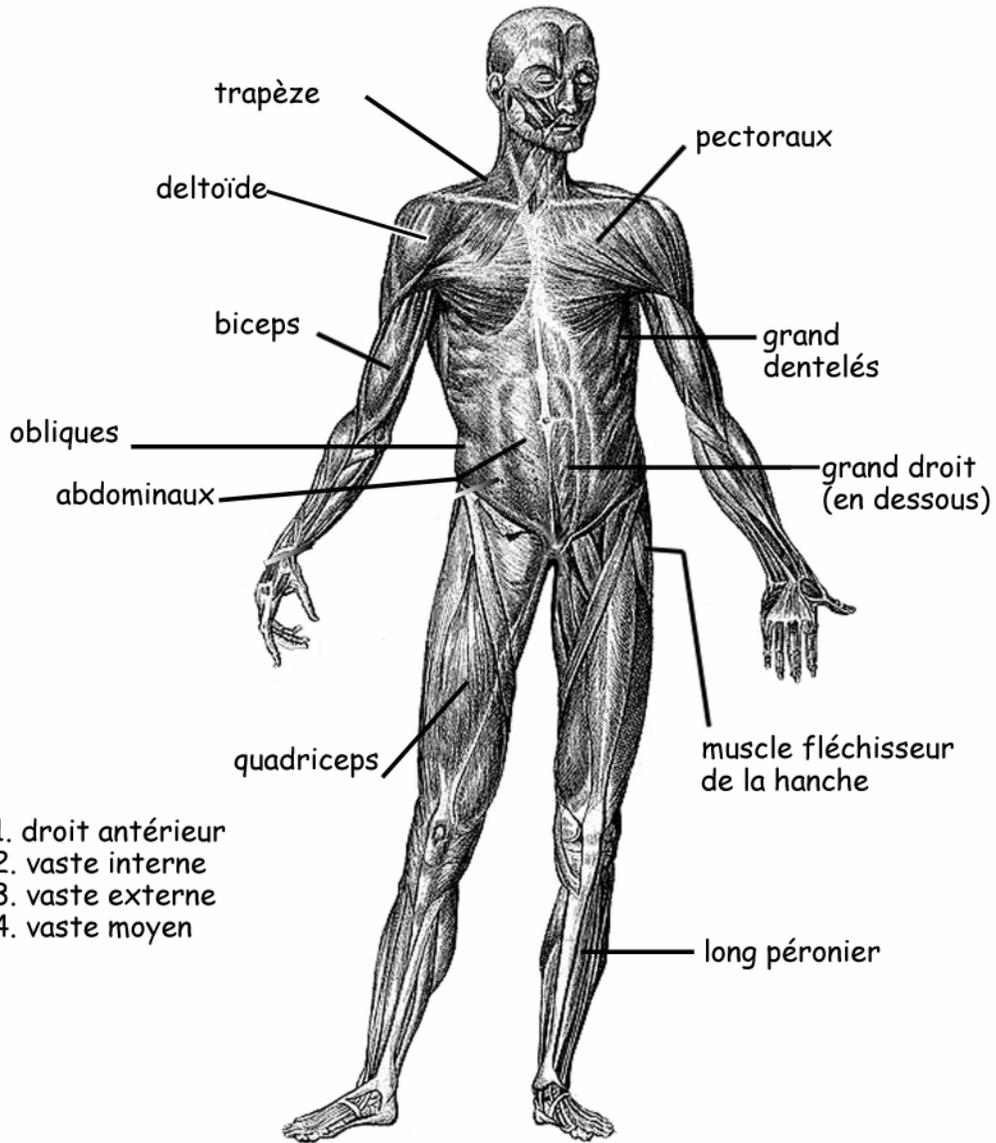
# Muscles du corps humain - Vue antérieure non étiqueté





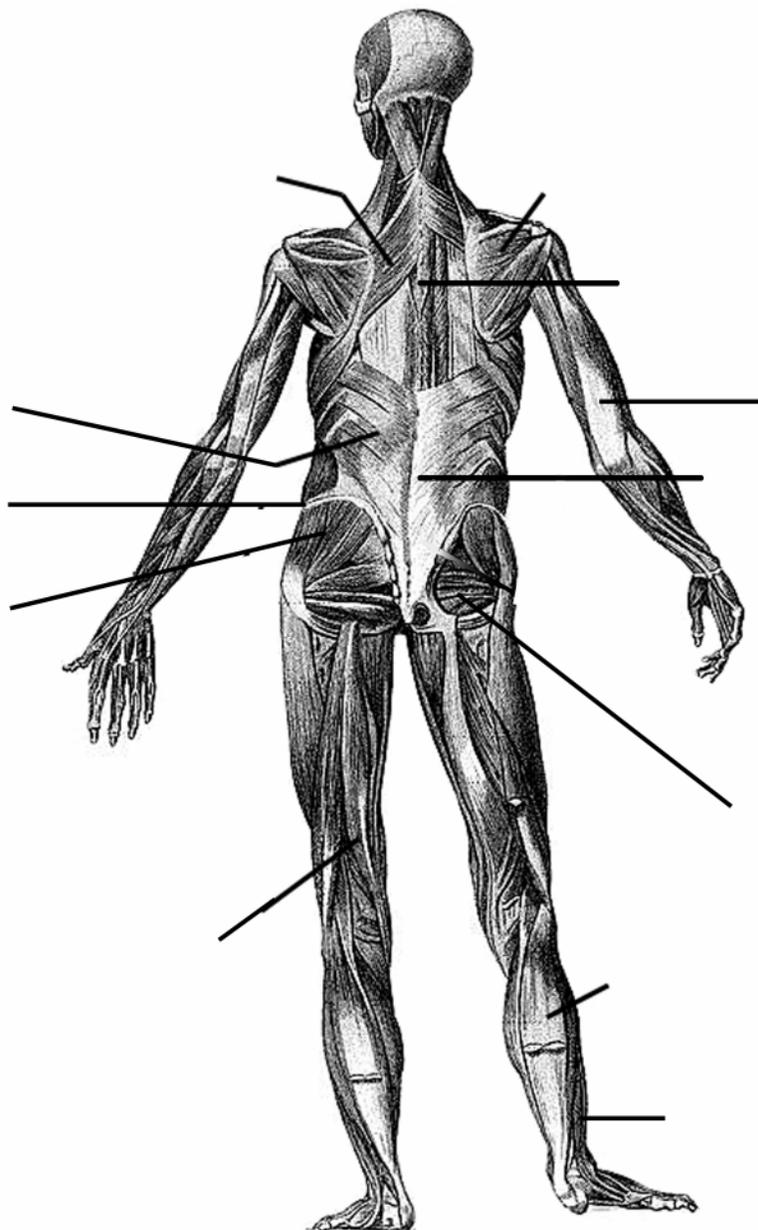
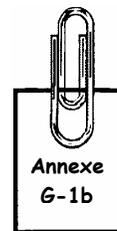
# Muscles du corps humain - Vue antérieure étiqueté

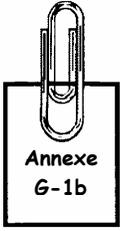
C.2.S1.C.1c  
C.2.S2.A.1



C.2.S1.C.1c  
C.2.S2.A.1

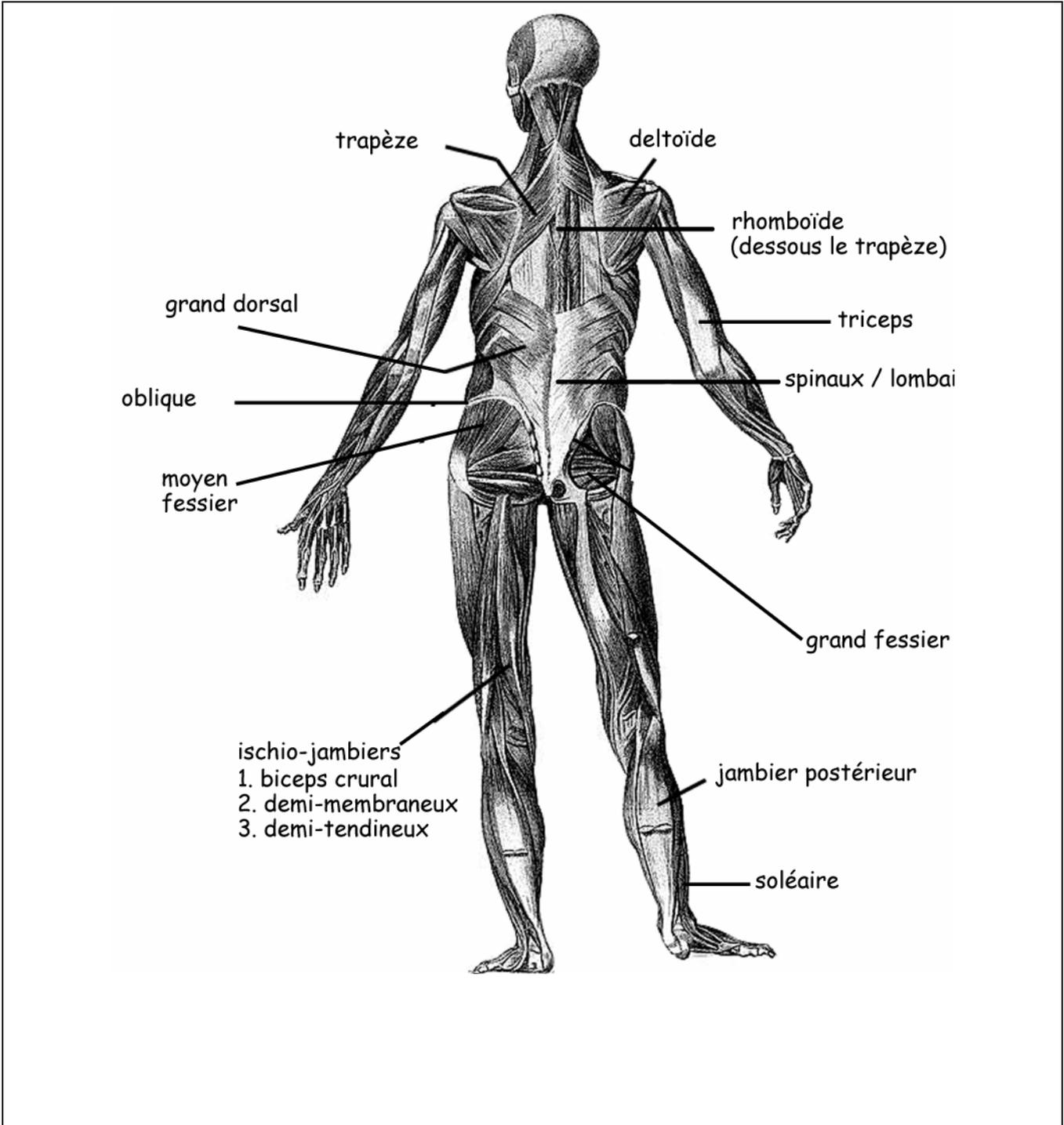
# Muscles du corps humain - Vue postérieure non étiqueté





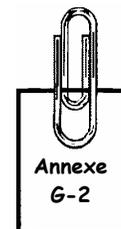
# Muscles du corps humain - Vue postérieure étiqueté

C.2.S1.C.1c  
C.2.S2.A.1



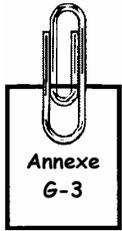
H.2.S1.A.3a  
H.2.S2.A.3a

## Déterminants de la condition physique liés aux habiletés



Nom \_\_\_\_\_

Déterminants	Tâche	Résultat de la première évaluation	Résultat de la deuxième évaluation	Résultat de la troisième évaluation
Agilité				
Équilibre				
Coordination				
Puissance				
Temps de réaction				
Vitesse				
Après la première évaluation, j'identifie les déterminants, qui me donnent de la satisfaction :				
Après la première évaluation, quels déterminants dois-je améliorer?				
Après la troisième évaluation, est-ce que je constate un progrès? J'explique ma réponse :				



# Principaux déterminants de la condition physique

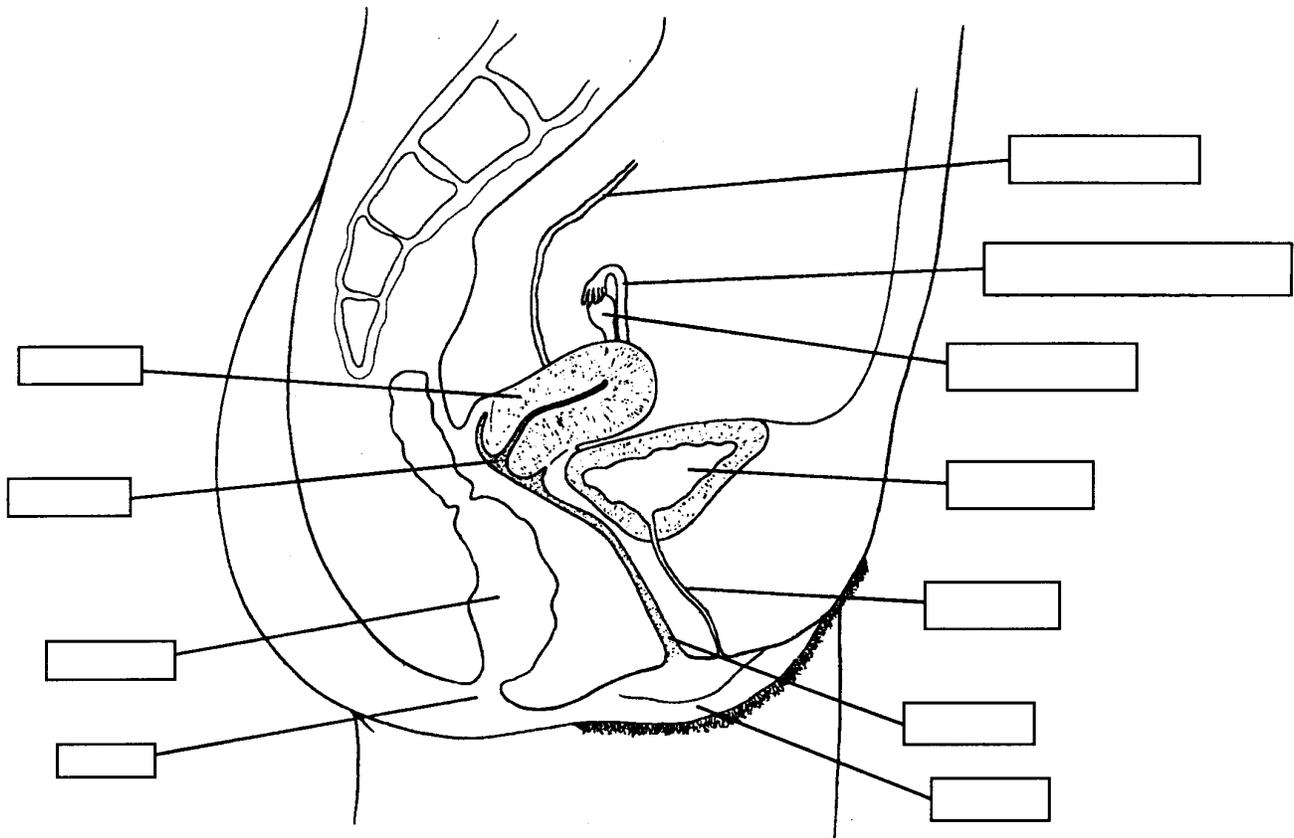
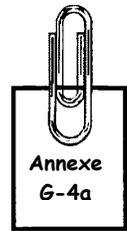
H.2.S1.A.3a  
H.2.S2.A.3a

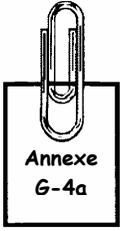
Nom \_\_\_\_\_

Déterminants	Tâche	Résultat de la première évaluation	Résultat de la deuxième évaluation	Résultat de la troisième évaluation
Endurance organique				
Force musculaire				
Endurance musculaire				
Flexibilité				
Composition corporelle (facultatif)				
Après la première évaluation, j'identifie les déterminants, qui me donnent de la satisfaction :				
Après la première évaluation, quels déterminants dois-je améliorer?				
Après la troisième évaluation, est-ce que je constate un progrès? J'explique ma réponse :				

C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a

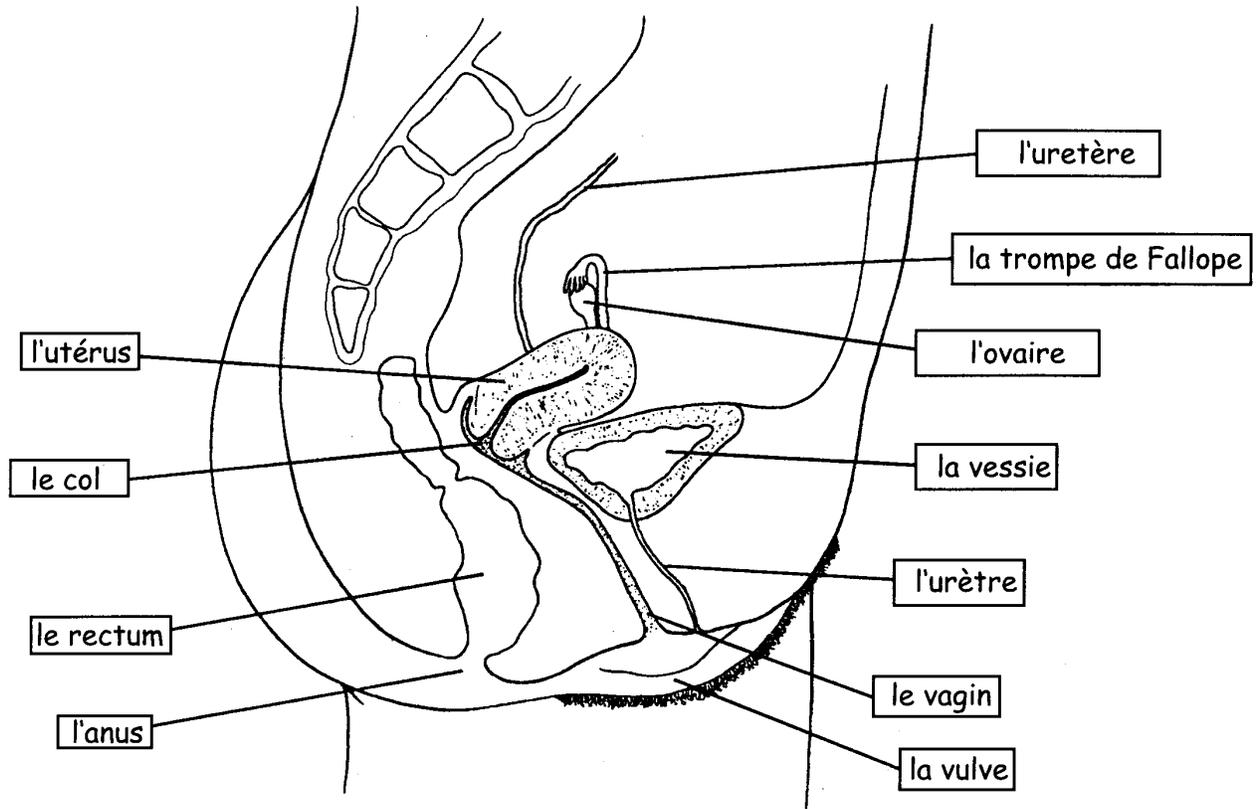
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil non étiqueté





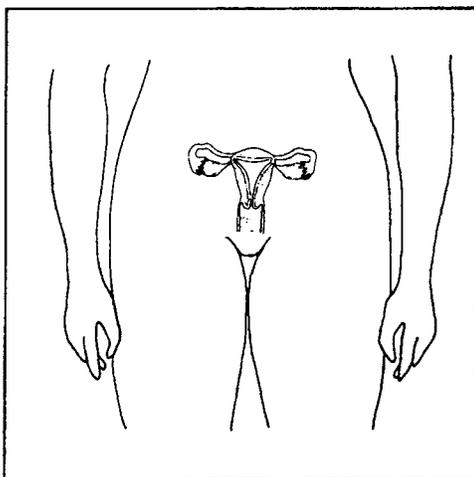
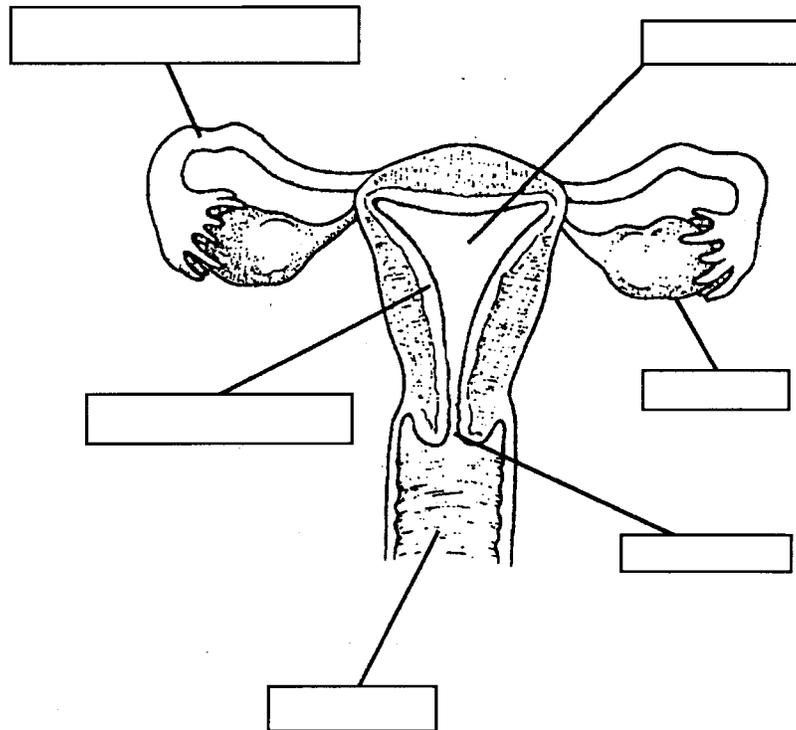
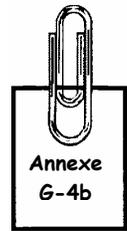
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil étiqueté

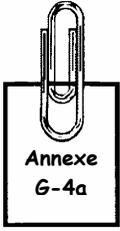
C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a



C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

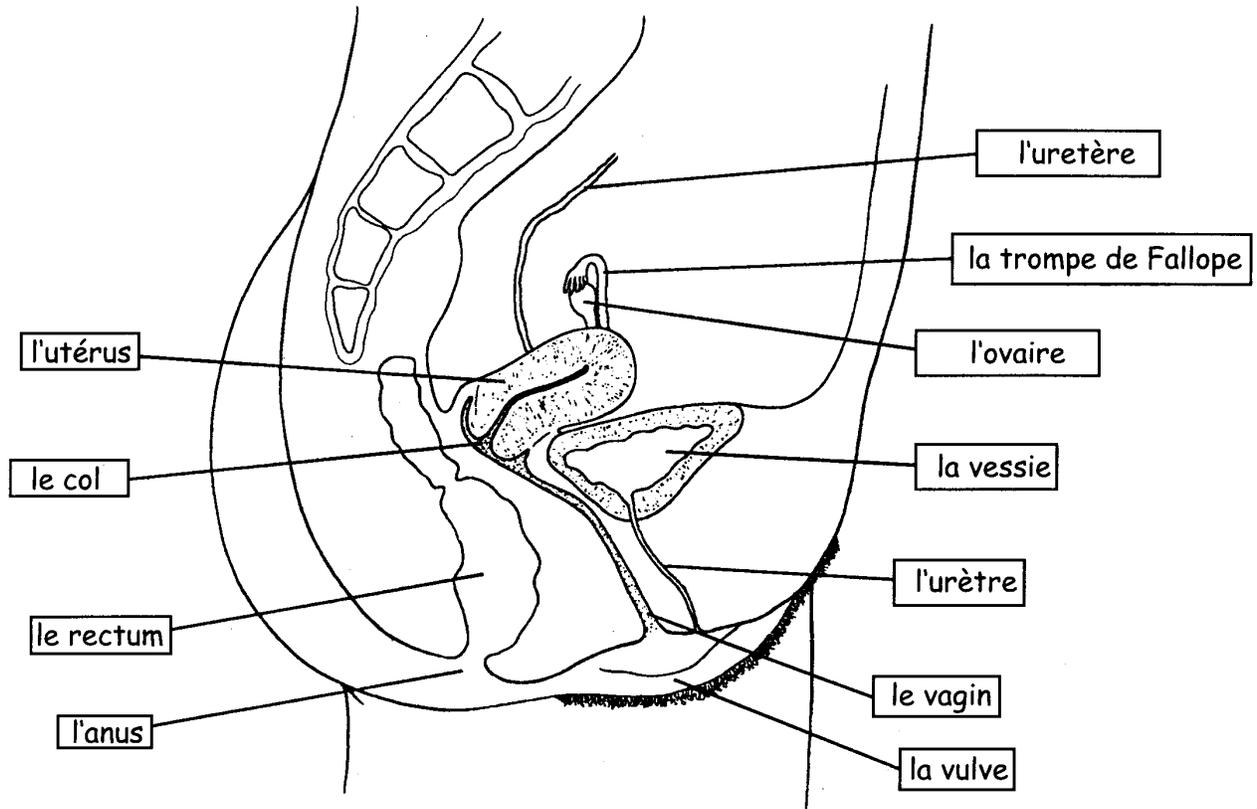
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face non étiqueté





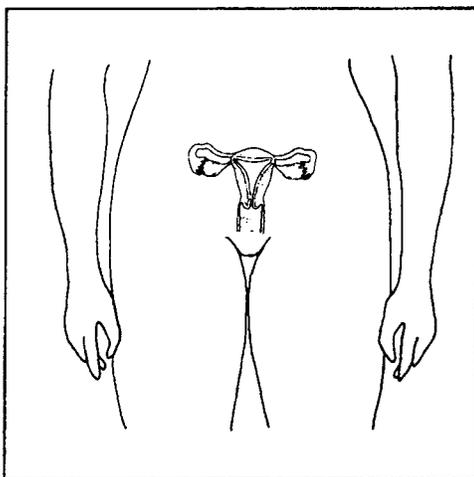
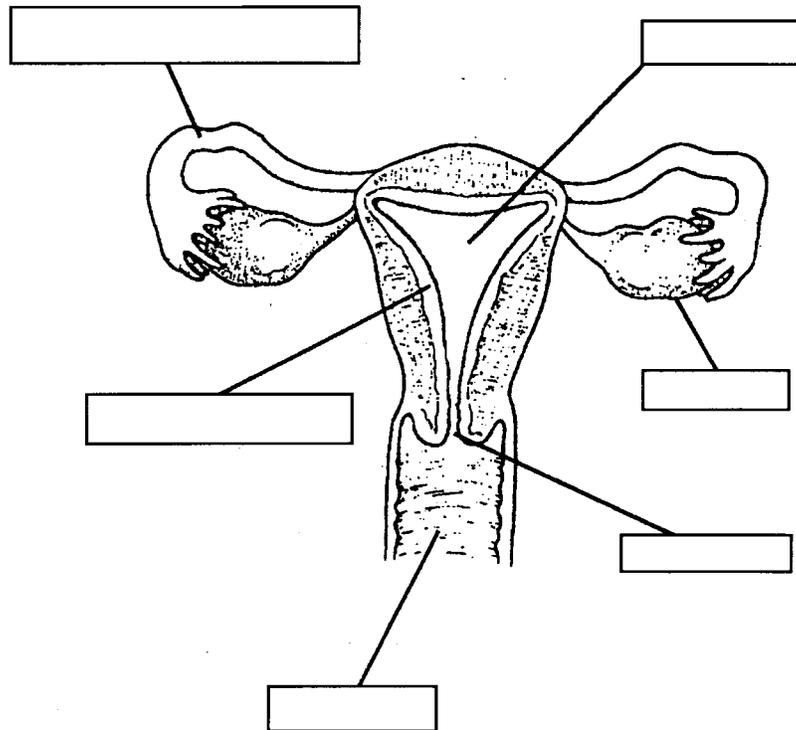
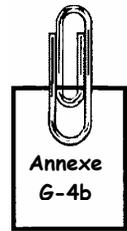
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil étiqueté

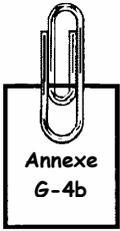
C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a



C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

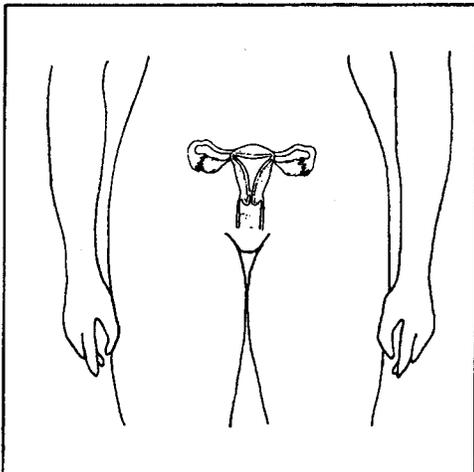
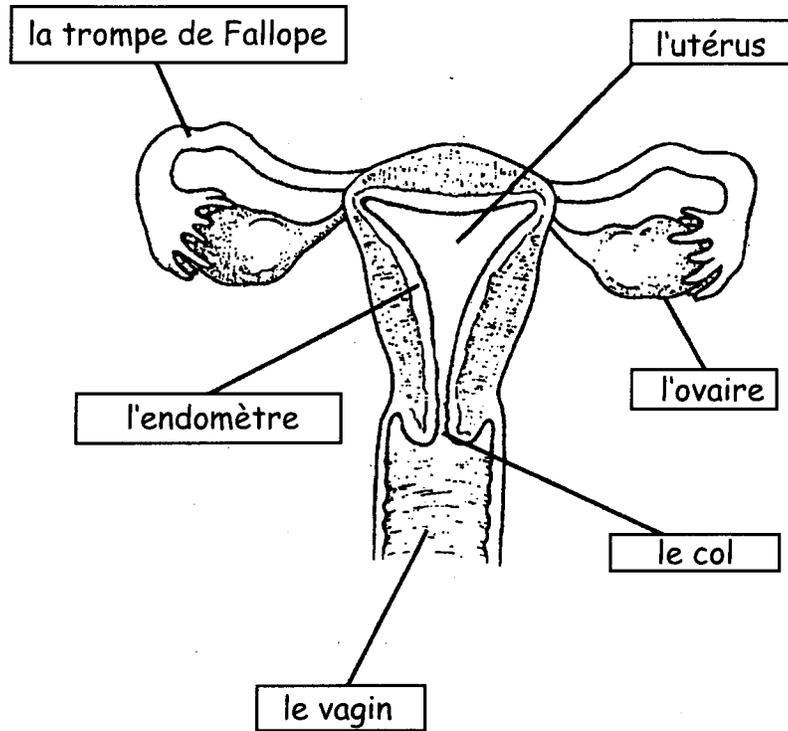
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face non étiqueté





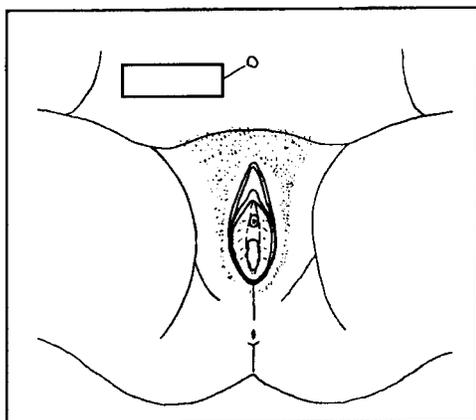
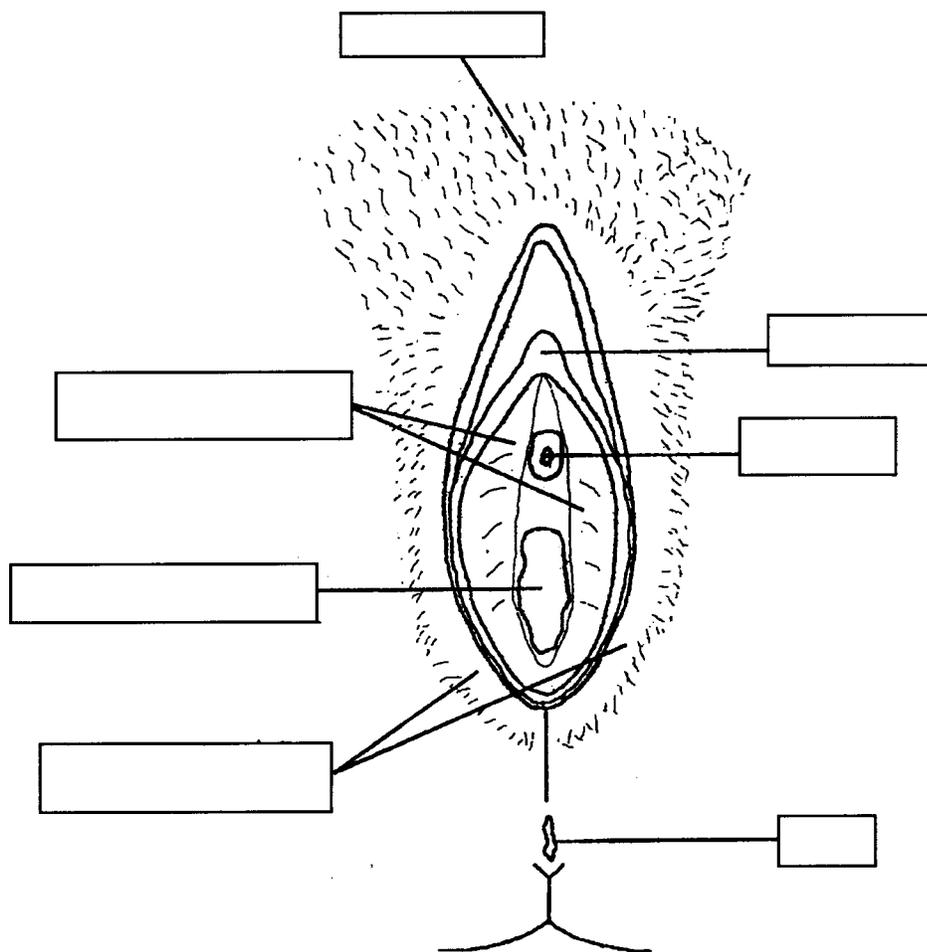
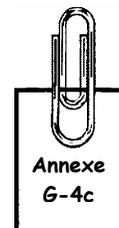
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face étiqueté

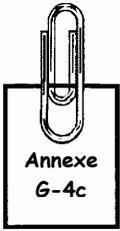
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

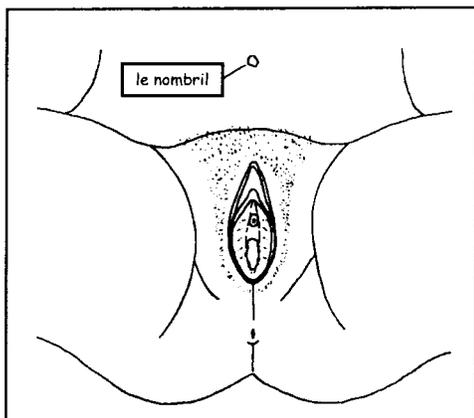
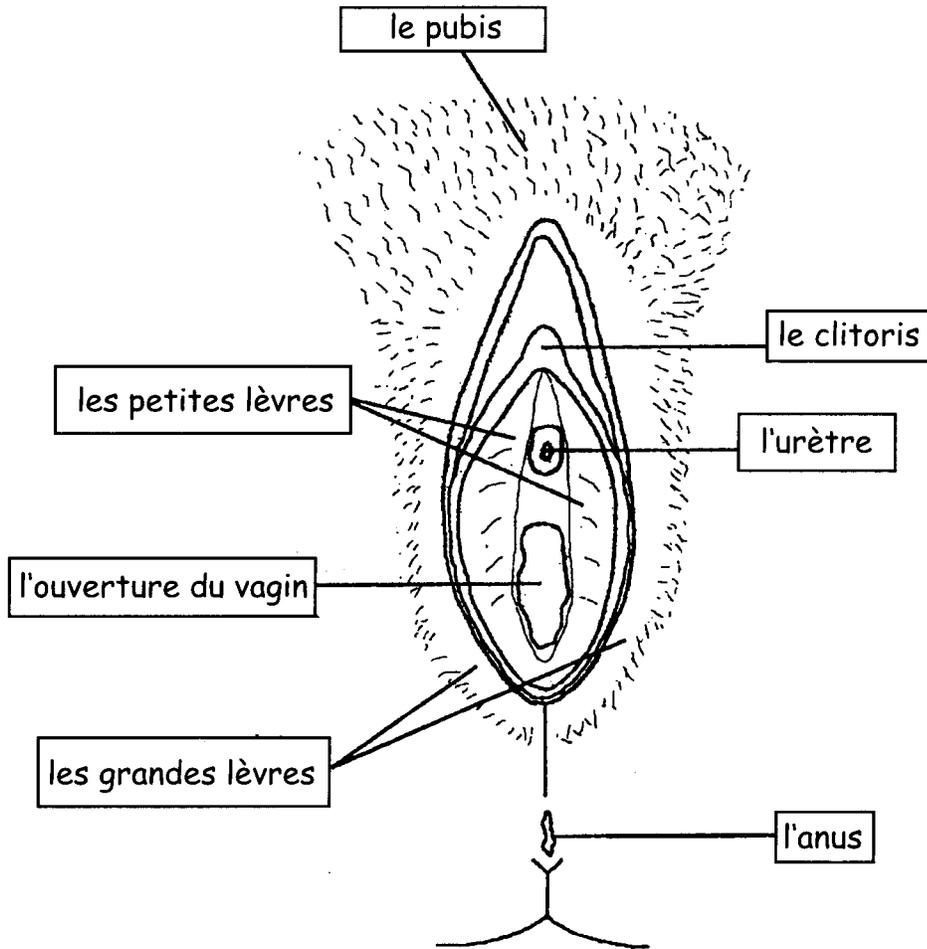
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes non étiqueté





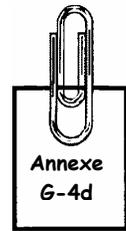
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes étiqueté

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

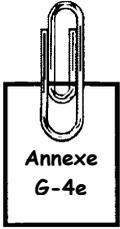


C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

## Système reproducteur - Anatomie féminine - Définitions

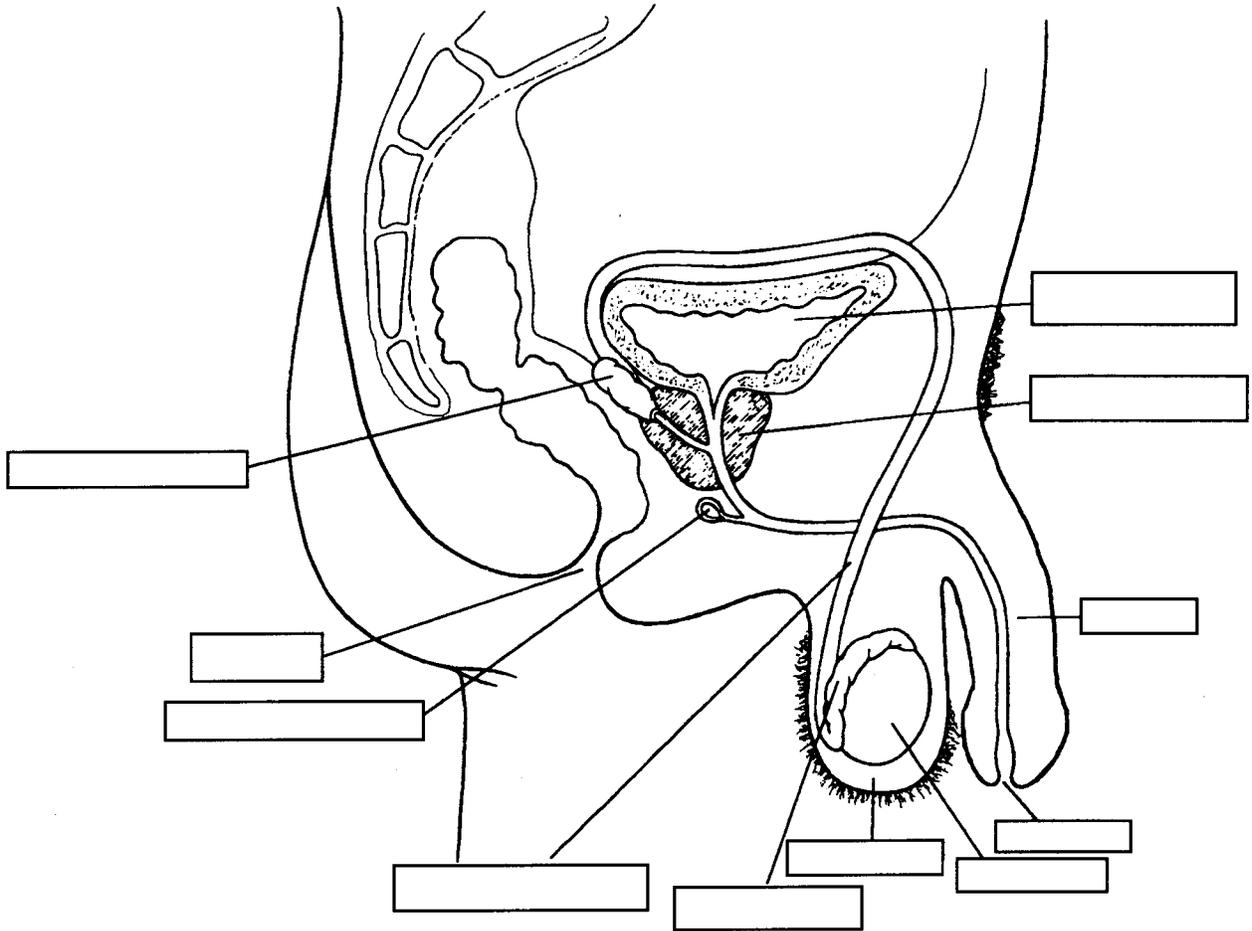


<b>Anus</b>	Orifice du rectum situé dans le bas du sillon interfessier. Ouverture à l'extrémité du canal anal.
<b>Clitoris</b>	Petit organe érectile dont la fonction est liée au plaisir sexuel.
<b>Col</b>	Partie de l'utérus qui fait saillie dans la cavité vaginale.
<b>Endomètre</b>	Paroi interne de l'utérus, partiellement détachée durant les menstruations.
<b>Grandes lèvres</b>	Grands replis cutanés extérieurs qui entourent la vulve.
<b>Ovaire</b>	Organe pair qui contient et expulse les ovules et produit les œstrogènes.
<b>Petites lèvres</b>	Petits replis cutanés intérieurs qui entourent la vulve.
<b>Rectum</b>	Partie inférieure du gros intestin, situé entre le côlon sigmoïde et le canal anal.
<b>Trompes de Fallope</b>	Paire de conduits s'ouvrant à une extrémité dans l'utérus et à l'autre, dans la cavité péritonéale, au-dessus de l'ovaire. Chaque conduit sert de passage à l'ovule qui est transporté de l'ovaire à l'utérus.
<b>Uretère</b>	Conduit pair qui transporte l'urine des reins à la vessie.
<b>Urètre</b>	Canal conduisant l'urine de la vessie jusqu'à l'extérieur du corps. Son orifice est situé entre le vagin et le clitoris.
<b>Utérus</b>	Organe musculaire creux en forme de poire dont la paroi reçoit l'œuf fécondé et où se développe le fœtus.
<b>Vagin</b>	Conduit musculaire creux qui forme le passage entre le col et la vulve.
<b>Vessie</b>	Organe dans lequel s'accumule l'urine excrétée par les reins.
<b>Vulve</b>	Ensemble des organes génitaux externes de la femme.

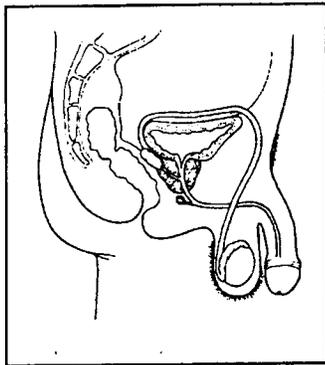


# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil non étiqueté

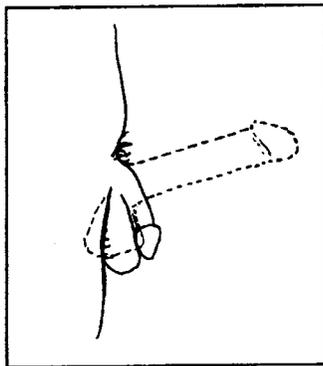
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



Pénis non circoncis



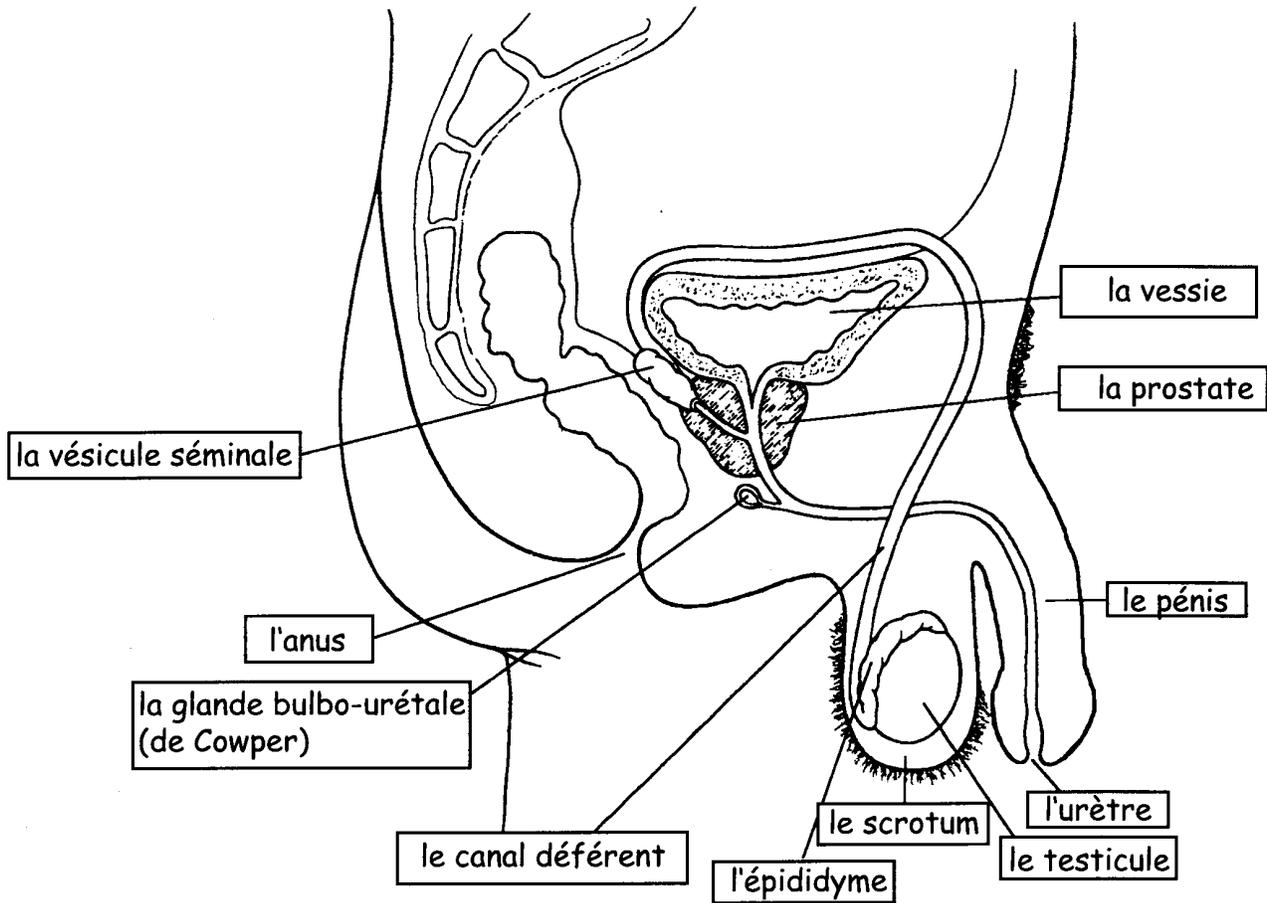
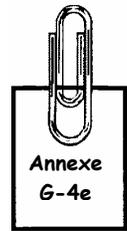
Pénis circoncis au repos



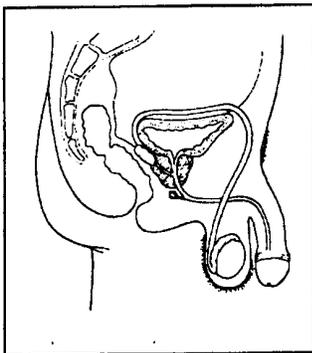
Pénis en érection

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

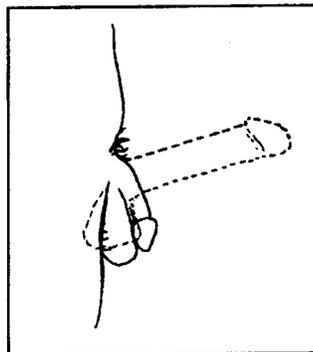
# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil étiqueté



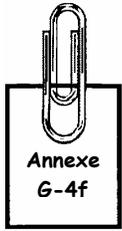
Pénis non circoncis



Pénis circoncis au repos

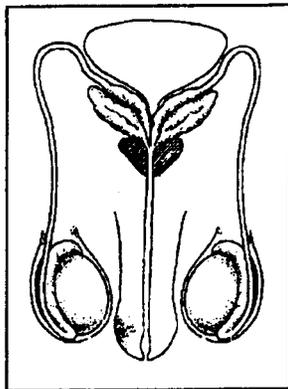
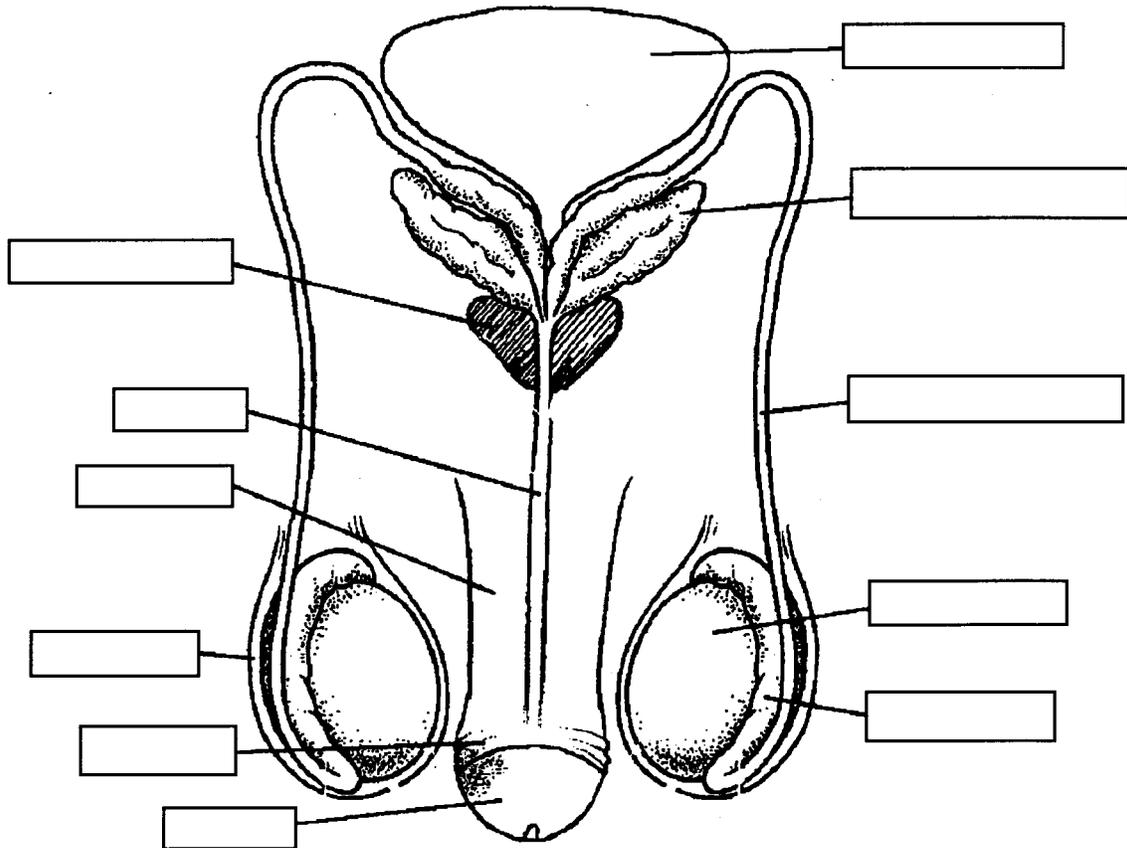


Pénis en érection

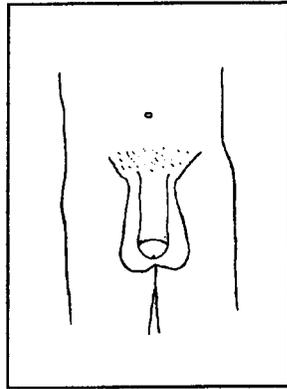


# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face non étiqueté

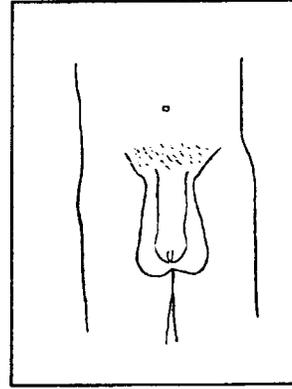
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



Pénis non circoncis



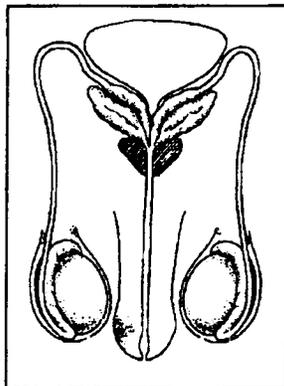
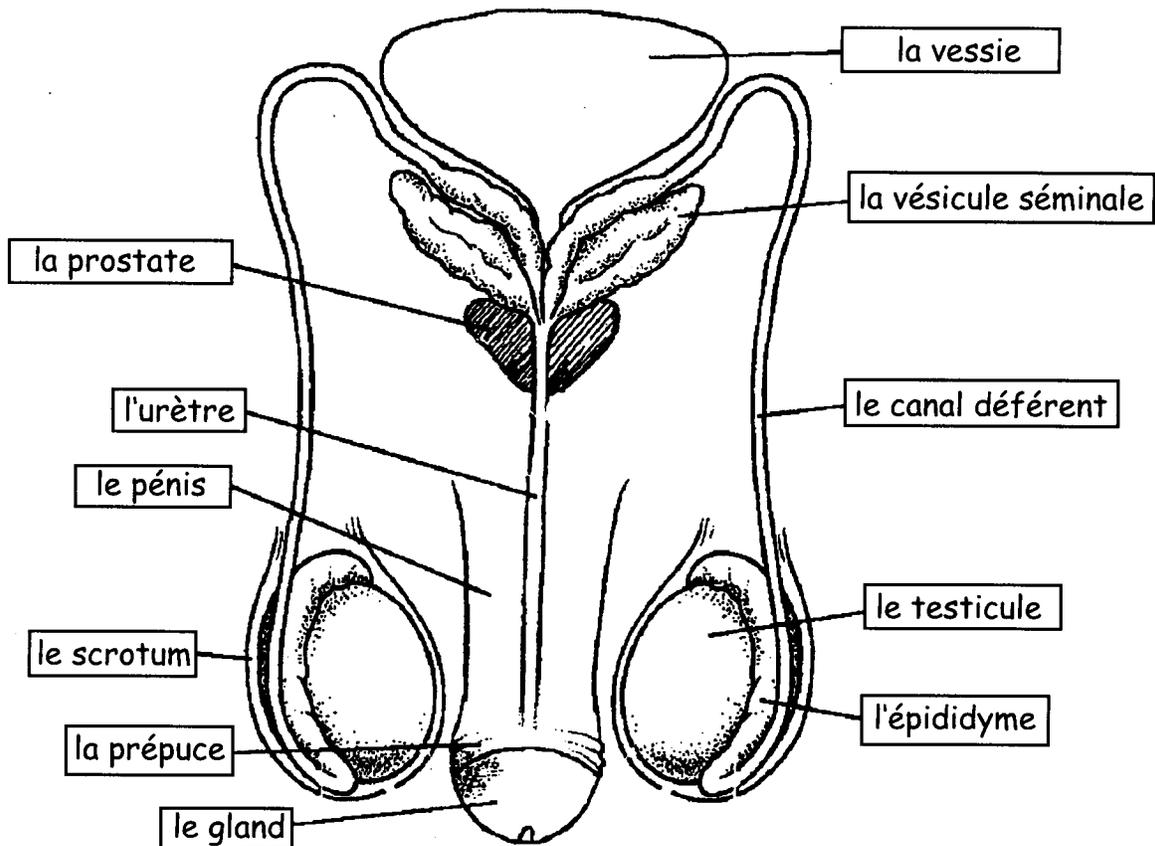
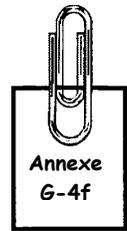
Pénis circoncis



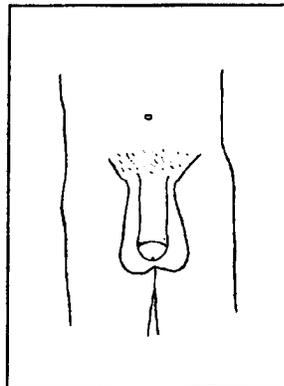
Pénis non circoncis

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

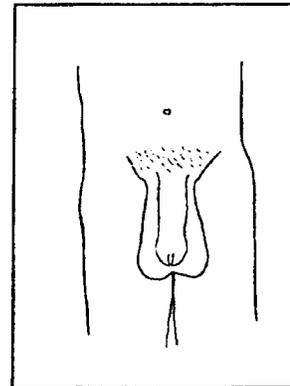
# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face étiqueté



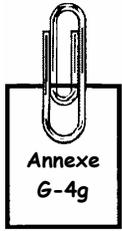
Pénis non circoncis



Pénis circoncis



Pénis non circoncis



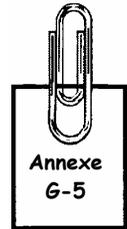
## Le système reproducteur - Anatomie masculine - Définitions

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

<b>Anus</b>	Orifice du rectum situé dans le bas du sillon interfessier. Ouverture à l'extrémité du canal anal.
<b>Canal déférent</b>	Conduit qui transporte le sperme de l'épididyme de chaque testicule jusqu'à l'urètre dans la prostate. (Appelé également <i>ductus deferens</i> )
<b>Circoncision</b>	Opération consistant à exciser le prépuce du pénis.
<b>Épididyme</b>	Canal allongé pelotonné sur lui-même qui transporte le sperme des tubules séminifères jusqu'au canal déférent.
<b>Érection</b>	État produit par l'afflux du sang dans le pénis, qui le fait durcir.
<b>Gland</b>	Renflement terminal du pénis.
<b>Glande bulbo-urétale (de Cowper)</b>	Glande paire située à la base du pénis, qui sécrète le liquide séminal.
<b>Pénis</b>	Organe de la copulation et de la miction chez l'homme.
<b>Prépuce</b>	Repli cutané lâche qui recouvre le gland.
<b>Prostate</b>	Glande de la grosseur d'une noix située autour de la partie initiale de l'urètre et en dessous de la vessie. Cette glande contribue à la production du liquide blanchâtre nécessaire pour transporter le sperme.
<b>Scrotum</b>	Enveloppe cutanée et plissée des testicules, couverte de poils épars.
<b>Testicule</b>	Organe pair situé derrière le pénis, qui produit le sperme.
<b>Urètre</b>	Canal conduisant l'urine de la vessie, dans le pénis et jusqu'à l'orifice situé à l'extrémité du gland. Le sperme passe aussi par ce conduit.
<b>Vésicule séminale</b>	Glande paire en forme de sac située à la base de la vessie et reliée à la prostate, qui produit des éléments nutritifs pour le sperme.
<b>Vessie</b>	Organe dans lequel s'accumule l'urine excrétée par les reins.

H.5.S1.A.4  
H.5.S1.A.5  
H.5.S2.A.5

## Le modèle DÉCIDE



**D** Définir le point ou problème/enjeu.

---

---

**E** Explorer les choix/options possibles. (Quels sont tes choix?)

---

---

---

---

**C** Contrôler les choix/options possibles. (Énumérer le pour et le contre de chaque choix ou option.)

Pour :

---

---

---

---

Contre :

---

---

---

---

**I** Identifier les solutions possibles. (Isoler les meilleurs choix.)

---

---

**D** Décider et passer à l'action. (Faire le meilleur choix.)

---

---

**E** Évaluer et réviser son choix.

---

---

Commentaires :

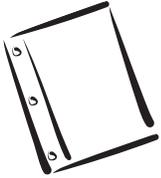
---

---

# Secondaire 1

## Documents de ressources

---



- DR S1-1 : Types de fibres musculaires
- DR S1-2 : Compétences relatives à l'employabilité 2000+
- DR S1-3 : Cartes de relations
- DR S1-4 : Les relations sexuelles - maintenant ou plus tard?
- DR S1-5 : Prévention du VIH et du SIDA



Types	Fibres musculaires à contraction lente Type I (OCL — oxydatives à contraction lente)	Fibres musculaires à contraction rapide Type IIA (OGCR — oxydatives/ glycolytiques à contraction rapide)	Fibres musculaires à contraction rapide Type IIB (GCR — glycolytiques à contraction rapide)
<b>Caractéristiques</b>			
<b>Coloration</b>	rouge	rouge clair à blanc	blanc
<b>Résistance à la fatigue</b>	élevée	modérée	faible
<b>Teneur en myoglobine</b> (apport d'oxygène aux muscles)	élevée	modérément élevée	faible
<b>Capacité glycolytique</b> (libération de glycogène dans les muscles)	faible	de moyenne à élevée	élevée
<b>Vitesse de contraction</b>	lente	rapide	très rapide
<b>Capacité aérobie</b>	élevée	modérée	faible
<b>Capacité anaérobie</b>	faible	élevée	élevée
<b>Force et puissance</b>	force de l'unité motrice faible puissance faible	force de l'unité motrice élevée puissance élevée	force de l'unité motrice élevée puissance élevée
<b>Surtout actif pendant</b>	course, nage et cyclisme de longue distance	haltérophilie	sprints, saut sans élan

**Sources :**

Ted TEMERTZOGLOU et Paul CHALLEN. *Exercise Science: An Introduction to Health and Physical Education*, Toronto (Ontario), Thompson Educational Publishing Inc., 2003.

Jack H. WILMORE et David L. COSTILL. *Physiology of Sport and Exercise*, 3<sup>rd</sup> ed., Windsor (Ontario), Human Kinetics, 2004.



# Compétences relatives à l'employabilité

C.4.S1.A.2b

C.4.S1.B.2a

## Compétences relatives à l'employabilité 2000+

**Les compétences dont vous avez besoin pour entrer, demeurer et progresser dans le monde du travail— que vous travailliez à votre propre compte ou en équipe.**

Ces compétences peuvent également vous servir au-delà du milieu de travail, pour toute une gamme d'activités quotidiennes.

### Compétences de base

Les compétences essentielles à votre développement

*Vous serez davantage en mesure d'évoluer dans le monde du travail lorsque vous pouvez :*

#### Communiquer :

- Lire et comprendre l'information sous diverses formes (c.-à-d. textes, graphiques, tableaux, schémas)
- Écrire et parler afin de favoriser l'écoute et la compréhension d'autres personnes
- Écouter et poser des questions à fin de comprendre le sens et la valeur du point de vue des autres personnes
- Partager l'information par l'utilisation de diverses technologies de l'information et de communications (verbalement, courrier électronique, ordinateurs)
- Utiliser les connaissances et compétences scientifiques, technologiques et mathématiques appropriées pour expliquer ou préciser des idées

#### Gérer l'information :

- Repérer, recueillir et organiser l'information en utilisant les systèmes de technologie et d'information appropriés
- Consulter, analyser et appliquer les connaissances et compétences de diverses disciplines (p.ex. : les arts, les langues, la science, la technologie, les mathématiques, les sciences sociales et humaines)

#### Utiliser les chiffres :

- Décider ce qui doit être mesuré ou calculé
- Observer et sauvegarder l'information en utilisant les méthodes, les outils et les technologies appropriées
- Faire des estimations et vérifier les calculs

#### Réfléchir et résoudre des problèmes :

- Évaluer des situations et cerner les problèmes
- Rechercher divers points de vue et les évaluer objectivement
- Reconnaître les dimensions humaines, interpersonnelles, techniques, scientifiques et mathématiques d'un problème
- Déterminer la source d'un problème
- Être créatif et novateur dans la recherche de solutions
- Utiliser d'emblée la science, la technologie et les mathématiques pour réfléchir, acquérir et partager le savoir, résoudre des problèmes et prendre des décisions
- Évaluer des solutions pour faire des recommandations ou arriver à des décisions
- Adopter des solutions
- Confirmer l'efficacité d'une solution et l'améliorer

### Compétences personnelles en gestion

Les compétences, attitudes et comportements qui favorisent le potentiel de croissance

*Vous pourrez accroître vos chances de réussite lorsque vous pouvez :*

#### Démontrer des attitudes et des comportements positifs :

- Bien vous sentir dans votre peau et être confiant
- Aborder les personnes, les problèmes et les situations de façon honnête et morale
- Reconnaître la valeur de votre travail ainsi que les efforts des autres
- Prioriser votre santé
- Manifester de l'intérêt, faire preuve d'initiative et fournir des efforts

#### Être responsable :

- Fixer des buts et des priorités tout en maintenant un équilibre entre le travail et la vie personnelle
- Planifier et gérer votre temps, votre argent et d'autres ressources afin d'atteindre vos buts
- Évaluer et gérer le risque
- Être responsable de vos actions et celles de votre groupe
- Contribuer au bien-être de la communauté et de la société

#### Être souple :

- Travailler de façon autonome ou en équipe
- Effectuer des tâches ou des projets multiples
- Être novateur et ingénieux : rechercher et proposer plusieurs façons pour atteindre des objectifs et accomplir le travail
- Être ouvert et réagir de façon positive au changement
- Tirer profit de vos erreurs et accepter la rétroaction
- Composer avec l'incertitude

#### Apprendre constamment :

- Être disposé à apprendre et à croître
- Évaluer vos forces personnelles et déterminer les points à améliorer
- Fixer vos propres objectifs d'apprentissage
- Identifier et recourir aux sources et occasions d'apprentissage
- Fixer et atteindre vos objectifs

#### Travailler en sécurité :

- Connaître les pratiques et procédures de santé personnelle et collective et agir en conséquence

### Compétences pour le travail d'équipe

Les compétences et les qualités nécessaires pour contribuer de façon productive

*Vous serez plus apte à améliorer les résultats d'un travail, d'un projet ou de la performance d'une équipe lorsque vous pourrez :*

#### Travailler avec d'autres :

- Comprendre et composer avec la dynamique d'un groupe
- Veiller à ce que les buts et objectifs de l'équipe soient clairs
- Être souple : respecter, accueillir et appuyer les idées, les opinions et la contribution des autres membres du groupe
- Reconnaître et respecter la diversité des perspectives dans un groupe
- Recevoir et donner de la rétroaction de façon constructive et respectueuse
- Contribuer au succès de l'équipe en partageant l'information et son expertise
- Diriger, appuyer ou motiver l'équipe pour une performance maximale
- Comprendre le rôle du conflit dans un groupe pour parvenir à des solutions
- Gérer et résoudre les conflits

#### Participer aux projets et aux tâches :

- Planifier, concevoir ou mettre en œuvre un projet ou une tâche, du début à la fin, en maintenant le cap sur des objectifs et des résultats
- Planifier et rechercher la rétroaction, tester, réviser et mettre en œuvre
- Travailler selon les normes de qualité établies
- Choisir et utiliser les outils et la technologie qui conviennent à une tâche ou à un projet
- Vous adapter aux exigences et à l'information changeantes
- Superviser des projets ou des tâches et identifier des moyens de les améliorer



Le Conference Board du Canada

255 chemin Smyth  
Ottawa (Ont.) K1H 8M7 Canada  
Tél. : (613) 526-3280  
Télé. : (613) 526-4857

Internet : [www.conferenceboard.ca/education](http://www.conferenceboard.ca/education)

## Cartes de relations



Aime faire la fête	M'appelle tous les jours	Est vraiment intelligent (ou intelligente)	A confiance en lui (ou en elle)
Aime me serrer dans ses bras et se blottir contre moi	Sait comment gérer les conflits de manière positive	Investit beaucoup de temps et d'efforts dans notre relation	Contient sa colère
Me dit ce que je dois porter	Choisit mes amis	Se souvient des dates importantes	Sait ce qui est à la mode
Me rabaisse devant les autres	N'aime pas parler de ses sentiments	Aime m'acheter beaucoup de cadeaux	Trouve du temps pour me voir
Ne tient pas ses promesses	Me frappe parfois quand on se dispute	N'aime pas s'excuser même si c'est sa faute	Ne me laisse pas sortir avec mes amis
Me critique	Se plaint souvent	Ne veut pas de relation à long terme	Veut souvent faire les choses à sa façon
M'écoute	Accepte les autres	Me considère comme une personne	Accepte que je fasse des erreurs
Me fait confiance	Exprime ses sentiments	N'essaie pas de changer qui je suis	On peut lui faire confiance
Accepte la différence	Partage certains de mes intérêts	Accepte que nous ne soyons pas toujours du même avis	Me fait me sentir unique
Communique facilement	Me fait rire	Est capable de parler de limites et de sécurité en matière de sexualité	Accepte que je sois fatigué



## Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?

Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'attendre à plus tard pour avoir des relations sexuelles...	Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour des croyances religieuses, culturelles</li><li>• Parce qu'ils ne se sentent pas encore prêts</li><li>• Par souci de ne pas avoir à cacher quelque chose à leurs parents</li><li>• Pour éviter tout sentiment de culpabilité, de peur ou de déception</li><li>• Pour ne pas avoir à s'inquiéter des ITS ou d'une grossesse (parce que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour éviter les ITS/la grossesse)</li><li>• Pour avoir plus de temps à consacrer à leurs amis et à d'autres activités</li><li>• Pour donner plus de temps à la relation pour s'épanouir</li><li>• Parce qu'ils sont soucieux de leur réputation</li><li>• Parce qu'ils estiment que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu que dans un certain contexte</li><li>• Parce qu'ils estiment que d'avoir des relations sexuelles trop tôt peut nuire à une relation (avec un partenaire, les amis ou les parents)</li><li>• Parce qu'ils ont décidé, après avoir fait l'amour une fois, qu'ils n'étaient pas prêts à avoir des relations sexuelles (pour toutes les raisons ci-dessus, ce n'est pas parce qu'on a dit oui une fois qu'on doit continuer à dire oui)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Par curiosité</li><li>• Par attirance sexuelle ou désir</li><li>• Pour prouver leur amour à leur partenaire</li><li>• Parce qu'ils ressentent la pression exercée par leur partenaire ou par d'autres</li><li>• Parce qu'ils ressentent une pression sociale : ils ont l'impression que tout le monde fait l'amour et que ce n'est pas normal de ne pas le faire</li><li>• Parce qu'ils veulent se sentir aimés, désirés</li><li>• Parce que c'est bon</li><li>• Pour qu'on les aime davantage, pour éviter la rupture</li><li>• Parce qu'ils sont sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues</li><li>• Parce qu'ils ne sont pas capables de dire non, parce qu'ils « suivent la mouvance »</li><li>• Parce que les deux partenaires s'aiment vraiment et veulent l'exprimer de cette façon</li><li>• Des personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des relations sexuelles afin d'être « fixés » à savoir s'ils sont attirés par des personnes du sexe opposé ou du même sexe.</li></ul>

**Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?** : Adaptation autorisée du matériel pédagogique produit par les Services aux citoyens, ville d'Ottawa.

**Référence** : Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada, 2001, p. 285.



## Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?

Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'attendre à plus tard pour avoir des relations sexuelles...	Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour des croyances religieuses, culturelles</li><li>• Parce qu'ils ne se sentent pas encore prêts</li><li>• Par souci de ne pas avoir à cacher quelque chose à leurs parents</li><li>• Pour éviter tout sentiment de culpabilité, de peur ou de déception</li><li>• Pour ne pas avoir à s'inquiéter des ITS ou d'une grossesse (parce que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour éviter les ITS/la grossesse)</li><li>• Pour avoir plus de temps à consacrer à leurs amis et à d'autres activités</li><li>• Pour donner plus de temps à la relation pour s'épanouir</li><li>• Parce qu'ils sont soucieux de leur réputation</li><li>• Parce qu'ils estiment que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu que dans un certain contexte</li><li>• Parce qu'ils estiment que d'avoir des relations sexuelles trop tôt peut nuire à une relation (avec un partenaire, les amis ou les parents)</li><li>• Parce qu'ils ont décidé, après avoir fait l'amour une fois, qu'ils n'étaient pas prêts à avoir des relations sexuelles (pour toutes les raisons ci-dessus, ce n'est pas parce qu'on a dit oui une fois qu'on doit continuer à dire oui)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Par curiosité</li><li>• Par attirance sexuelle ou désir</li><li>• Pour prouver leur amour à leur partenaire</li><li>• Parce qu'ils ressentent la pression exercée par leur partenaire ou par d'autres</li><li>• Parce qu'ils ressentent une pression sociale : ils ont l'impression que tout le monde fait l'amour et que ce n'est pas normal de ne pas le faire</li><li>• Parce qu'ils veulent se sentir aimés, désirés</li><li>• Parce que c'est bon</li><li>• Pour qu'on les aime davantage, pour éviter la rupture</li><li>• Parce qu'ils sont sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues</li><li>• Parce qu'ils ne sont pas capables de dire non, parce qu'ils « suivent la mouvance »</li><li>• Parce que les deux partenaires s'aiment vraiment et veulent l'exprimer de cette façon</li><li>• Des personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des relations sexuelles afin d'être « fixés » à savoir s'ils sont attirés par des personnes du sexe opposé ou du même sexe.</li></ul>

**Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?** : Adaptation autorisée du matériel pédagogique produit par les Services aux citoyens, ville d'Ottawa.

**Référence** : Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada, 2001, p. 285.

**Le VIH se transmet**

- par des rapports sexuels (coït) avec une personne infectée;
- par le partage d'aiguilles et de seringues contaminées;
- lors de transfusions sanguines qui peuvent contenir du sang ou des produits sanguins contaminés;
- de la femme enceinte au fœtus;
- de la femme infecté au bébé par l'allaitement.

***Méthodes de prévention contre la transmission du VIH*****Méthodes les plus efficaces :**

- abstinence;
- ne pas partager d'aiguilles ni de seringues;
- l'utilisation d'aiguilles ou de seringues neuves et stérilisées.

**Autres méthodes :**

- rester dans une relation monogame avec un partenaire qui n'est pas infecté.
- avoir des relations sexuelles protégées en :
  - utilisant des condoms en latex;
  - limitant le nombre de partenaires sexuels.
- éviter d'allaiter le bébé si la mère est infectée.
- utiliser des gants en latex en cas de contact avec le sang ou les fluides corporels de quelqu'un d'autre.
- demander à un médecin d'administrer un test de dépistage du VIH en cas de grossesse. Le traitement précoce peut réduire de beaucoup les chances d'infection du fœtus.

---

# Secondaire 2

## Documents de ressources

---



- DR S2-1 : Code d'éthique
- DR S2-2 : Barème de notation pour les exposés de groupe
- DR S2-3 : La RCR chez l'adulte - Liste de vérification des compétences (secouriste)
- DR S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord
- DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé
- DR S2-6 : Casse-tête juridique - Scénario et Corrigé
- DR S2-7 : Valeurs nutritives



### Code d'éthique des participants

#### L'école s'attend à ce que les participants :

- se conduisent honorablement et avec dignité en tout temps;
- traitent les membres des équipes adverses, les spectateurs et les arbitres comme des invités de marque;
- fassent consciencieusement leurs travaux scolaires, afin de prouver de façon concrète leur loyauté envers leur école et leur équipe;
- montrent que c'est un privilège de représenter leur école;
- savent que les sports scolaires ne sont pas une occasion de consommer de l'alcool ou des drogues d'aucune sorte, que ce soit avant, pendant ou après une compétition.

#### La participation aux parties exige que les participants :

- maintiennent un degré élevé de forme physique;
- jouent de façon loyale en tout temps;
- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité de leurs adversaires et des arbitres;
- jouent pour le plaisir de jouer;
- acceptent les décisions des arbitres sans se mettre en colère et sans mettre en doute leurs décisions.

#### L'esprit sportif exige que les participants :

- reconnaissent et encouragent honnêtement et pleinement les efforts de leurs coéquipiers et de leurs adversaires, quels que soient leur talent, le nombre de buts marqués, la couleur de leur peau, leurs croyances ou leur race;
- accordent tout le mérite à leurs adversaires lorsqu'ils gagnent;
- apprennent à faire des efforts pour corriger leurs fautes personnelles;
- jouent à la limite de leur capacité personnelle, sans se laisser aller au découragement, car un véritable athlète n'abandonne jamais, ne se querelle pas, ne triche pas, ne parie pas et ne joue pas pour impressionner les autres;
- acceptent la victoire ou la défaite avec fierté et compassion, sans se vanter et sans montrer d'amertume.

### Code d'éthique des spectateurs

#### L'école s'attend à ce que les spectateurs :

- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité des participants, des entraîneurs et des arbitres;
- acceptent les décisions des arbitres d'office, calmement et sans mettre en doute leurs décisions;
- reconnaissent et encouragent honnêtement et pleinement les efforts des participants, quels que soient leur talent, le nombre de buts marqués, la couleur de leur peau, leurs croyances ou leur race.
- Les spectateurs doivent être de bons fans... pas des *fanatiques!*

(suite)



## Code d'éthique (suite)

### Code d'éthique des entraîneurs

#### L'école s'attend à ce que les entraîneurs :

- fassent partie intégrante du système scolaire en raison de leur contribution éducative;
- se souviennent qu'un terrain de sport est une salle de classe, comprenant des obligations morales et éducatives en tout temps;
- insistent sur le bon rendement scolaire et appliquent tous les critères d'admissibilité.

#### Les participants s'attendent à ce que les entraîneurs :

- s'engagent à maintenir à jour leurs connaissances et à utiliser des techniques et méthodes d'entraînement saines et récentes;
- entretiennent des rapports équitables et sans préjugés avec tous les joueurs de l'équipe;
- portent une grande attention à la forme physique des joueurs;
- inspirent l'amour du sport et le désir de se mesurer à l'autre équipe loyalement.

#### L'esprit sportif exige que les entraîneurs :

- s'opposent fermement à l'usage de paroles grossières, au jeu déloyal et à la conduite désordonnée des membres de l'équipe;
- gardent leur calme en tout temps et acceptent les décisions des arbitres sans se montrer visiblement vexés;
- montrent aux athlètes comment gagner en utilisant des moyens légitimes seulement;
- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité des adversaires et des arbitres;
- enseignent qu'il est toujours souhaitable de gagner mais pas en allant à l'encontre du but du jeu.

### Code d'éthique des arbitres

#### On s'attend à ce que les arbitres :

- maintiennent des rapports professionnels avec les responsables de l'événement, les joueurs, les entraîneurs et les spectateurs, tant sur les lieux de la partie qu'à tout autre endroit;
- soient bien préparés;
- arrivent à l'heure et se présentent de façon professionnelle, vêtus de l'uniforme approprié;
- soient reposés et alertes;
- maintiennent leurs décisions si elles sont justifiées, malgré la désapprobation des spectateurs, des entraîneurs et des joueurs;
- gardent leur calme lorsqu'ils s'adressent aux joueurs, aux entraîneurs et à la foule;
- respectent leurs collègues arbitres et les aident à prendre des décisions;
- veillent à ce que leur interprétation et l'annonce de leur décision soient claires pour les deux équipes.

#### L'esprit sportif exige que les arbitres :

- maintiennent une attitude cordiale et impartiale envers tous les joueurs et les entraîneurs;
- fassent leur travail sans distraire les joueurs;
- découragent tout acte contraire à l'esprit sportif.

## Barème de notation pour les exposés de groupe



Compétence	4	3	2	1
	Exemplaire	Compétent	En cours de formation	Débutant
Le groupe :				
Méthodologie de la recherche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise un large éventail de ressources</li> <li>• applique la méthodologie de recherche avec compétence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise plusieurs ressources</li> <li>• applique la méthodologie de recherche avec une certaine compétence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise peu de ressources</li> <li>• doit acquérir plus de confiance dans l'application de la méthodologie de recherche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise très peu de ressources (voire aucune)</li> <li>• doit fournir de l'information plus détaillée</li> </ul>
Organisation de l'information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente le sujet de manière efficace</li> <li>• organise l'information de manière exceptionnelle</li> <li>• conclut le rapport de manière efficace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente le sujet de manière claire</li> <li>• organise soigneusement l'information</li> <li>• conclut bien le rapport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• présente le sujet</li> <li>• doit faire preuve de plus d'organisation dans la présentation de l'information</li> <li>• doit établir un lien plus précis entre la conclusion et le sujet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doit présenter le sujet de manière plus claire</li> <li>• doit organiser l'information de manière plus ordonnée</li> <li>• doit présenter une conclusion plus précise</li> </ul>
Présentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• réussit à maintenir l'attention de l'auditoire</li> <li>• a des propos intéressants et instructifs</li> <li>• s'exprime d'une voix claire et dynamique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maintient généralement l'attention de l'auditoire</li> <li>• a des propos instructifs</li> <li>• s'exprime d'une voix claire et audible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doit adopter un ton plus expressif pour maintenir l'attention de l'auditoire</li> <li>• doit fournir davantage d'information</li> <li>• s'exprime de manière audible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne réussit pas à maintenir l'attention de l'auditoire</li> <li>• n'est pas suffisamment informé sur son sujet</li> <li>• ne s'exprime pas de manière audible</li> </ul>
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait preuve de beaucoup de créativité pour mettre en valeur le projet</li> <li>• utilise abondamment les illustrations, les graphiques, les tableaux et les diagrammes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait preuve de créativité pour mettre en valeur le projet</li> <li>• utilise des illustrations, des graphiques, des tableaux et des diagrammes en appui au projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tente de faire preuve de créativité pour mettre en valeur le projet</li> <li>• utilise quelques illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'efforce peu de faire preuve de créativité pour mettre en valeur le projet</li> <li>• doit utiliser davantage d'illustrations, de graphiques, de tableaux et de diagrammes</li> </ul>



## La RCR chez l'adulte - Liste de verification des compétences secouriste

C.3.S2.B.3  
H.3.S2.A.2

	Cocher <input type="checkbox"/>
1. Vérifier la sécurité des lieux.	
2. Déterminer l'état de conscience de la victime.	
3. Appeler immédiatement les services d'urgence.	
4. Dégager les voies respiratoires en basculant la tête vers l'arrière ou en effectuant une traction mandibulaire.	
5. Vérifier la respiration : <ul style="list-style-type: none"><li>• Regarder</li><li>• Écouter</li><li>• Sentir</li></ul>	
6. Si la victime respire, la placer en position de recouvrement.	
7. Si la victime ne respire pas, lui donner deux insufflations lentes. Vérifier si la poitrine se soulève. Permettre l'expiration entre chaque insufflation.	
8. Vérifier les signes apparents de circulation sanguine (pouls carotidien). Si le pouls carotidien est perceptible mais que la victime ne respire pas, continuer l'assistance respiratoire (1 insufflation aux 5 secondes).	
9. S'il n'y a aucun pouls carotidien, donner 15 compressions thoraciques (à un rythme d'environ 80 à 100 compressions par minute), suivies de 2 insufflations lentes. Répéter le cycle 15-2.	
10. Après quatre cycles 15-2, réévaluer l'état de la victime. S'il n'y a toujours pas de pouls carotidien, reprendre le cycle 15-2 en commençant par les compressions thoraciques.	





## « Nutrivia » : Jeu

C.5.S2.C.1a

C.5.S2.C.1b

Une partie entière peut durer 25 à 30 minutes. Y consacrer cinq à dix minutes une journée ici et là.

### Catégories

Des questions se rapportant aux six catégories (et le nombre de points correspondant) sont présentées aux pages suivantes. Il est possible d'ajouter ou de remplacer des questions en fonction d'un thème mensuel (p. ex. le jour d'Action de grâce).

<b>Nutriquestions</b>					
<b>Généralités</b>	<b>Vitamines et minéraux</b>	<b>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</b>	<b>Lipides</b>	<b>Céréales</b>	<b>Activité physique</b>
100	100	100	100	100	100
200	200	200	200	200	200
300	300	300	300	300	300
400	400	400	400	400	400
500	500	500	500	500	500

### Marche à suivre :

1. Diviser la classe en équipes. Inviter chaque équipe à choisir un nom correspondant à un type d'aliments (p. ex. poivre de Cayenne).
2. Lire les questions à partir d'une liste de catégories donnée, comme celle présentée aux pages suivantes.
3. Le capitaine d'équipe actionne la « cloche » ou le « bouton » pour signaler que son équipe a la bonne réponse.
4. Le capitaine doit attendre que toute la question ait été lue avant d'actionner la « cloche » ou le « bouton » -- autrement, la réponse ne compte pas.

(suite)

## « Nutrivia » : Questionnaire

### Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?
2. Quel est le stimulant qui accroît le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion hormonale?
3. Comment appelles-tu une personne qui ne consomme aucun produit animal?
4. Comment appelles-tu la pratique qui consiste à manger cinq ou six portions d'aliments nutritifs au cours de la journée?
5. Quels nutriments procurent respectivement 4 cal/g, 9 cal/g et 4 cal/gr?

### Vitamines et minéraux

1. Quel minéral favorise la solidité des os?
2. Quelle vitamine favorise l'absorption du calcium par l'organisme?
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?
4. Quel minéral fait partie de l'hémoglobine dans le sang qui transporte l'oxygène?
5. L'absence de vitamines antioxydantes dans l'alimentation augmente le risque de contracter quelle maladie?

### Guide alimentaire canadien pour manger sainement

1. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de manger chaque jour cinq à douze portions d'un certain groupe alimentaire. De quel groupe s'agit-il?
2. Manger une portion de 100 g de tofu ou d'œuf satisfait la recommandation minimale correspondant à quel groupe alimentaire?
3. Par rapport à quel groupe alimentaire une tasse de jus compte-t-elle comme une portion (sur une possibilité de cinq à dix portions)?
4. À quel groupe les sauces, la mayonnaise et les croustilles appartiennent-elles?
5. Quel groupe alimentaire renferme les aliments naturels les plus riches en calcium?

### Lipides

1. Quel pourcentage de lipides devrait comprendre ton alimentation quotidienne?
2. Quelle partie du poulet peux-tu éliminer pour en faire une viande maigre?
3. Par quoi peux-tu remplacer le beurre pour réduire la teneur en gras de ton sandwich?
4. Ton alimentation devrait comprendre 10 % de chacun de trois types de lipides. Quels sont-ils?
5. Quel est le lipide le plus souvent associé à la crise cardiaque?

### Produits céréaliers

1. Quel nutriment énergétique retrouves-tu essentiellement dans les céréales, le pain, les produits céréaliers, les fruits et les légumes?
2. Comment appelles-tu le composant non énergétique du pain, des céréales, des fruits et des légumes qui est digéré par les bactéries du côlon et qui aide à éliminer le cholestérol?
3. Les aliments à haute teneur en fibres alimentaires aident à prévenir les cancers du côlon et du sein mais sont généralement à faible teneur en nutriments énergétiques. Quels sont ces nutriments?
4. La majeure partie des produits céréaliers qui entrent dans l'alimentation quotidienne d'une personne devraient être non pas simples mais \_\_\_\_\_.
5. Contrairement à une tranche de pain « blanc », une tranche de pain de seigle libère lentement son énergie dans le sang. Comment appelles-tu l'indice qui sert à établir de telles mesures?

### Activité physique

1. L'alimentation d'une personne physiquement active devrait être riche en quelle type de nutriment?
2. Quel type de nutriment non énergétique dois-tu consommer davantage au cours de l'activité physique pour éviter la déshydratation?
3. Quel type d'exercice accroît la quantité de bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéines de haute densité [cholestérol HDL]) dans l'organisme?
4. Quel type d'activité régulière aide à prévenir l'ostéoporose?
5. Lorsque tu fais de l'exercice, qu'est-ce qui, dans l'organisme, s'accroît et permet de brûler plus de calories?

(suite)



## « Nutrivia » : Corrigé

C.5.S2.C.1a  
C.5.S2.C.1b

### Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?  
**Le petit déjeuner (100)**
2. Quel est le stimulant qui accroît le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion hormonale?  
**La caféine (200)**
3. Comment appelles-tu une personne qui ne consomme aucun produit animal?  
**Un végétarien (300)**
4. Comment appelles-tu la pratique qui consiste à manger cinq ou six portions d'aliments nutritifs au cours de la journée?  
**Grignotage (400)**
5. Quels nutriments procurent respectivement 4 cal/g, 9 cal/g et 4 cal/gr?  
**Les glucides, les lipides et les protéines OU les protéines, les lipides et les glucides (500)**

### Vitamines et minéraux

1. Quel minéral favorise la solidité des os?  
**Le calcium (100)**
2. Quelle vitamine favorise l'absorption du calcium par l'organisme?  
**La vitamine D (200)**
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?  
**Les vitamines B et C (300)**
4. Quel minéral fait partie de l'hémoglobine dans le sang qui transporte l'oxygène?  
**Le fer (400)**
5. L'absence de vitamines antioxydantes dans l'alimentation augmente le risque de contracter quelle maladie?  
**Le cancer (500)**

### Guide alimentaire canadien pour manger sainement

1. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de manger chaque jour cinq à douze portions d'un certain groupe alimentaire. De quel groupe s'agit-il?  
**Les produits céréaliers (100)**
2. Manger une portion de 100 g de tofu ou d'œuf satisfierait la recommandation minimale correspondant à quel groupe alimentaire?  
**La viande ou ses substituts (200)**
3. Par rapport à quel groupe alimentaire une tasse de jus compte-t-elle comme une portion (sur une possibilité de cinq à dix portions)?  
**Les fruits et les légumes (300)**
4. À quel groupe les sauces, la mayonnaise et les croustilles appartiennent-elles?  
**Les « autres » aliments (400)**
5. Quel groupe alimentaire renferme les aliments naturels les plus riches en calcium?  
**Les produits laitiers (500)**

(suite)

C.5.S2.C.1a  
C.5.S2.C.1b

## « Nutrivia » : Corrigé



### Lipides

1. Quel pourcentage de lipides devrait comprendre ton alimentation quotidienne?  
**25 % à 30 % (100)**
2. Quelle partie du poulet peux-tu éliminer pour en faire une viande maigre?  
**La peau (200)**
3. Par quoi peux-tu remplacer le beurre pour réduire la teneur en gras de ton sandwich?  
**Par des tartinades à plus faible teneur en gras comme la moutarde ou une sauce légère pour salade (300)**
4. Ton alimentation devrait comprendre 10 % de chacun de trois types de lipides. Quels sont-ils?  
**Les gras polyinsaturés, les gras monoinsaturés et les gras saturés (400)**
5. Quel est le lipide le plus souvent associé à la crise cardiaque?  
**Les gras saturés (500)**

### Produits céréaliers

1. Quel nutriment énergétique retrouves-tu essentiellement dans les céréales, le pain, les produits céréaliers, les fruits et les légumes?  
**Les glucides (100)**
2. Comment appelles-tu le composant non énergétique du pain, des céréales, des fruits et des légumes qui est digéré par les bactéries du côlon et qui aide à éliminer le cholestérol?  
**Les fibres alimentaires (200)**
3. Les aliments à haute teneur en fibres alimentaires aident à prévenir les cancers du côlon et du sein mais sont généralement à faible teneur en nutriments énergétiques. Quels sont ces nutriments?  
**Les lipides et les protéines (300)**
4. La majeure partie des produits céréaliers qui entrent dans l'alimentation quotidienne d'une personne devraient être non pas simples mais \_\_\_\_\_.  
**Complexes (400)**
5. Contrairement à une tranche de pain « blanc », une tranche de pain de seigle libère lentement son énergie dans le sang. Comment appelles-tu l'indice qui sert à établir de telles mesures?  
**Indice glycémique (500)**

### Activité physique

1. L'alimentation d'une personne physiquement active devrait être riche en quelle type de nutriment?  
**Les glucides (100)**
2. Quel type de nutriment non énergétique dois-tu consommer davantage au cours de l'activité physique pour éviter la déshydratation?  
**L'eau (200)**
3. Quel type d'exercice accroît la quantité de bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéines de haute densité [cholestérol HDL]) dans l'organisme?  
**L'exercice aérobique (300)**
4. Quel type d'activité régulière aide à prévenir l'ostéoporose?  
**L'exercice des articulations portantes (400)**
5. Lorsque tu fais de l'exercice, qu'est-ce qui, dans l'organisme, s'accroît et permet de brûler plus de calories?  
**Le métabolisme de base (500)**



## Casse-tête juridique - Scénario

### Scénario

Joël, âgé de 17 ans, son frère Bertrand, âgé de 16 ans, et deux amis, âgés de 19 et 20 ans, vont faire du camping à Grand Beach durant la longue fin de semaine. Joël emprunte la fourgonnette de sa mère et la tente de son frère. Ses amis achètent trois bouteilles d'alcool et les cachent parmi l'équipement de camping. Ils arrivent au terrain de camping vers 19 h 30, déchargent la fourgonnette et font un feu de camp. Ils décident de prendre quelques verres avant de monter la tente. À 20 h 30, l'ami de 20 ans va récupérer sa marijuana cachée dans la fourgonnette. Il se roule quelques joints et remet le reste de la marijuana dans la fourgonnette. À 21 h, après avoir consommé quatre boissons alcoolisées, Joël se sent fatigué et va faire une sieste dans la fourgonnette. Il fait froid alors il allume le moteur pendant une dizaine de minutes pour se réchauffer. Il laisse les clés dans le contact, se couche sur la banquette et s'endort. Vers 22 h, le groupe devient très tapageur et les gardiens du parc viennent voir ce qui se passe. Ils trouvent Joël endormi dans la fourgonnette et le reste du groupe en train de boire autour du feu de camp. Bertrand et l'ami de 19 ans ont tous les deux un demi-joint dans leur poche. Les gardiens du parc fouillent la fourgonnette et trouvent deux grammes de marijuana.



## Casse-tête juridique - Scénario Corrigé



Les conséquences juridiques indiquées sont basées sur les renseignements fournis, sans attacher d'autres sens au scénario et sans tenir compte d'autres enquêtes qui pourraient être menées. Bien que les accusations suivantes soient possibles, elles ne seront pas nécessairement portées.

Personne impliquée	Conséquences juridiques (note : les lois sont sujettes aux changements)
Bertrand (16 ans)	1. Consommation par un mineur – LRA*, paragraphe 121(5) – Aucune amende n'est fixée; comparution devant le tribunal.  2. Possession d'une substance – LRCDAS*, Annexe II – Amende, prison ou les deux - LSJPA*.
Joel (17 ans)	1. Consommation par un mineur – LRA*, paragraphe 121(5) – Aucune amende n'est fixée; comparution devant le tribunal.  2. Facultés affaiblies (s'il en a manifesté des signes) et alcoolémie supérieure à 0,08 (s'il a subi un alcootest) en possession et en contrôle d'un véhicule – CC* article 253, alinéas a) et b) – Amende, prison ou les deux et LSJPA*.  3. Interdiction de conduire pendant un an s'il est reconnu coupable du point 2, sans parler d'une suspension du permis de conduire en vertu de la législation provinciale.  4. Véhicule mis en fourrière pendant 30 jours – CR*, paragraphe 242.1 (1.1).
Jeune de 19 ans	1. Possession d'une substance – LRCDAS*, Annexe II – Amende, prison ou les deux. 2. Fournir de l'alcool à un mineur, si les éléments de preuve appuient l'accusation – LRA*, paragraphe 121(5) – Amende de 900 \$.
Jeune de 20 ans	1. Fournir de l'alcool à un mineur, si les éléments de preuve appuient l'accusation – LRA*, paragraphe 121(5) – Amende de 900 \$.
<b>NOTES :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jeunes de moins de 18 ans sont sujets à la nouvelle <i>Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents</i>.</li> <li>- Les options pour les policiers relatives à la LRCDAS et au CC peuvent inclure : ne rien faire (très peu probable); avertissement verbale; un avertissement par écrit; référer les délinquants à une agence (tel que la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances ou Services aux enfants et à la famille); accusation avec comparution devant le tribunal.</li> <li>- Les gardiens du parc vont probablement les expulser en raison du tapage et informer les parents des mineurs.</li> </ul>	

**\* Lois mentionnées :**

**LRA** (*Loi sur la réglementation des alcools*)

**LRCDAS** (*Loi réglementant certaines drogues et autres substances*)

**CC** (*Code criminel*)

**CR** (*Code de la route*)

**LSJPA** (*Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*)

*En vigueur en 2004*



Adaptation autorisée de la *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances* élaborée par le Comité de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances *Aimer la vie - Tout le monde y gagne!* Winnipeg (Manitoba), 2004. 2.5.12 Casse-têtes juridiques.



## Valeurs nutritives

H.5.S2.A.3b

Valeurs nutritives	
Portions : 1 tasse (220 gram)	
<b>Teneur par portion</b>	
Calories : 260	
Calories de lipides : 120	
(% valeur quotidienne)	
Total lipides 13 g	20 %
- saturés 5g	25 %
- trans (cholesterol) 30 mg	10 %
Total glucides 31 g	10 %
Fibres	0 %
Sucres	
Protein 5 g	
Vitamine A	
Vitamine C	
Calcium	
Fer	

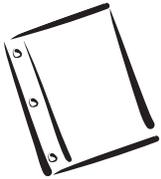
% valeur quotidienne : quelle proportion du besoin quotidien de ce nutriment est contenu dans cet aliment selon Santé Canada

Total lipides : ce nombre désigne la somme de toutes les sources de lipides (saturé et non saturé)

Lipide saturé : le gras de source animale. Une consommation élevée de ces lipides est liée à l'augmentation du taux de cholestérol.

Total glucides : les grammes de glucide par portion, y inclus l'amidon, les fibres et les sucres (contenu dans la nourriture et ajouté)

Protéines : Un pourcentage quotidien ne lui est pas attribué puisque Santé Canada affirme que les Canadiens reçoivent amplement de protéines dans leur régime alimentaire.



# Liste des documents de ressources générales



(Secondaire 1 et Secondaire 2)

---

- DR G-1 : Lignes directrices pour faciliter une compréhension mutuelle
- DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif
- DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire
- DR G-4 : Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique
- DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.
- DR G-6 : Zones de rythme cardiaque
- DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible
- DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire et Corrigé
- DR G-9 : Méthodes contraceptives - définitions, avantages et inconvénients

## Lignes directrices pour faciliter une compréhension mutuelle



Avant d'aborder les résultats d'apprentissage à contenu délicat, revoir la liste suivante des « règles de base » avec les élèves. Cela contribuera à établir un climat de confiance et de compréhension entre les élèves.

1. Garder à l'esprit que chacun a le droit de « sauter » une activité ou une question avec laquelle il ne se sent pas à l'aise. Il n'y a rien de mal à se sentir mal à l'aise ou à ne pas connaître la réponse à toutes les questions.
2. Être attentif aux sentiments et aux paroles des autres.
3. Ne jamais rire ou se moquer de quelqu'un qui pose une question ou fait un commentaire qui semble « bizarre ».
4. Respecter l'opinion des autres.
5. Se rappeler que toutes les questions sont valables et opportunes et qu'il vaut la peine d'en discuter.
6. Être discret. Veiller à ce que tous les sujets abordés dans le cours ne fassent pas l'objet de « commérages » dans l'école ou à l'extérieur de l'école.





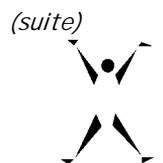
## Stratégies d'apprentissage actif

### Le manège à remue-méninges

Le manège à remue-méninges fait appel aux connaissances préalables des élèves sur un ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire du mouvement et de la conversation. Ces connaissances servent alors de base pour acquérir un nouveau savoir et de nouvelles idées. Les élèves se déplacent et font le tour de la classe en petits groupes, et s'arrêtent à plusieurs centres d'activité pendant une période déterminée. Les élèves peuvent se déplacer de plusieurs manières (p. ex. en marchant, en courant, à pas chassés ou en sautant à cloche-pied) et pendant des périodes de durées différentes (soit une durée fixe, soit un nombre de tours fixe). À chaque centre, les élèves expriment des idées sur différents thèmes ou sur différents aspects d'un thème (sous-thèmes) en dialoguant avec leurs camarades. Arrivés à chaque centre, ils inscrivent leurs idées afin que tous les autres groupes puissent les lire.

### Marche à suivre

1. Présenter le thème.
2. Diviser la classe en petits groupes.
3. Disposer des marqueurs et des grandes feuilles vierges dans tous les centres autour de la pièce, chacun des centres étant consacré à un sous-thème. (Le nombre de feuilles devrait correspondre au nombre de groupes.)
4. Chaque groupe commence à un centre différent et les membres du groupe inscrivent leurs idées relatives au sous-thème.
5. Au signal, les groupes d'élèves se déplacent autour de la classe dans le même sens pour se rendre au prochain centre et écrire leurs idées.
6. Il en va ainsi jusqu'à ce que les groupes soient passés devant toutes les feuilles.



# Stratégies d'apprentissage actif

(suite)



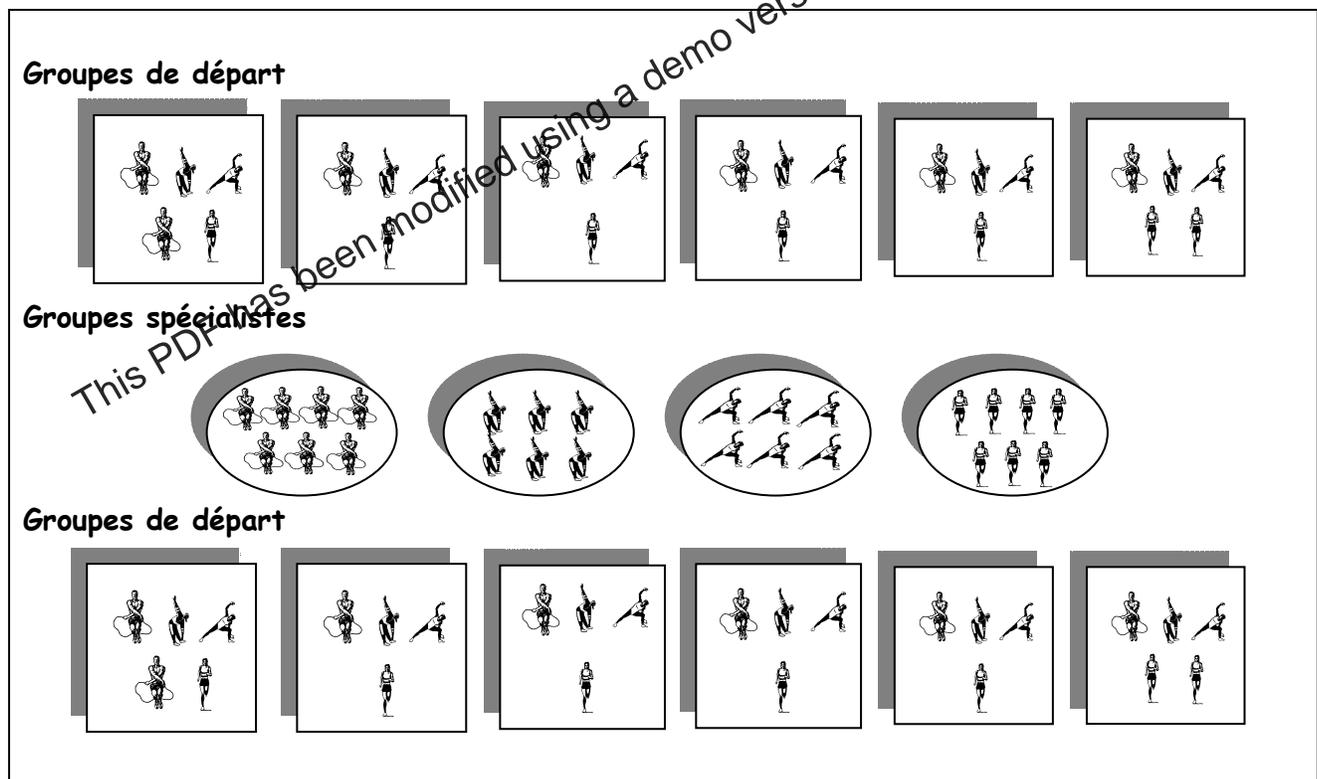
## « Jigsaw » : Une méthode d'apprentissage coopératif

La méthode des groupes « jigsaw » (Jigsaw, Aronson *et al.*) est une méthode d'apprentissage coopératif qui permet aux élèves de devenir des « spécialistes » d'un aspect d'un thème (un sous-thème déterminé par l'enseignant), et de partager leurs connaissances avec leur groupe.

### Marche à suivre

1. Répartir les élèves en petits groupes d'au moins trois personnes qu'on appellera groupes de départ. Assigner aux élèves un thème ou une tâche spécifique.
2. **Groupes de départ** : Chaque élève au sein des groupes choisit et étudie un aspect du thème ou de la tâche. (S'assurer que les mêmes sous-thèmes sont traités dans chaque groupe.)
3. **Groupes de spécialistes** : Après avoir réalisé le travail qui leur est demandé, les élèves spécialistes du même sous-thème dans chaque groupe de départ se réunissent pour former un groupe de spécialistes. Les élèves s'échangent les renseignements qu'ils ont recueillis, développent leurs idées et font la synthèse de leurs discussions.
4. **Groupes de départ** : Les élèves regagnent leur groupe d'origine et partagent avec leurs camarades les connaissances qu'ils ont acquises dans les groupes de spécialistes.

Vous trouverez ci-dessous une représentation graphique de la méthode « jigsaw ».



(suite)



# Stratégies d'apprentissage actif

(suite)

## **La « ligne d'opinion »**

La stratégie de la « ligne d'opinion » aide les élèves à mémoriser de l'information et à exprimer leurs opinions. Cette stratégie fait appel au mouvement, à la prise de décisions, à des comportements sociaux responsables et à l'utilisation de divers styles et habiletés de communication dans un environnement sécuritaire. Les élèves répondent à des questions ou à des énoncés en se déplaçant vers une zone désignée représentative de leur opinion.

## **Marche à suivre**

1. Demander aux élèves de former une ligne au centre de l'espace d'enseignement (p. ex. la salle de classe, le gymnase ou la cour extérieure).
2. Diviser l'espace en trois zones, une zone où se rendent les personnes « d'accord », une autre zone pour les personnes qui ne sont « pas d'accord », et une troisième zone baptisée « neutre » ou « indécis » pour les personnes neutres ou indécises.
3. Poser des questions ou présenter des énoncés à propos desquels les élèves peuvent se déclarer d'accord, pas d'accord, neutres ou indécis. Les élèves se rendent dans la partie qui représente leur opinion, et on peut leur demander d'expliquer leur opinion ou de répondre aux questions de la classe.
4. Les élèves regagnent la ligne centrale après chaque question ou énoncé.

## **« Trouver quelqu'un qui... »**

L'activité « Trouver quelqu'un qui... » fait appel au mouvement, à la conversation et au questionnement, et requiert des élèves qu'ils utilisent des connaissances acquises antérieurement sur un sujet. Les élèves trouvent d'autres élèves qui peuvent répondre aux énoncés sur une grille (p. ex. carte de bingo, questionnaire ou tableau-papier). L'enseignant donne ensuite les réponses.

## **Marche à suivre (pour une carte de bingo)**

1. Rédiger une liste qui comprend 25 énoncés. Par exemple :  
Trouver quelqu'un qui...
  - mange au minimum deux portions de produits laitiers par jour;
  - fréquente un centre de conditionnement physique ou à un club sportif;
  - a mangé au moins cinq portions de fruits ou de légumes hier;
  - a fait de l'exercice pendant au moins une heure hier.
2. Inscrire un énoncé dans chaque case d'une grille de cinq cases de long sur cinq cases de large.
3. Distribuer à chaque élève une grille ou carte.
4. Les élèves doivent recueillir les signatures des élèves qui peuvent confirmer les énoncés de la grille.
5. Jouer jusqu'à ce qu'un élève obtienne une rangée complète, obtienne un « T » ou un « X », ou remplisse toute la grille avec des signatures.

(suite)

# Stratégies d'apprentissage actif (suite)

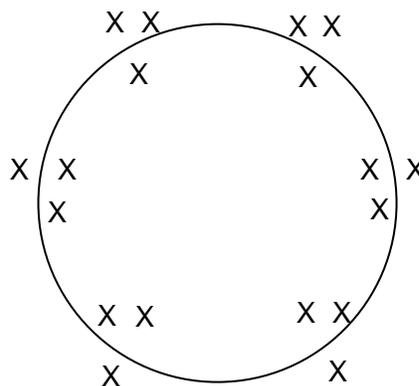


## La roue messagère

L'activité la « roue messagère » aide les élèves à mémoriser de l'information et à en discuter en petits groupes et en groupes plus importants. Cette stratégie fait intervenir le mouvement, la communication, la discussion et des comportements sociaux responsables. On pose des questions et les élèves des petits groupes font le tour du cercle et échangent leurs réponses avec le nouveau groupe.

### Marche à suivre

1. Demander aux élèves de former des groupes de trois personnes, et d'attribuer à chaque élève un numéro (p. ex. 1, 2 et 3).
2. Demander aux groupes de se répartir également de manière à former un grand cercle.
3. Poser à la classe une question et demander à chaque groupe d'y réfléchir pour préparer une réponse de groupe.
4. Choisir un numéro et demander aux personnes qui portent ce numéro de se déplacer dans un sens déterminé (p. ex. dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, ou en sautant un groupe) pour rejoindre le groupe suivant.
5. La personne qui se déplace fait part de sa réponse au nouveau groupe, ce qui entraîne une discussion.
6. Les élèves donnent la réponse à l'ensemble de la classe.
7. Clarifier la réponse pour être sûr que tous les groupes ont la réponse.
8. Continuer la séquence question/réponse, en choisissant un numéro désignant le « messager » qui se déplacera dans une direction précise pour rejoindre un autre groupe, et partager la réponse de son groupe.



(suite)



## Stratégies d'apprentissage actif (suite)

### La chasse au trésor

L'activité de la chasse au trésor fait appel aux connaissances préalables des élèves sur un thème ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire du mouvement, de la pensée critique, de la résolution de problème et de la conversation (si l'activité se déroule à deux ou en groupe). Les élèves se déplacent à la recherche d'objets, de cartes, de signes et de couleurs qu'ils classent en catégories.

### Marche à suivre

1. Créer des cartes avec des renseignements relatifs à un thème donné (p. ex. les groupes d'aliments, les symboles de sécurité, les règles d'un jeu particulier tel que le badminton).
2. Disperser les cartes dans une zone précise à l'intérieur ou à l'extérieur (p. ex. retournées, sous un cône ou collées sur un mur).
3. Préparer une feuille-réponse pour les élèves.
4. Demander aux élèves de trouver les cartes en marchant ou en courant, et une fois qu'ils les ont en main, de noter sur leur feuille-réponse les renseignements qui y sont inscrits.
5. Lorsque la feuille-réponse est remplie, vérifier les réponses obtenues par les élèves. Ou bien demander aux élèves de vérifier leurs propres réponses.

### Derrière toi

L'activité « Derrière toi » aide les élèves à se rappeler ou à se servir de connaissances préalables portant sur un thème ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire de la conversation, d'éclaircissements et d'encouragements. Les élèves travaillent par paires, se posant des questions les uns aux autres et vérifiant leurs réponses à tour de rôle. Les enseignants peuvent fournir les questions ou ces dernières peuvent être composées par les élèves.

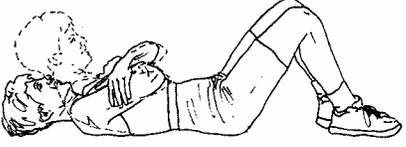
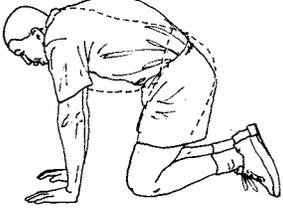
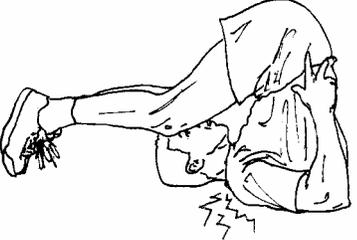
### Marche à suivre

1. Accrocher une affiche ou un panneau à un mur ou se servir d'un rétroprojecteur.
2. Demander aux élèves de chaque paire de se faire face, l'un d'entre eux ayant le dos tourné à l'affiche ou à l'écran.
3. Demander aux élèves de se poser des questions à tour de rôle d'après les renseignements inscrits sur l'affiche ou projetée à l'écran. L'élève qui fait face à l'affiche ou à l'écran pose les questions, alors que l'autre élève répond aux questions sans se retourner.
4. Les élèves intervertissent les rôles après chaque séquence question-réponse.

C.2.S1.C.1c  
 C.2.S1.C.3  
 C.3.S1.A.2  
 C.2.S2.C.3  
 C.3.S2.A.2

## Exercices à faire ou à ne pas faire



<b>Cou</b>	
<p><b>À FAIRE : Flexions latérales du cou</b></p> <p>Flexions latérales et vers l'avant, et demi-rotations frontales.</p> 	<p><b>À NE PAS FAIRE : Hyperextension du cou</b></p> 
<p><b>À FAIRE : Demi-redressements assis</b></p> 	<p><b>À NE PAS FAIRE : Redressements assis complets</b></p> <p>Éviter de faire des redressements assis les jambes allongées et les mains derrière la nuque</p> 
<p><b>À FAIRE : Le chat (ou le chameau)</b>  <b>(Renforce les muscles du dos et les abdominaux.)</b></p> <p>À quatre pattes, la tête parallèle au sol, arquer le dos et le redescendre doucement en relâchant les muscles abdominaux. Si possible, garder les bras tendus.</p> 	<p><b>À NE PAS FAIRE : La charrue</b></p> 
<b>Thorax et épaules</b>	
<p><b>À FAIRE : Étirement du thorax antérieur et des épaules</b></p> <p>Les coudes en extension, joindre les mains derrière le dos et lever lentement les bras.</p> 	

(suite)



# Exercices à faire ou à ne pas faire

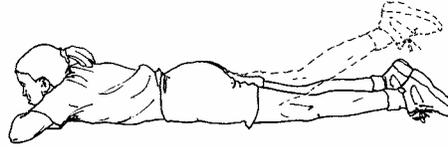
C.2.S1.C.1c  
C.2.S1.C.3  
C.3.S1.A.2  
C.2.S2.C.3  
C.3.S2.A.2

## Bas du dos

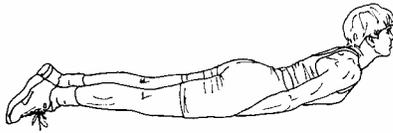
### À FAIRE : Extension de la jambe

(Renforce les muscles de la hanche et de la fesse, étire les muscles de la jambe et de l'abdomen.)

À plat ventre, les bras repliés sous le menton, lever lentement la jambe sans trop soulever et sans plier le genou, en gardant le bassin au sol. Redescendre lentement et répéter avec l'autre jambe.



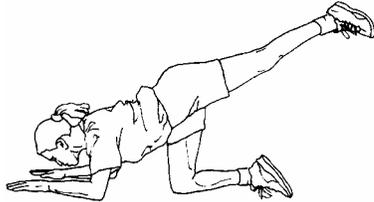
### À FAIRE : Extension du tronc



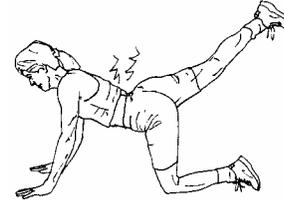
### À NE PAS FAIRE : Le cygne



### À FAIRE : Élévation de la jambe, en ligne droite avec le tronc



### À NE PAS FAIRE : Élévation de la jambe avec hyperextension du tronc

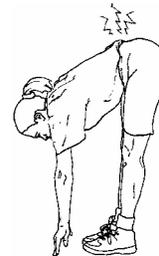


## Bas du dos et muscles ischio-jambiers

### À FAIRE : Flexion de la hanche et du tronc en position assise



### À NE PAS FAIRE : Flexion non soutenue des hanches et du tronc

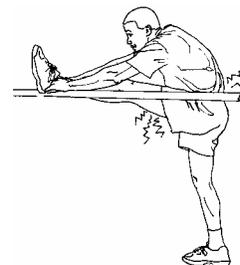


### À FAIRE : Étirement des muscles ischio-jambiers - Flexion du genou vers le thorax

Ramener la jambe pliée vers le thorax, en gardant les hanches au sol.



### À NE PAS FAIRE : Étirement des muscles ischio-jambiers - Étirement à la barre



(suite)

C.2.S1.C.1c  
 C.2.S1.C.3  
 C.3.S1.A.2  
 C.2.S2.C.3  
 C.3.S2.A.2

# Exercices à faire ou à ne pas faire



## Aine

**À FAIRE : Étirement de l'aine**

Assis en tailleur, semelles réunies, placer les mains sur les genoux et appliquer lentement une pression vers le sol.



## Quadriceps, muscles fléchisseurs de la hanche et grands fessiers

**À FAIRE : Étirement des quadriceps et des muscles fléchisseurs de la hanche**



**À NE PAS FAIRE : Étirement du coureur d'obstacles**



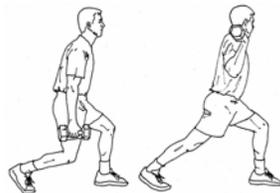
**À FAIRE : Demi-flexions des jambes**



**À NE PAS FAIRE : Flexions complètes des jambes**  
 Éviter de plier les genoux à un angle de plus de 90°.



**À FAIRE : La fente (Le genou au-dessus du talon qui porte le poids.)**



**À NE PAS FAIRE : La fente (Le genou en avant du pied qui porte le poids.)**



## Arrière de la jambe inférieure (mollet)

**À FAIRE : Étirement du mollet**

Les mains sur le mur, un pied devant l'autre, fléchir la hanche, le genou et la cheville en gardant les deux pieds à plat contre le sol..



La pointe des pieds sur une marche, un frein ou un bloc de bois, descendre les talons vers le sol.



## Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique

C.2.S1.C.2  
C.2.S2.C.2

1. **Principe de la surcharge progressive** : Selon le principe de la surcharge, pour constater une amélioration (réponse), le dosage de l'activité physique doit dépasser celui auquel la personne est habituée. Le dosage de l'activité physique est influencé par la modification de la fréquence, de l'intensité, de la durée et du type d'exercice (principe F.I.T.T.). Pour qu'un entraînement permette de réaliser des progrès de façon absolue, ou globale, les muscles ou les groupes de muscles doivent subir une surcharge progressive au fil du temps.
2. **Principe de la spécificité** : Selon le principe de la spécificité, toute amélioration de la forme physique est directement liée à l'effort imposé par l'activité physique ou à ses caractéristiques (principe F.I.T.T., vitesse, angle, accélération, fibres musculaires sollicitées, etc.). Ce principe est aussi connu en anglais sous le nom de SAID (*specific adaptation to imposed demands*).
3. **Principe de la réversibilité (régularité)** : Le principe de la réversibilité établit que toute amélioration de la forme physique due à l'activité physique est entièrement réversible. En d'autres termes, les bienfaits de l'activité physique se perdent si on cesse de s'entraîner. En vertu de ce principe, la régularité et la constance sont déterminantes, tant pour garder la forme que pour l'améliorer.
4. **Principe du rendement décroissant** : Selon le principe du rendement décroissant, le rythme de l'amélioration diminue après un certain temps, au fur et à mesure que la personne approche de la forme physique maximale que lui permet son potentiel génétique. Bref, plus la forme physique s'améliore, moins les efforts sont « payants ».
5. **Principe de l'alternance effort(stress)/repos** : Le principe de l'alternance effort/repos soutient qu'après une séance d'exercice ou de conditionnement le corps a besoin d'un repos adéquat pour récupérer l'énergie qu'il a dépensée et réparer les tissus musculaires. Le type de repos et sa durée dépendent de l'intensité de la séance d'exercice ou du conditionnement, de même que de la forme physique de la personne. Accorder un temps de repos insuffisant pour permettre au corps de s'adapter peut entraîner une diminution de la forme physique et causer de la fatigue, ce qui expose la personne à des risques de blessure. C'est ce qu'on appelle communément le surentraînement.
6. **Principe du plafonnement** : Selon le principe du plafonnement, au fur et à mesure que la forme physique d'une personne s'améliore, le rythme de son amélioration ralentit jusqu'à atteindre un certain plateau, soit un point où il n'y a plus d'amélioration. Ce plafond diffère d'une personne à l'autre, en fonction des caractéristiques génétiques (proportion de fibres musculaires à contraction lente par rapport aux fibres musculaires à contraction rapide, etc.). Les stratégies permettant de réduire l'effet de plafonnement comprennent notamment : l'arrêt temporaire du programme de conditionnement, la modification de la routine d'entraînement, le changement d'intensité du conditionnement et l'exécution d'exercices variés (cardiovasculaire, force musculaire, endurance, flexibilité, etc.)

(suite)

## Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique (suite)



7. **Principe du maintien de la forme** : Selon le principe du maintien de la forme, lorsqu'une personne atteint le niveau de forme physique qui convient à ses besoins, elle peut maintenir les résultats obtenus en réduisant la fréquence de son entraînement (jusqu'au tiers); l'intensité et la durée de l'entraînement doivent cependant demeurer les mêmes.
8. **Principe de la personnalisation** : Selon le principe de la personnalisation, la réponse individuelle à une activité physique (son adaptation) est hautement hétérogène. En d'autres termes, une personne ne répondra pas de la même manière qu'une autre personne à un même programme d'activité physique.
9. **Principe du point de départ** : Selon le principe du point de départ, pour obtenir une amélioration à long terme de la forme physique qui tient compte de la façon dont le corps fonctionne, le corps doit subir un stress plus grand que ce à quoi il est habitué. Plus le point de départ est bas, plus l'amélioration est notable. Inversement, plus le point de départ est élevé, plus il est difficile d'observer des gains importants.
10. **Principe F.I.T.T.** - Les quatre variables dont il faut tenir compte dans l'élaboration d'un programme d'exercice sont :
  - **Fréquence** : Le nombre de séances d'entraînement par semaine; la fréquence sera fonction de l'intensité et de la durée de l'activité physique et devra permettre un temps de récupération suffisant.
  - **Intensité** : L'importance de l'effort à fournir pour créer une surcharge sans risque de blessure.
  - **Temps** : La durée du conditionnement en fonction de l'intensité de l'activité et des objectifs du programme.
  - **Type** : Le type d'exercice permettant de réaliser les objectifs, les buts et de satisfaire aux besoins (régimes aérobique, anaérobique, d'endurance, etc.).

Voir le document de ressource générale DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.

---

### Sources :

*Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation en santé*, Winnipeg (Manitoba), Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004.  
*Active Healthy People. Fitness Theory Manual*, Winnipeg (Manitoba), Manitoba Fitness Council, [s. d.].  
*Resistance Training Manual*, Winnipeg (Manitoba), Manitoba Fitness Council, [s. d.].  
Ted TEMERTZOGLOU et Paul CHALLENGE. *Exercise Science: An Introduction to Health and Physical Education*, Toronto (Ontario), Thompson Educational Publishing Inc., 2003.



## Lignes directrices du principe F.I.T.T.

C.2.S1.C.2  
C.2.S2.C.2  
C.2.S1.A.1a  
C.5.S2.A.2

Bénéfices pour la condition physique ou la santé	<i>Variables</i>			
	F Fréquence	I Intensité	T Temps	T Type
Endurance organique	3 à 5 fois par semaine	modéré à vigoureux intensité (60 % à 85 % du maximum du rythme cardiaque)	minimum de 20 minutes	course cyclisme ski de fond (mouvement continu des groupes de muscles majeurs)
Force musculaire	jours alternés 3 fois par semaine	résistance élevée (a capacité maximale)	1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	poids libres équipement spécialisé tubes de caoutchouc poids corporel
Endurance musculaire	jours alternés 3 fois par semaine	résistance basse à moyenne	3 séries de 10 à 20 répétitions	Poids libres Équipement spécialisé Tubes de caoutchouc Poids corporel
Flexibilité	quotidiennement	mouvement lent et contrôlé	20 à 30 secondes	statique
Composition corporelle	5 à 7 fois par semaine	combinaison d'intensités	selon l'intensité	aérobic anaérobique résistance
Anaérobique	jours alternés 2 ou 3 fois par semaine	90 % du maximum du rythme cardiaque	2 à 3 minutes par « session »	sprint sauts
Vie active quotidienne - santé	tous les jours	intensité basse à moyenne	30 à 60 minutes	jardinage marche quilles

**Sources :**

Manitoba Fitness Council. *Active Healthy People: Fitness Theory Manual*. Winnipeg (Man.), Manitoba Fitness Council, s.d.

- - -. *Resistance Training Manual*. Winnipeg (Man.), Manitoba Fitness Council, s.d.

S.2.S1.A.1b  
 S.2.S1.A.2  
 M.2.S2.C.1b  
 S.2.S2.A.1b  
 S.2.S2.A.2

## Zones de rythme cardiaque



Zone de fréquence cardiaque	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (en fonction de l'âge)	Mesure de l'effort perçu (MEP) Mesure de la sensation physique et psychologique (MSPP)	Perception de la fatigue
<b>Zone 1</b> <b>Activité sédentaire</b>	50 % à 60 % de la fréquence cardiaque maximale (Fc max)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEP : 6 – 8</li> <li>• MSPP 10 : 0,0 – 0,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune ou extrêmement légère</li> <li>• Très facile d'avoir une conversation</li> </ul>
<b>Zone 2</b> <b>Activité légère</b>	60 % à 70 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEP : 9 – 12</li> <li>• MSPP 10 : 1,0 – 3,0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plutôt légère</li> <li>• La respiration devient un peu plus audible</li> </ul>
<b>Zone 3</b> <b>Activité modérée</b>	70 % à 80 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEP : 13 – 14</li> <li>• MSPP 10 : 3,5 – 4,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De plutôt élevée à élevée</li> <li>• Encore capable de converser</li> </ul>
<b>Zone 4</b> <b>Activité vigoureuse</b>	80 % à 90 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEP : 15 – 16</li> <li>• MSPP 10 : 5,5 – 6,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'éllevée à très élevée</li> <li>• Respiration bruyante</li> </ul>
<b>Zone 5</b> <b>Activité maximale</b> (p. ex. 100 m sprint)	90 % à 100 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEP : 17 – 20</li> <li>• MSPP 10 : 7,5 – 12,0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De très élevée à maximale (douleur maximale)</li> </ul>

\*Le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale peut varier en fonction de la source de référence, de l'âge, de la capacité physique, de la forme physique, etc.

**Source :**

Gunnar BORG. *Perceived Exertion and Pain Scales*, London (Ontario), Human Kinetics, 1998.



## Formule de la Fréquence \* Cardiaque cible

H.2.S1.A.1b  
H.2.S1.A.2  
C.2.S2.C.1b  
H.2.S2.A.1b  
H.2.S2.A.2

**Étape 1 :** Déterminer la fréquence cardiaque maximale (Fc max) en fonction de l'âge (deux méthodes) :

a) hommes :  $220 \text{ moins l'âge} = Fc \text{ max}$   
femmes :  $226 \text{ moins l'âge} = Fc \text{ max}$   
(American College of Sports Medicine et American Heart Association)

b)  $208 \text{ moins } 70 \% \text{ de l'âge} = Fc \text{ max}$   
(Tanaka, 153-156)

**Étape 2 :** Déterminer la fréquence cardiaque cible (formule de Karvonen, qui tient compte de la fréquence cardiaque maximale [Fc max] et de la fréquence cardiaque au repos [Fc R]) :

- fréquence cardiaque cible minimale =  $[(Fc \text{ max} - Fc \text{ R}) \times \% \text{ le moins élevé}] + Fc \text{ R}$
- fréquence cardiaque cible maximale =  $[(Fc \text{ max} - Fc \text{ R}) \times \% \text{ le plus élevé}] + Fc \text{ R}$

*Exemple :* Une personne de sexe féminin âgée de 19 ans a une Fc R de 50 battements par minutes et désire suivre un entraînement modéré (zone 3 : 70 % - 80 %). Sa fréquence cardiaque cible sera de :

a)  $226 \text{ moins } 19 = 207$   
 $[(207 - 50) \times 70 \%] + 50 =$   
 $[(157) \times 70 \%] + 50 =$   
 $[110] + 50 = 160 \text{ battements par minute}$   
 $[(207 - 50) \times 80 \%] + 50 =$   
 $[(157) \times 80 \%] + 50 =$   
 $[126] + 50 = 176 \text{ battements par minute}$

Sa fréquence cardiaque cible sera de 160 à 176 battements par minute.

b)  $208 \text{ moins } (70 \% \times 19) = Fc \text{ max}$   
 $208 \text{ moins } 13 = 195$   
 $[(195 - 50) \times 70 \%] + 50 =$   
 $[(145) \times 70 \%] + 50 =$   
 $[102] + 50 = 152 \text{ battements par minute}$   
 $[(195 - 50) \times 80 \%] + 50 =$   
 $[(145) \times 80 \%] + 50 =$   
 $[116] + 50 = 166 \text{ battements par minute}$

Sa fréquence cardiaque cible sera de 152 à 166 battements par minute.

N.-B. : La « fréquence cardiaque » et le « rythme cardiaque » sont synonymes. Il est recommandé d'utiliser et de faire connaître les deux termes aux élèves.

C.5.S1.D.2  
C.5.S2.D.1

## Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire



**Le nombre de points correspondant aux divers énoncés et questions dépend du degré de difficulté (5, 10, 15 et 20 points). Pour obtenir des points, il faut expliquer les réponses.**

### 5 points

1. L'alcool est-il vraiment une drogue?
2. Quelle quantité d'alcool une femme enceinte peut-elle consommer sans risque?
3. L'alcool est réputé pour augmenter la capacité et la performance sur le plan sexuel. Vrai ou faux? Explique ta réponse.
4. Quel est le produit chimique du tabac qui peut entraîner une dépendance?

### 10 points

5. Qu'est-ce que le taux d'alcoolémie?
6. Quels sont deux facteurs importants qui influent sur le taux d'alcoolémie?
7. La marijuana n'est pas un hallucinogène. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
8. La marijuana peut avoir des effets négatifs temporaires sur la mémoire à court terme. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
9. Les substances inhalées peuvent rendre malade et même tuer. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
10. Les substances inhalées ont un effet presque immédiat. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
11. La psilocybine (champignons) est l'hallucinogène le plus puissant. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

### 15 points

12. La cocaïne et le crack peuvent provoquer des crises cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
13. Qu'est-ce qui produit le plus de goudron : la marijuana ou le tabac?
14. Les hallucinogènes (ex. LSD, champignons) font croire aux personnes qui les consomment qu'elles voient, entendent et ressentent des choses qui ne sont pas réelles. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

### 20 points

15. On appelle « tolérance physique » le point où une personne boit tellement d'alcool pendant une période donnée qu'il lui en faut de plus en plus pour obtenir le même effet. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
16. Le fait de consommer beaucoup d'alcool régulièrement augmente le risque d'attraper certains cancers comme celui de l'estomac ou des intestins. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
17. Les personnes qui consomment de la marijuana depuis longtemps ont des pertes de mémoire et des capacités d'apprentissage diminuées. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
18. La cocaïne entraîne très souvent une toxicomanie. Des personnes peuvent s'accoutumer à la cocaïne et au crack en en consommant régulièrement pendant quelques jours. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
19. La raison principale pour laquelle le crack est plus dangereux que la cocaïne est que les dommages aux poumons se produisent lorsque la fumée est inhalée dans les poumons. Vrai ou faux. Explique ta réponse.



## Effets de l'alcool et des drogues – Jeu-questionnaire (suite)

C.5.S1.D.2  
C.5.S2.D.1

Le nombre de points correspondant aux divers énoncés et questions dépend du degré de difficulté (5, 10, 15 et 20 points). L'enseignant octroie les points d'après la qualité des réponses

### 5 points

1. L'alcool est-il vraiment une drogue?  
**Oui, l'alcool est un neurodépresseur qui ralentit certaines fonctions du corps et qui a une influence sur le temps de réaction et la coordination.**
2. Quelle quantité d'alcool une femme enceinte peut-elle consommer sans risque?  
**Aucune. Il faut s'abstenir de consommer de l'alcool. Le syndrome d'alcoolisme fœtal (partiel ou non) est une anomalie congénitale que l'on peut tout à fait éviter.**
3. L'alcool est réputé pour augmenter la capacité et la performance sur le plan sexuel. Vrai ou faux? Explique ta réponse.  
**Faux. Tout ce que l'alcool fait, c'est de supprimer les inhibitions de quelqu'un sur le plan sexuel.**
4. Quel est le produit chimique du tabac qui peut entraîner une dépendance?  
**La nicotine.**

### 10 points

5. Qu'est-ce que le taux d'alcoolémie?  
**Le taux d'alcoolémie est la quantité d'alcool dans le sang.**
6. Quels sont deux facteurs importants qui influent sur le taux d'alcoolémie?
  - **Le nombre de boissons consommées.**
  - **La vitesse à laquelle l'alcool est consommé.**
7. La marijuana n'est pas un hallucinogène. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Faux. La marijuana fait partie du groupe des drogues hallucinogènes.**
8. La marijuana peut avoir des effets négatifs temporaires sur la mémoire à court terme. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Vrai. La marijuana agit sur la mémoire.**

C.5.S1.D.2  
C.5.S2.D.1

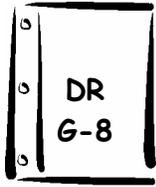
## Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)



9. Les substances inhalées peuvent rendre malade et même tuer. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Vrai. Les substances inhalées renferment des vapeurs toxiques qui peuvent endommager les organes internes, y compris les cellules nerveuses et les cellules du cerveau.**
10. Les substances inhalées ont un effet presque immédiat. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Vrai. Une fois inhalées, les vapeurs montent rapidement dans le nez pour atteindre le système nerveux et aller dans le sang.**
11. La psilocybine (champignons) est l'hallucinogène le plus puissant. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Faux. Le LSD est, de loin, l'hallucinogène le plus puissant.**

### 15 points

12. La cocaïne et le crack peuvent provoquer des crises cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Vrai. La cocaïne (et le crack) est une drogue puissante qui agit sur le système nerveux central. Elle augmente considérablement le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui peut causer l'éclatement d'un vaisseau sanguin dans le cerveau (accident cérébrovasculaire) ou une insuffisance cardiaque.**
13. Qu'est-ce qui produit le plus de goudron : la marijuana ou le tabac?  
**Les deux produisent du goudron mais la marijuana en produit davantage.**
14. Les hallucinogènes (ex. LSD, champignons) font croire aux personnes qui les consomment qu'elles voient, entendent et ressentent des choses qui ne sont pas réelles. Vrai ou faux. Explique ta réponse.  
**Vrai. Les effets les plus marqués, comme les hallucinations, risquent davantage de se produire avec des doses plus élevées. À faibles doses, les hallucinogènes ont des effets variés qui dépendent surtout du genre de drogue utilisée et de la réaction de la personne à cette drogue.**



## Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)

C.5.S1.D.2

C.5.S2.D.1

20 points

15. On appelle « tolérance physique » le point où une personne boit tellement d'alcool pendant une période donnée qu'il lui en faut de plus en plus pour obtenir le même effet. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

**Vrai. Lorsqu'une personne boit régulièrement pendant un certain temps, son corps s'habitue à la présence de l'alcool et s'adapte de façon à pouvoir continuer de fonctionner normalement dans ces circonstances. La personne doit boire de plus en plus pour en ressentir les effets.**

16. Le fait de consommer beaucoup d'alcool régulièrement augmente le risque d'attraper certains cancers comme celui de l'estomac ou des intestins. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

**Vrai. D'après certaines recherches, après une consommation prolongée, les propriétés irritantes de l'alcool sur le tube digestif entraînent la modification des cellules et celles-ci peuvent devenir cancéreuses.**

17. Les personnes qui consomment de la marijuana depuis longtemps ont des pertes de mémoire et des capacités d'apprentissage diminuées. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

**Vrai. D'après certaines recherches, les personnes qui consomment de la marijuana pendant longtemps risquent davantage d'avoir des capacités d'apprentissage affaiblies et des pertes de mémoire. Même à court terme, la consommation de la marijuana peut causer des troubles de la mémoire et de l'attention.**

18. La cocaïne entraîne très souvent une toxicomanie. Des personnes peuvent s'accoutumer à la cocaïne et au crack en en consommant régulièrement pendant quelques jours. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

**Vrai. La consommation de cocaïne peut entraîner une dépendance psychologique et physique. Il semble que la cocaïne cause une forte dépendance psychologique en raison des sensations intenses que le consommateur ressent et qui lui donnent l'impression d'un pouvoir mental et physique puissant. Les personnes qui en consomment régulièrement acquièrent une dépendance physique, comme l'indique la présence de symptômes de manque physiques lorsque ces personnes arrêtent d'en consommer. Les deux types de dépendance peuvent se produire en l'espace de quelques jours d'une consommation régulière et intense.**

C.5.S1.D.2  
C.5.S2.D.1

## Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)



19. La raison principale pour laquelle le crack est plus dangereux que la cocaïne est que les dommages aux poumons se produisent lorsque la fumée est inhalée dans les poumons. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

**Faux. De grandes quantités de drogue qui se fument telles que le crack peuvent atteindre le cerveau très rapidement - plus rapidement qu'en reniflant de la cocaïne. Cette infiltration soudaine de cocaïne pose de graves risques pour le cerveau, le cœur, les vaisseaux sanguins et d'autres organes.**



## Méthodes contraceptives - définitions, avantages et inconvénients

Méthode/produit contraceptif	Définition (usage/application)	Arguments pour	Arguments contre
Abstinence	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décision consciente d'éviter les relations sexuelles vaginales, anales ou orales, d'éviter les activités sexuelles qui peuvent entraîner l'échange de fluides corporels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun risque de grossesse</li> <li>Élimine les risques d'infections transmises sexuellement (ITS) puisqu'il n'y a pas d'échange de fluides corporels.</li> </ul>	
Cape cervicale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petite coupe de latex qui s'insère sur le col et empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut être insérée juste avant des relations sexuelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut se déplacer, changer de position durant les relations sexuelles.</li> <li>Doit être prescrite et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> </ul>
Condom (préservatif)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préservatif féminin : membrane de polyuréthane (plastique) doux, mince, avec un anneau flexible à chaque extrémité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'anneau intérieur à l'extrémité fermée sert à insérer le préservatif dans le vagin et à le garder en place</li> <li>- l'anneau extérieur demeure à l'extérieur du vagin et protège la région des lèvres</li> </ul> </li> <li>préservatif masculin : membrane de latex ou de polyuréthane mince qui s'insère autour du pénis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut fournir une certaine protection contre les ITS s'il est utilisé correctement (pour les hommes, le préservatif doit être fait de latex)</li> <li>On peut s'en procurer facilement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut causer de l'irritation aux organes génitaux en cas d'allergie au latex.</li> </ul>
Depo-Provera	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progestérone synthétique à action prolongée injectée tous les 84 jours et qui empêche l'ovaire de libérer un ovule par mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut diminuer les crampes et les saignements menstruels</li> <li>Diminue l'incidence du cancer de l'endomètre et des ovaires ainsi que des infections pelviennes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>N'a pas d'effet sur la fécondité mais il faudra peut-être attendre jusqu'à deux ans pour revenir à une ovulation normale.</li> <li>Peut diminuer la teneur minérale (calcium) de l'os.</li> <li>Peut causer des effets secondaires comme des saignements et une prise de poids.</li> </ul>
Diaphragme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce disque de latex flexible est fixé à un anneau qui s'insère autour du col pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est efficace immédiatement après son insertion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> <li>Peut causer des infections urinaires à cause de la pression de l'anneau sur l'urètre.</li> <li>Peut causer un syndrome de choc toxique (fièvre, vomissements, diarrhée, érythème).</li> </ul>

## Méthodes contraceptives – définitions, avantages et inconvénients



Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petit objet de plastique en forme de T muni d'un mince fil de cuivre et d'un fil attaché à sa base; inséré dans l'utérus par un médecin.</li> <li>Modifie la paroi utérine, ce qui la rend impropre à l'implantation de l'ovule fécondé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efficace</li> <li>Ne nécessite pas une application quotidienne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être inséré par un médecin et changé tous les trois à cinq ans, selon le type de dispositif.</li> <li>Augmente les risques de grossesse extra-utérine (ectopique).</li> <li>Peut causer des saignements abondants et des crampes fortes durant les menstruations.</li> </ul>
Contraceptif oral – ou anovulant ou pilule anticonceptionnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilule ou comprimé renfermant des hormones féminines (œstrogène et progestérone), qui empêchent l'ovaire de libérer un ovule chaque mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut diminuer les crampes et l'écoulement menstruel.</li> <li>Peut diminuer l'incidence du cancer des ovaires et de l'endomètre ainsi que des infections pelviennes.</li> <li>Améliore le contrôle du cycle menstruel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> <li>Doit être pris à la même heure tous les jours.</li> <li>Peut causer des gonflements, des maux de tête, des douleurs aux seins et à l'abdomen.</li> </ul>
Timbre contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petite bande adhésive carrée et lisse collée sur la peau.</li> <li>Empêche l'ovulation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plus besoin de se souvenir de prendre un comprimé tous les jours.</li> <li>Peut atténuer les malaises liés aux menstruations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut causer une irritation s'il y a allergie.</li> </ul>
Spermicide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produit spermicide vaginal (en gel, mousse, crème, suppositoire, film ou tablette) qui contient un agent chimique capable de faire mourir les spermatozoïdes.</li> <li>Appliqué juste avant les relations sexuelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disponible sans ordonnance en pharmacie.</li> <li>Ne coûte pas cher.</li> <li>Fournit une lubrification.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne devrait être utilisé qu'en combinaison avec une autre méthode-barrière (p. ex. gel ou crème avec diaphragme ou cape cervicale).</li> <li>Il faut utiliser un applicateur.</li> <li>Peut causer de l'irritation s'il y a allergie.</li> </ul>

### Autres facteurs à prendre en considération :

#### Contraceptif d'urgence, autrefois appelé la « pilule du lendemain »

Contient de fortes doses d'œstrogène et de progestérone.

Est utilisé dans des situations d'urgence ou de crise dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé.

Est plus efficace dans les 72 heures suivant le coït.

Doit être prescrit par un médecin ou obtenu d'une clinique.

N'interrompt pas une grossesse qui est déjà en cours.

#### Stérilisation

- **Ligature tubaire (des trompes)** : chirurgie qui consiste à attacher les trompes de Fallope et à les couper.

- **Vasectomie** : résection chirurgicale des canaux déférents et ligature de chaque extrémité.

#### Méthodes contraceptives non fiables

**Planification familiale naturelle (méthode rythmique et retrait)** : consiste à s'abstenir de relations sexuelles pendant un certain nombre de jours avant, pendant et après l'ovulation. Certaines femmes peuvent avoir plus d'une ovulation par mois, et le moment de l'ovulation peut varier d'un cycle à l'autre.

**Retrait** : sortie du pénis hors du vagin juste avant l'éjaculation; non fiable à cause des spermatozoïdes présents dans le pré-éjaculat

#### Références :

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO). *Ontario Health and Physical Education Curriculum Support : Grades K-10*. Toronto (Ontario), ASEPO, 2000.

*La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)

Ville d'Ottawa. Services aux citoyens. *Trousse de ressources pour l'enseignement de la sexualité*, 2<sup>e</sup> éd. Ottawa (Ont.), ville d'Ottawa, Services aux citoyens, 2002.

Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada.

---

# APPENDICES

- Appendice A : Catégories d'activités physiques
- Appendice B : Suggestions pour la planification de la mise en œuvre globale du présent document
- Appendice C : Programmation pour les élèves ayant des besoins spéciaux
- Appendice D : Suggestions pour la planification annuelle ou semestrielle
- Appendice E : Planificateur d'unités
- Appendice F : Planificateur de leçons
- Appendice G : Renseignements relatifs à la planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage

## 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 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.

 <b>Sports et jeux individuels ou à deux</b>	 <b>Sports et jeux d'équipe</b>	 <b>Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel</b>	 <b>Activités rythmiques et gymniques</b>	 <b>Activités de conditionnement physique</b>
<p><b>Motricité fondamentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activités avec cerceau</li> <li>- activités avec sac de fèves</li> <li>- jeux de balle</li> <li>- activités par atelier</li> <li>- marelle</li> <li>- hacky-sack (footbag)</li> <li>- jonglerie</li> <li>- saut à la corde</li> <li>- planche à roulettes orientables</li> <li>- activités avec cuillère</li> <li>- activités avec ballon</li> </ul> <p><b>Athlétisme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courses</li> <li>- sauts</li> <li>- lancers</li> </ul> <p><b>Sports de combat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arts martiaux</li> <li>- autodéfense</li> <li>- lutte</li> <li>- escrime</li> <li>- activités pour tirer et pousser</li> </ul> <p><b>Activités innovatrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créatives ou originales</li> <li>- défis coopératifs</li> </ul> <p><b>Jeux avec filet ou contre un mur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tennis</li> <li>- badminton</li> <li>- tennis de table</li> <li>- handball</li> <li>- squash</li> <li>- racketball</li> </ul> <p><b>Jeux de précision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tir à l'arc</li> <li>- jeu de boules (bocci)</li> <li>- jeu de quilles</li> <li>- golf</li> </ul>	<p><b>Jeux et activités préparatoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeux de poursuite</li> <li>- jeux du genre ballon-chasseur</li> <li>- activités par atelier</li> <li>- relais</li> <li>- défis coopératifs</li> <li>- activités avec parachute</li> <li>- activités favorisant l'esprit d'équipe</li> <li>- sports et jeux modifiés</li> </ul> <p><b>Activités au champ et au bâton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- balle molle</li> <li>- cricket ou balle au camp</li> <li>- tee-ball</li> <li>- football-toucher</li> <li>- ultime (ultimate)</li> <li>- kinball</li> </ul> <p><b>Activités se pratiquant sur une surface commune</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soccer</li> <li>- basketball</li> <li>- football-toucher</li> <li>- hockey (sur gazon, en salle, sur glace)</li> <li>- handball</li> <li>- intercrosse</li> <li>- lacrosse</li> <li>- rugby</li> <li>- ultime (ultimate)</li> <li>- bandy</li> </ul> <p><b>Jeux avec filet ou contre un mur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volleyball</li> <li>- pickle ball</li> </ul> <p><b>Jeux de précision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- curling</li> <li>- basketball</li> <li>- soccer</li> <li>- hockey (sur gazon, en salle, sur glace)</li> </ul> <p><b>Jeux issus de diverses cultures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeux inuits</li> <li>- jeux autochtones</li> <li>- jeux africains</li> <li>- jeux métis</li> <li>- jeux d'autres cultures</li> </ul>	<p><b>Activités dans l'eau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- découverte de l'eau</li> <li>- techniques de survie</li> <li>- mouvements de nage</li> <li>- application des habiletés</li> <li>- plongée libre</li> <li>- jeux d'eau</li> <li>- nage synchronisée</li> <li>- jeux sous l'eau</li> </ul> <p><b>Activités sur terre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- randonnée pédestre</li> <li>- randonnée pédestre de plusieurs jours</li> <li>- escalade sur mur</li> <li>- camping</li> <li>- course d'orientation</li> <li>- raquette</li> <li>- ski (de fond, alpin)</li> <li>- planche à neige</li> <li>- patin</li> <li>- patin à roues alignées</li> <li>- marche</li> <li>- jeux d'hiver</li> <li>- cyclisme</li> </ul> <p><b>Activités sur plan d'eau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- canotage</li> <li>- aviron</li> <li>- kayak</li> <li>- voile</li> <li>- planche à voile</li> </ul>	<p><b>Activités rythmiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeux pour chanter et taper des mains</li> <li>- danse aérobique</li> <li>- bâtons lummi</li> <li>- tinkling</li> </ul> <p><b>Activités créatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interprétation</li> <li>- danse moderne</li> </ul> <p><b>Danses provenant de diverses cultures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- danses folkloriques et danses carrées</li> <li>- rondes</li> <li>- danses avec cerceau</li> </ul> <p><b>Danses contemporaines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- danse en ligne</li> <li>- jive/swing</li> <li>- danse avec partenaire</li> <li>- jazz</li> <li>- hip-hop</li> <li>- funk</li> </ul> <p><b>Danses de salon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valse</li> <li>- foxtrot</li> <li>- polka</li> <li>- mamba</li> </ul> <p><b>Gymnastique éducative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- équilibre statique</li> <li>- locomotion</li> <li>- sauts sur une surface élastique</li> <li>- rotations</li> <li>- réceptions au sol</li> <li>- balancements</li> </ul> <p><b>Gymnastique rythmique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cerceau</li> <li>- ballon</li> <li>- ruban</li> <li>- bâtons</li> <li>- foulard</li> <li>- corde</li> </ul> <p><b>Acrobaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- culbutes</li> <li>- pyramides</li> <li>- trampoline</li> </ul> <p><b>Gymnastique artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exercices au sol</li> <li>- barres asymétriques</li> <li>- barres parallèles</li> <li>- barre fixe</li> <li>- plinth (cheval sautoir)</li> <li>- cheval d'arçons</li> <li>- anneaux</li> <li>- poutre</li> </ul>	<p><b>Programmes d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aérobic</li> <li>- saut à la corde</li> <li>- course à pied</li> <li>- natation</li> <li>- cyclisme</li> <li>- utilisation d'appareils d'exercice</li> <li>- musculation</li> <li>- marche sur escaliers</li> <li>- entraînement fractionné</li> <li>- activités avec planche à roulettes orientables</li> <li>- entraînement en circuit</li> <li>- yoga</li> <li>- Tai chi</li> <li>- ski de fond</li> <li>- exercices de relaxation</li> </ul>



---

**Notes**

## SUGGESTIONS POUR LA MISE EN ŒUVRE GLOBALE DU PROGRAMME

Le *Cadre* exige que les écoles et les divisions 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 scolaires et divisionnaires dans leur travail préalable de planification :

### 1. Choisir un modèle de prestation

- 1.1 Affecter le personnel. Décider de 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 comportant un plein crédit au niveau de secondaire 1 et un plein crédit au niveau secondaire 2 afin de satisfaire aux exigences pour les études secondaires. Chaque crédit comprend 50 % du temps consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique, et 50 % du temps consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé (ce qui inclut les activités de conditionnement physique). Consulter la section sur les Exigences pour les études secondaires à la page 9 de la Vue d'ensemble du Cadre (aussi présentées dans les Extraits du Cadre).
- 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, d'évaluer les besoins à venir et de promouvoir la participation à l'activité physique.

### 2. Analyser les résultats d'apprentissage

- 2.1 Étudier la façon dont les résultats d'apprentissage en ÉP/ÉS sont structurés à l'intérieur du Cadre. Consulter la Présentation sommaire et le tableau sommaire de chacun des cinq résultats d'apprentissage généraux dans les Extraits du Cadre. Les listes de résultats d'apprentissage spécifiques par année sont également disponibles sur le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, à l'adresse : <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/epesm-s4/pdf/1Introduction.pdf>
- 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 d'ÉS et/ou d'ÉP avec celui d'autres matières, ou 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. On trouvera ci-dessous un exemple de calendrier de promotion de la santé.

Exemple de calendrier de promotion de la santé		
Mois	Événement/activité	Domaine/sous-domaine d'ÉS
Septembre	1. La course Terry Fox 2. La marche du SIDA/Marche pour la vie 3. Sensibilisation au syndrome d'alcoolisme fœtal	- Activité physique - Sexualité - Activité physique - Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
Octobre	1. Semaine de la sécurité dans le transport scolaire 2. Semaine de sensibilisation aux traumatismes crâniens	- Sécurité pour soi-même et pour les autres - Sécurité pour soi-même et pour les autres
Novembre	1. Semaine nationale de sensibilisation aux drogues et aux toxicomanies 2. Mois de sensibilisation à la RCR 3. Mois de sensibilisation à la violence conjugale	- Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Sécurité pour soi-même et pour les autres - Sécurité pour soi-même et pour les autres - Relations humaines
Décembre	1. Semaine de la sécurité au volant 2. Journée mondiale du SIDA	- Sécurité pour soi-même et pour les autres - Sexualité
Janvier	1. Semaine nationale sans fumée 2. Activités d'hiver	- Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Activité physique
Février	1. Mois du cœur 2. Semaine de sensibilisation aux troubles de l'alimentation 3. Activités d'hiver 4. Journée nationale de la santé sexuelle et reproductive	- Développement affectif - Activité physique - Sexualité
Mars	1. Mois national de la nutrition	- Nutrition
Avril	1. Journée mondiale de la santé 2. Semaine nationale du bénévolat	- Développement personnel
Mai	1. Journée mondiale sans tabac 2. Semaine nationale de la santé mentale 3. Activités d'été 4. Semaine nationale de la sécurité estivale 5. Semaine nationale de la sécurité routière	- Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Développement affectif - Activité physique - Sécurité pour soi-même et pour les autres - Sécurité pour soi-même et pour les autres
Juin	1. Semaine nationale de la sécurité aquatique 2. Activités d'été	- Sécurité pour soi-même et pour les autres - Activité physique

Exemple de calendrier de promotion de la santé : Adaptation autorisée du calendrier de promotion de la santé compilé par les *Agencies for School Health (ASH)*. Pour obtenir une liste plus détaillée, consulter le site <http://www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physlth/ash.html> .

## PROGRAMMATION POUR LES ÉLÈVES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX

### Planifier en vue de l'inclusion de tous les élèves

#### Stratégies pour un enseignement personnalisé

Au cours de la planification pour l'intégration, l'enseignant doit tenir compte des divers rythmes de développement et des besoins particuliers de tous les élèves en offrant un enseignement différencié. L'atteinte des résultats d'apprentissage nécessite des modifications et des adaptations aux stratégies d'enseignement, à l'aménagement de la classe et aux pratiques de mesure et d'évaluation. Pour plus de détails concernant la pédagogie différenciée, consulter le document d'Éducation et Formation professionnelle Manitoba intitulé *Le succès à la portée de tous les apprenants*. On trouvera d'autres informations sur le sujet dans la section Vue d'ensemble du Cadre, également présentée dans les Extraits du Cadre à la fin du présent document.

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 ».

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.

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.

- 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 adaptation importante de la quantité, de la nature ou du contenu des résultats d'apprentissage.
- 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.

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.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en œuvre du PEP de la maternelle à secondaire 4*, Winnipeg (Man.), 1998.

---. *Le succès à la portée de tous les apprenants : Manuel concernant l'enseignement différentiel*, Winnipeg (Man.), 1996.

Ministère de l'Éducation et de la Culture de la Nouvelle-Écosse. *Physical Education Curriculum : Grades Primary-6*, Halifax, 1998. p. 145-160.

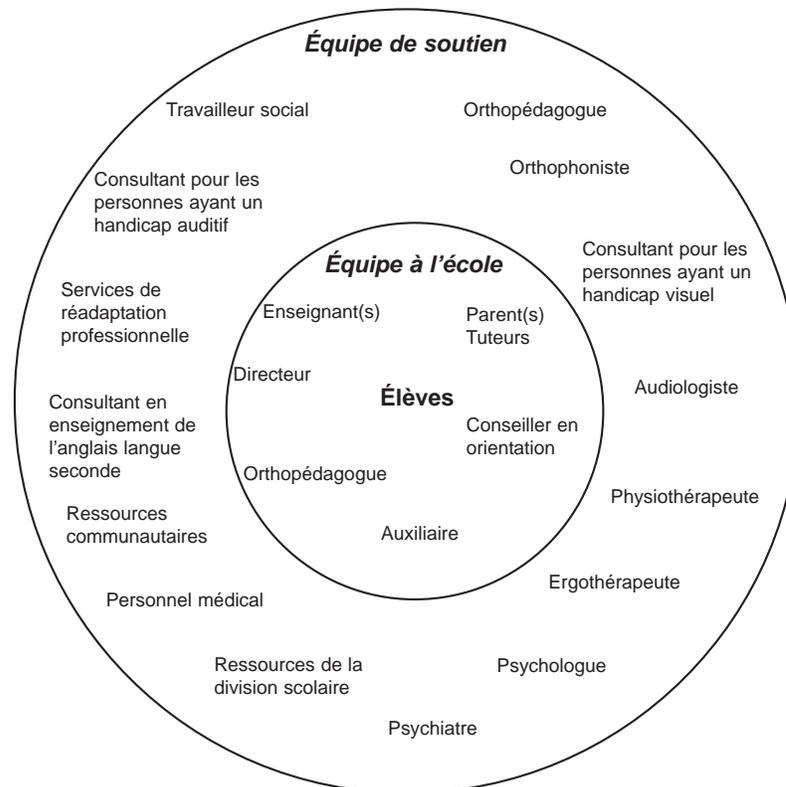
### Planification personnalisée

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.

La composition des équipes responsables du PEP : Reproduit à partir du document *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en œuvre de PEP (de la maternelle au secondaire 4)*. Winnipeg (Man.) : Éducation et Formation professionnelle Manitoba, 1999, 3.5.

La composition des équipes responsables du PEP



### 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 ne pas nuire à l'inclusion?

Les exemples suivants d'instruments de planification sont censés aider le 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 \_\_\_\_\_

Processus	Notes
Obtenir des renseignements sur l'incapacité	
Indiquer les mécanismes de soutien	
Définir les préoccupations en matière de sécurité	
Évaluer l'habileté	
Suggestions : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification (M)</li> <li>• Adaptations (AD)</li> <li>• Aménagements (AM)</li> </ul>	
Établir des résultats d'apprentissage réalistes	
Choisir des activités ou des stratégies d'apprentissage	
Mettre en œuvre et évaluer	
Contribuer au PEP	

**Références :**

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 ayant un handicap*, version abrégée, Gloucester (Ont.), Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994.  
Ministère de l'Éducation et de la Culture de la Nouvelle-Écosse. *Physical Education Curriculum: Grades Primary-6*, Halifax, 1998.

## Formulaire 1 - Exemple

### Plan d'inclusion pour l'éducation physique et l'éducation à la santé

Nom \_\_\_\_\_ Niveau Secondaire 1 Unité \_\_\_\_\_

Processus	Notes
Obtenir des renseignements sur le syndrome d'Asperger/autisme	Caractéristiques de l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>• exige un enseignement individualisé</li> <li>• fonctionne bien dans les domaines académiques</li> <li>• s'accroche à une routine</li> <li>• est centré sur lui-même</li> <li>• éprouve de la difficulté à passer de l'abstrait au concret</li> <li>• éprouve de la difficulté à résoudre les problèmes sociaux ou affectifs</li> <li>• adopte des comportements inappropriés – rires, crises de larmes ou mouvements répétitifs ou circulaires de la tête et des mains</li> <li>• fait preuve de maladresse et de difficulté avec les habiletés motrices fondamentales</li> </ul>
Indiquer les mécanismes de soutien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître le caractère unique de chaque élève</li> <li>• Maintenir une routine</li> <li>• Faciliter la concentration de l'élève en le confiant à un pair ou à un aide-enseignant</li> <li>• Répondre aux appels de l'élève que lorsqu'on est à proximité</li> </ul>
Définir les préoccupations en matière de sécurité	L'élève est susceptible de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• ne pas réagir à une consigne simple et d'ordre général</li> <li>• ne pas maîtriser les habiletés motrices fondamentales lui permettant d'exécuter adéquatement les mouvements propres à un sport</li> </ul>
Évaluer l'habileté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Initial – l'élève ne comprend pas comment se déplacer vers un endroit où il pourra recevoir une passe</li> <li>• 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</li> </ul>
Suggestions : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification (M)</li> <li>• Adaptations (AD)</li> <li>• Aménagements (AM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir de l'assistance à l'élève lors de la pratique du mouvement ou du jeu (AC)</li> <li>• Simplifier le jeu ou l'activité pour permettre à l'élève de concentrer (AC)</li> <li>• Effectuer une démonstration de l'activité avec l'élève (AD)</li> <li>• Demander à l'élève de jouer les jeux/activités avec de l'aide pour faciliter sa concentration sur la technique et l'espace appropriés à utiliser (M/AC)</li> </ul>
Établir des résultats d'apprentissage réalistes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettre à l'élève de démontrer ses acquis avec l'aide d'une autre personne</li> <li>• Utiliser des mots-clés pour chaque étape de l'apprentissage d'une habileté ou d'un jeu</li> </ul>
Choisir des activités ou des stratégies d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une routine</li> <li>• Être à l'affût des mouvements répétitifs des mains et de la tête</li> <li>• Encourager la participation aux activités</li> <li>• Permettre à l'élève de verbaliser chaque étape du mouvement à maîtriser</li> <li>• Offrir de l'aide (seul à seul) pendant les matchs et les activités</li> <li>• Utiliser les stratégies d'analyse de tâche et de progression</li> <li>• Utiliser des mots-clés pour annoncer les changements à venir</li> <li>• Garder les règles simples</li> </ul>
Mettre en œuvre et évaluer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster l'approche en cours de route au besoin</li> </ul>
Contribuer au PEP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire connaître les changements dans l'approche d'intégration en éducation physique à l'équipe du PEP (M, AD, AC)</li> </ul>

#### Références :

Abraham, Michael C. Adapted Phys Ed, Grand Rapids (Michigan), LDA, 2000.

Asperger Syndrome Coalition of the U.S., <<http://www.asperger.org> >

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 ayant un handicap, version abrégée, Gloucester (Ont.), Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994.

**Formulaire 2**

**Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour un élève 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 aménagements (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 Secondaire 1 Unité Basketball

#### Éléments à considérer sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève atteint de : paralysie cérébrale

Connaître les difficultés potentielles liées aux :

- limitations du mouvement des bras et des jambes (paraplégie, quadriplégie, hémip légie, 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;
- mouvements en hauteur, surtout pour absorber le choc au moment de toucher terre ou de tomber;
- difficultés langagières.

Aménager des espaces de jeu sécuritaires, surtout s'il y a des objets à lancer ou à attraper. Vérifier le dossier cumulatif de l'élève pour voir s'il y a d'autres informations (p. ex. antécédents médicaux, rapports de thérapeutes).

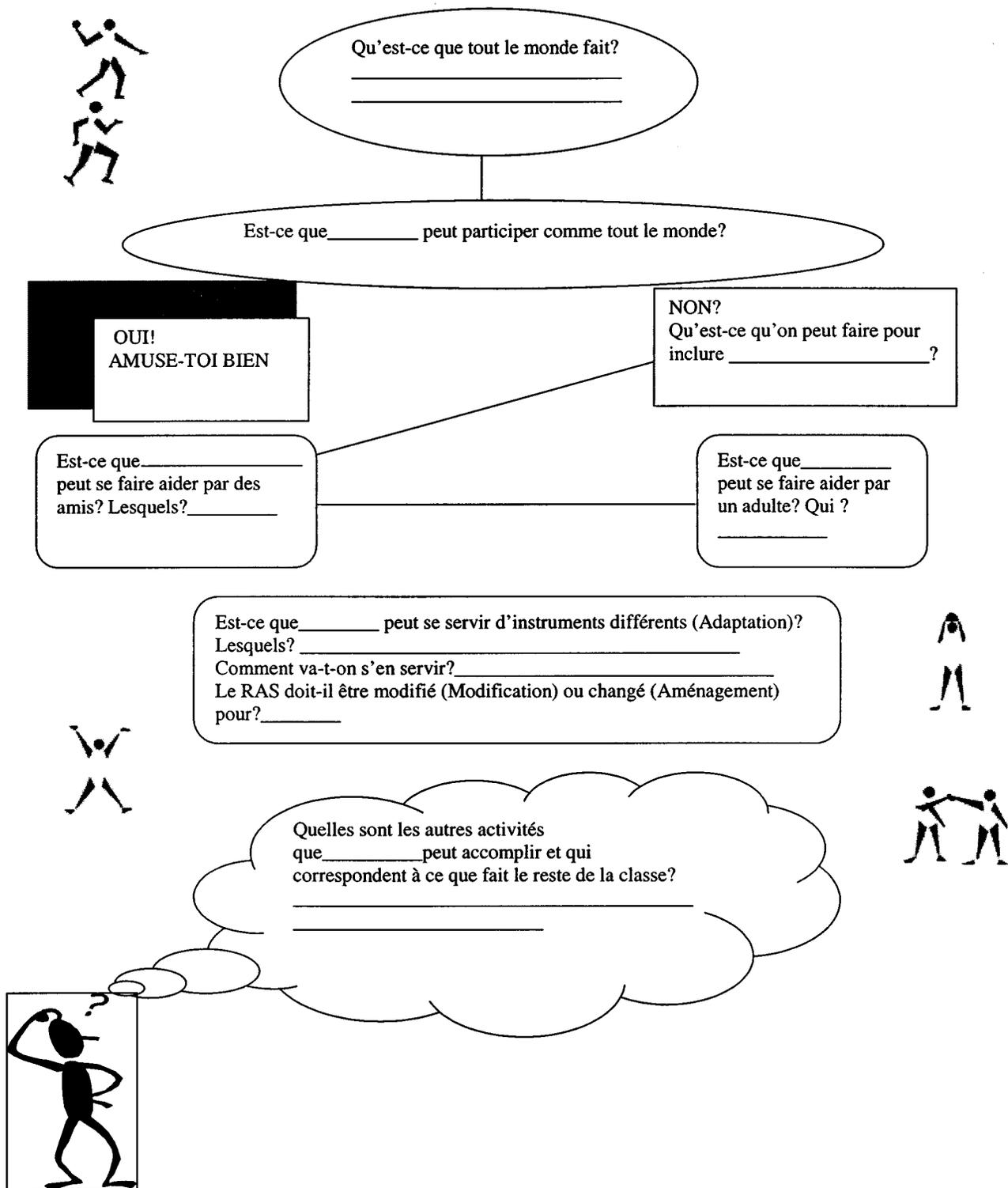
Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), adaptations (AD) ou aménagements (AM)	Matériel, ressources et personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès
<input type="checkbox"/> <b>H.1.S1.A.2 Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées</b> (p. ex. faire un service, frapper un coup droit, dribler et recevoir une passe) <b>selon les principes de mécanique applicables</b> (c.-à-d. force, mouvement et équilibre) <b>en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique.</b>	Exécute des techniques de manipulation tout en appliquant les principes de mécanique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer la taille ou le poids de l'équipement (p. ex., plus petit, moins lourd). (AD)</li> <li>• Changer l'emplacement ou la hauteur de la cible ou du cerceau (p. ex. plus bas, plus large, sur le sol). (M)</li> <li>• Créer une zone « sans compétition » durant le jeu. (AM)</li> <li>• Jumeler l'élève à un autre, qui recevra les passes et lui remettra le ballon, qu'il pourra lancer ensuite. (AM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumelage</li> <li>• Personnel qualifié (p. ex., professeur d'éducation physique, auxiliaire)</li> <li>• Variété de balles (p. ex., ballons de basket, ballons mousse, autre balle)</li> <li>• Possibilité d'utiliser les cerceaux ou poubelles comme cibles</li> <li>• Possibilité de permettre aux autres élèves d'utiliser l'équipement modifié et/ou de participer au jeu modifié</li> </ul>		

Références :

\* 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 (Ont.), Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994. 3-4.

Formulaire 3

Schéma d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé



## SUGGESTIONS POUR LA PLANIFICATION ANNUELLE/SEMESTRIELLE

### Exemples de plans annuels/semestriels

Les exemples ci-dessous illustrent des façons d'articuler un plan pour la mise en œuvre du programme d'éducation physique/éducation à la santé selon une approche intégrée.

#### Exemple 1 : Planification annuelle/semestrielle par résultat d'apprentissage général (RAG)

Si l'enseignant structure son plan annuel/semestriel en fonction de chaque RAG, il peut préparer un tableau comme ci-dessous indiquant le RAG, les catégories d'activités physiques et les domaines/sous-domaines correspondants liés à la santé. L'enseignant pourrait alors :

- s'assurer d'appliquer/d'évaluer chaque RAG et les résultats d'apprentissage spécifiques qui s'y rattachent pendant une certaine période (p. ex. une semaine, un cycle, un nombre x de cours) en rotation;
- choisir des activités physiques pour aider les élèves à atteindre les résultats d'apprentissage choisis;
- décider des domaines/sous-domaines/sujets liés à la santé qui touchent de plus près la matière enseignée pendant une période déterminée;
- utiliser la période choisie comme point de référence pour suivre les progrès et le rendement des élèves.

Exemple :

Organiser l'année/le semestre en fonction des résultats d'apprentissage généraux		
Enseignement et évaluation axés sur le RAG :	Accent sur l'éducation physique	Accent sur l'éducation à la santé
	Catégorie d'activité physique	Domaine/sous-domaine/sujet lié à la santé
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAG 1 – Motricité</li> <li>• RAG 2 – Gestion de la condition physique</li> <li>• RAG 3 – Sécurité</li> <li>• RAG 4 – Gestion personnelle et relations humaines</li> <li>• RAG 5 - Habitudes de vie saines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports/jeux individuels/en double</li> <li>• Sports/jeux d'équipe</li> <li>• Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel</li> <li>• Activités gymniques/rythmiques</li> <li>• Activités de conditionnement physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité pour soi-même et pour les autres</li> <li>• Développement personnel</li> <li>• Relations humaines</li> <li>• Développement affectif</li> <li>• Habitudes personnelles liées à la vie saine</li> <li>• Activité physique</li> <li>• Nutrition</li> <li>• Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie</li> <li>• Sexualité</li> </ul>

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/du semestre.

Voici un exemple plus détaillé du modèle d'organisation par RAG :

<b>Organisation de l'année scolaire (sans semestres) par résultats d'apprentissage généraux</b>					
Note : Les domaines et sous-domaines suggérés s'appliquent au Secondaire 1 et au Secondaire 2 à moins d'avis contraire.					
Semaine	Éducation physique RAG	Activité – Thème Voir l'appendice B (catégories d'activités physique) pour une liste d'activités suggérées	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines Voir la liste des sous-domaines dans le tableau synthèse de chaque RAG
1	<b>RAG 3</b> <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	<b>août et sept.</b>	<b>RAG 4</b> <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	<b>RAG 4</b> <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 terre			
3 et 4	<b>RAG 2</b> <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			
5 et 6	<b>RAG 1</b> <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 – – Acrobaties	<b>oct.</b>	<b>RAG 3</b> <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.4. Assistance et services  <i>Habiletés :</i> – Activité physique – Premiers soins
7 et 8	<b>RAG 1</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Motricité fondamentale B. Développement moteur C. Motricité spécifique <i>Domaine – Habiletés :</i> B. Sports et jeux individuels ou à deux	Sports et jeux individuels ou à deux – Jeux de précision			
9 et 10	<b>RAG 3</b> <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	<b>nov.</b>	<b>RAG 5</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Activité physique (S2) D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine Connaissances :</i> B.1. Bienfaits de l'activité physique (S2) B.2. Formes d'activité physique (S2) B.3. Incidence des technologies sur l'activité physique (S2) 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> – Activité physique – Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
11 et 12	<b>RAG 4</b> <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			
<b>Première période de transmission des progrès</b>					

# Appendice D (suite)

Semaine	Éducation physique RAG	Activité – Thème Voir l'appendice B (catégories d'activités physique) pour une liste d'activités suggérées	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines Voir la liste des sous-domaines dans le tableau synthèse de chaque RAG
13	<b>RAG 1</b> <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.	<b>RAG 4</b> <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.1. Responsabilité sociale B.2. Rapports B.3. Résolution de conflits B.4. Stratégies d'évitement et de refus C.1. Sentiments et émotions C.2. Facteurs de stress C.3. Effets du stress C.4. Stratégies de gestion du stress  <i>Habiletés :</i> – Habiletés interpersonnelles – Résolution de conflits – Gestion du stress
14	<b>RAG 4</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Développement personnel B. Relations humaines  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Activités rythmiques et gymniques – Danses contemporaines			
<b>Vacances d'hiver</b>					
15	<b>RAG 2</b> <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	jan.	<b>RAG 3</b> <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 B.5. Prévention de la violence (S1) B.6. Sécurité personnelle et exploitation sexuelle (S1)  <i>Habiletés :</i> – Activité physique – Habiletés de premiers soins
16	<b>RAG 1</b> <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	<b>RAG 4</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Relations humaines  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	Sport et jeux d'équipe – Jeux avec filet ou contre un mur			
18	<b>RAG 1</b> <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.	<b>RAG 4</b> <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> – Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes; – Habiletés interpersonnelles; – Habiletés de résolution de conflits (S1)
19	<b>RAG 3</b> <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)			

Semaine	Éducation physique RAG	Activité – Thème Voir l'appendice B (catégories d'activités physique) pour une liste d'activités suggérées	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines Voir la liste des sous-domaines dans le tableau synthèse de chaque RAG
20 et 21	<b>RAG 2</b> <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	Activité de conditionnement physique – Programmes de conditionnement physique	mar.s	<b>RAG 5</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Habitudes personnelles liées à la santé (5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années) C. Nutrition D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (5 <sup>e</sup> et 7 <sup>e</sup> années)  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales (prise de décision et résolution de problèmes)	<i>Sous-domaine Connaissances :</i> A.2. Prévention des maladies (S2) C.1. Principes d'une saine alimentation (S2) C.2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs (S2) D.1. Substances bénéfiques et substance 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> – Habiletés personnelles liées à la santé (S2) – Choix pour une alimentation saine (S2) – Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
22	<b>RAG 4</b> <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 innovatrices – Jeux de précision			
23	<b>RAG 1</b> <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) – Sports de combat – Jeux de précision			
<b>Deuxième période de transmission des progrès</b>					
24	<b>RAG 4</b> <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.	<b>RAG 1</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> A. Habitudes personnelles liées à la santé (S2)  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine Connaissances :</i> A.2. Prévention des maladies (S2)  <i>Habiletés :</i> – Habiletés personnelles liées à la santé
25	<b>RAG 1</b> <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			
26 et 27	<b>RAG 1</b> <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 – Danse de salon			

Semaine	Éducation physique RAG	Activité – Thème Voir l'appendice B (catégories d'activités physique) pour une liste d'activités suggérées	Mois	Éducation à la santé RAG	Sous-domaines Voir la liste des sous-domaines dans le tableau synthèse de chaque RAG
28 et 29	<b>RAG 1</b> <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	<b>RAG 5</b> <i>Domaine – Connaissances :</i> B. Activité physique (6 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années) E. Sexualité (5 <sup>e</sup> et 7 <sup>e</sup> années)  <i>Domaine – Habiletés :</i> A. Gestion personnelle et habiletés sociales	<i>Sous-domaine Connaissances :</i> B.1. Bienfaits de l'activité physique (S2) B.2. Formes d'activité physique (S2) B.3. Incidence des technologies sur l'activité physique (S2) E.1. Croissance et développement E.2. Facteurs psychologiques E.3. Facteurs sociaux E.4. Problèmes de santé  <i>Habiletés :</i> – Activité physique –sexualité – Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
30	<b>RAG 2</b> <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 (p. ex. Tai chi, yoga, musculation)			
31	<b>RAG 1</b> <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 – Sur plan d'eau – Dans l'eau	juin	<b>RAG 3</b> <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> A.5. Formes d'activités physiques pratiquées hors du milieu habituel  <i>Habiletés :</i> – Activité physique – Premiers soins
32 et 33	<b>RAG 1</b> <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.					

Légende :

RAG 1 : Motricité

RAG 2 : Gestion de la condition physique

RAG 3 : Sécurité

RAG 4 : Gestion personnelle et relations humaines

RAG 5 : Habitudes de vie saines

Organiser un semestre de secondaire 2				
par catégorie d'activité physique et domaine/sous-domaine lié à la santé				
Mois	Activité physique		Santé	
	Catégorie	Sujet	Domaine/ sous-domaine	Sujet
<b>Septembre</b>	1. Sports/jeux individuels/en équipe 2. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	- tennis - golf - softball	1. Sécurité pour soi-même et pour les autres 2. Développement personnel 6. Activité physique	- bien-être - sécurité
<b>Octobre</b>	1. Sports/jeux – en équipe 2. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel 4. Activités de conditionnement physique	- ultimate - flag-football - marche rapide - course d'orientation	4. Développement affectif 5. Habitudes personnelles liées à la vie saine 7. Nutrition	- gestion de la colère - stress - estime de soi - prévention des maladies - nutrition
<b>Novembre</b>	1. Sports/jeux – en équipe	- crosse - volleyball - handball - basketball	3. Relations humaines 9. Sexualité	- relations - ITS - VIH/SIDA - contraception
<b>Décembre</b>	1. Sports/jeux individuels/en équipe 2. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel 4. Activités de conditionnement physique	- badminton - gestion de la condition physique - jeux exigeant peu d'organisation - tir à l'arc	8. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	- consommation de drogues
<b>Janvier</b>	1. Sports/jeux individuels/en équipe 2. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel 3. Activités rythmiques 4. Activités de conditionnement physique	- curling - ballon-balai - ski de fond - danse		

Catégories d'activité physique	Domaines/sous-domaines liés à la santé
1. Sports/jeux – individuels/en équipe 2. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel 3. Activités rythmiques/gymnastique 4. Activités de conditionnement physique	1. Sécurité pour soi-même et pour les autres 2. Développement personnel 3. Relations humaines 4. Développement affectif (secondaire 2 seulement) 5. Habitudes personnelles liées à la vie saine (secondaire 2 seulement) 6. Activité physique (secondaire 2 seulement) 7. Nutrition (secondaire 2 seulement) 8. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie 9. Sexualité

## Exemple 2 : Planification semestrielle par catégorie d'activité physique et domaines et sous-domaines de santé.

Afin d'organiser un plan de semestre par catégorie d'activités physiques et par domaines et sous-domaines de santé, l'enseignant devrait :

choisir des activités physiques relativement à une catégorie

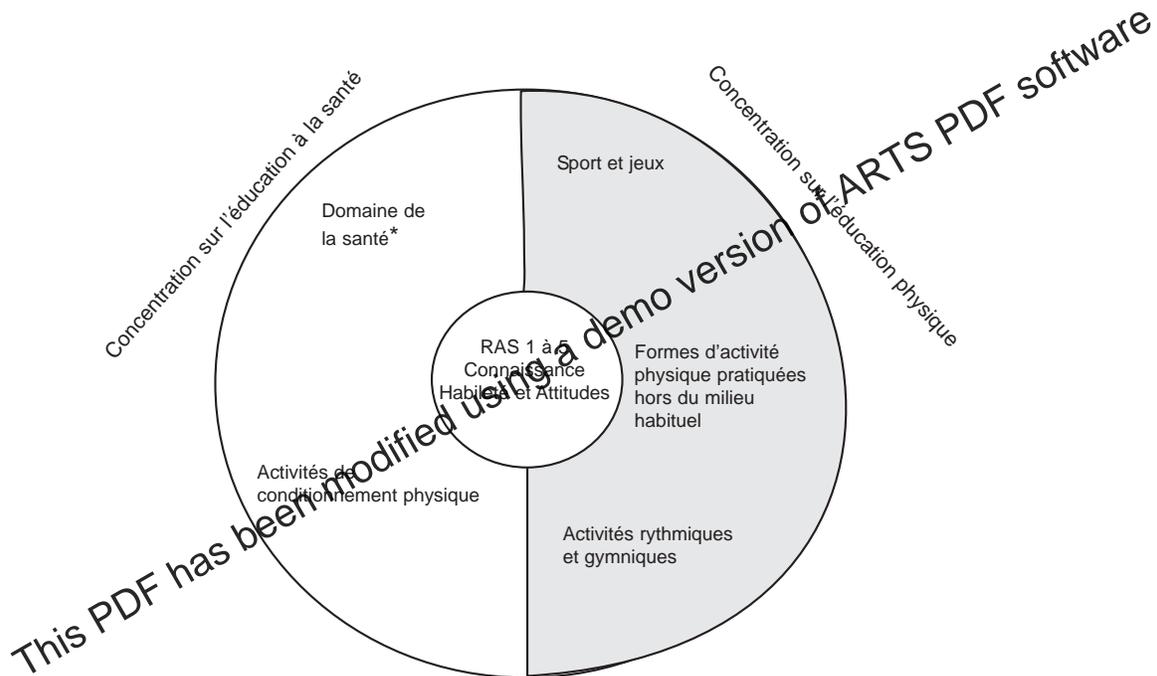
déterminer le montant de temps à dévouer aux activités d'apprentissage convenables

identifier les résultats d'apprentissage qui seront atteints par ces activités d'apprentissage

sélectionner un domaine, sous-domaine ou thème qui se lie le mieux avec le contenu traité dans la période de temps en question

Le tableau qui suit identifie les catégories d'activité physique et les domaines qui contribuent au développement des cinq Résultats d'apprentissages généraux.

Planification par catégories d'activité physique et par domaines de santé



### \*Domaines, sous-domaines et thèmes de santé

- 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

Un exemple de l'organisation d'un semestre en Secondaire 2 par catégories d'activité physique et par domaines et sous-domaines de santé suit.

Planificateur d'unités

Niveau : Question essentielle : Accent sur l'éducation physique : Accent sur l'éducation à la santé :		RAG abordés : Domaines/sous-domaines/sujets/thèmes :			
Résultat d'apprentissage général	Résultat d'apprentissage spécifique	Stratégie d'apprentissage ou d'enseignement	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Liens avec d'autres matières
Qu'est-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, ou au-delà des matières)
1		•		•	
2					
3					
4					
5					
1		•		•	
2					
3					
4					
5					
1		•		•	
2					
3					
4					
5					
1				•	
2					
3					
4					
5					

## Planificateur d'unités : Exemple 1

RAG abordés : Gestion de la condition physique, Sécurité, Habitudes de vie saines Domaines/sous-domaines/sujets/thèmes :		RAG abordés : Gestion de la condition physique, Sécurité, Habitudes de vie saines Domaines/sous-domaines/sujets/thèmes :	
Résultat d'apprentissage général	Résultat d'apprentissage spécifique	Stratégie d'apprentissage ou d'enseignement	Méthode ou instrument de mesure
<p>Niveau : Secondaire 1</p> <p><b>Question essentielle :</b> Est-ce que les élèves possèdent les connaissances nécessaires pour créer des plans d'entraînement à la résistance qui sont conformes aux règles de sécurité et de santé personnelle?</p> <p><b>Accent sur l'éducation physique :</b> Activités de conditionnement physique</p> <p><b>Accent sur l'éducation à la santé :</b> Sécurité pour soi-même et pour les autres, prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie</p>		<p>• Développement de la forme physique – Physiologie de l'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- principes d'entraînement</li> <li>- échauffement/récupération</li> <li>- facteurs de motivation</li> </ul> <p>• Gestion des risques liés à l'activité physique – Sécurité et activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sécurité pendant les exercices</li> </ul> <p>• Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effets de la consommation de substances</li> </ul>	
<p>Qu'est-ce que l'élève doit connaître ou savoir faire?</p>		<p>Comment l'élève va-t-il l'apprendre?</p>	<p>Ressources d'apprentissage suggérées</p>
1	C.2.S1.C.1a	<p><b>Structure des muscles squelettiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• décrire la structure des muscles squelettiques à l'aide de l'Annexe</li> </ul>	<p>Avec quelles matières peut-on établir des liens? (A l'intérieur de la matière, entre plusieurs matières, ou au-delà des matières)</p>
2			
3			
4			
5			
1	C.2.S1.C.1b	<p><b>Comment je bouge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réviser les caractéristiques des types de fibres musculaires à l'aide du DR</li> <li>• compléter la liste de vérification du tableau d'activité</li> </ul>	<p>• Annexe S1-1 : Vue transversale d'un muscle squelettique (non étiquetée et étiquetée)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps humain (Parker)</li> <li>• DR S1-1 : Types de fibres musculaires</li> </ul>
2			
3			
4			
5			
<p>Test écrit</p> <p>Évaluation par les pairs : Inventaire</p>		<p>Comment les élèves vont-ils montrer ce qu'ils ont appris? Quelles données seront recueillies? Quels tests de performance et critères seront utilisés?</p>	<p>Test écrit</p> <p>Évaluation par l'enseignant : Liste de vérification</p>

1 2 3 4 5	<b>C.2.S1.C.1c</b>	<b>Exercices de force et d'étirement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en groupe sur les exercices de force et d'étirement</li> <li>• Indiquer et démontrer les exercices spécifiques à des muscles/groupes de muscles déterminés</li> </ul>	<b>Test de performance</b> Évaluation par l'enseignant/les pairs : Liste de vérification	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stretching (Kurtz et Bozet)</li> <li>• Annexe G1a et FR G1b : Muscles squelettiques – Vue antérieure, vue postérieure (non étiquetée et étiquetée)</li> <li>• DR G-3 : Les exercices à faire ou à ne pas faire</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>C.2.S1.C.2</b>	<b>Découvrir ce que l'on sait</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer des principes spécifiques d'entraînement et de mise en forme à l'aide du tableau d'appariement</li> </ul> <b>La route messagère</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en classe des principes d'entraînement et de conditionnement physique</li> </ul> <b>Conception d'un plan de conditionnement physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par petits groupes, créer un programme intégrant les principes d'entraînement et de conditionnement physique en vue des activités sélectionnées</li> </ul>	<b>Test écrit</b> Auto évaluation Inventaire  <b>Observation</b> Évaluation par les pairs : Inventaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba</i> (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)</li> <li>• DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif</li> <li>• DR G-4 : Principes d'entraînement et de mise en forme en vue d'activités physiques</li> <li>• DR G-8 : Lignes directrices concernant le principe FITT</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>C.3.S1.A.1</b>	<b>La sécurité en bref</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer les règles et les modalités de sécurité pour des activités en particulier</li> </ul>	<b>Test de performance</b> Évaluation par l'enseignant/les pairs/auto évaluation Liste de vérification	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Manitoba sans danger pour les jeunes</i> (Hanna et Hanna)</li> <li>• <i>Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines</i> (MPETA)</li> </ul>	

# Appendice E (suite)

1 2 3 4 5	<b>C.3.S1.A.2</b>	<p><b>Prévoir et prévenir les blessures</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en groupe des blessures courantes et des moyens de les prévenir</li> </ul> <p><b>Indiquer les bonnes techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer et expliquer, en groupes, les techniques correctes pour aider à prévenir les blessures à l'aide du DR</li> </ul>	<p><b>Journal/réflexion</b></p> <p>Auto évaluation : Notes anecdotiques</p> <p><b>Test de performance</b></p> <p>Évaluation par l'enseignant/les pairs : Échelle d'appréciation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DR G-3 : Les exercices à faire ou à ne pas faire</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>C.5.S1.D.2</b>	<p><b>Risques liés à l'abus de substances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une recherche en groupes et partager l'information</li> </ul> <p><b>Jeu-questionnaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et jouer un jeu-questionnaire sur les connaissances/faits relatifs à la consommation/abus de substances</li> </ul> <p><b>Un verre de trop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à une stratégie d'apprentissage (SVA) pour se renseigner sur le syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool (SIFA) et ses effets</li> </ul>	<p><b>Observation</b></p> <p>Évaluation par les pairs : Liste de vérification</p> <p><b>Test écrit</b></p> <p>Évaluation par l'enseignant : Inventaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La combine – Les drogues et les voyages : un mélange dangereux</i> (Affaires étrangères et Commerce international Canada)</li> <li>• <i>Parechoc : Trousses pour contre la conduite avec facultés affaiblies</i> (écoles secondaires) Société publique du Manitoba</li> <li>• <i>Trousses de matériel de ressources de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances</i></li> <li>• Annexe S1-6 : Syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool/Effets</li> <li>• DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues : jeu-questionnaire et corrigé</li> </ul>	<p><b>Études de la famille</b></p> <p>S1.5.2.3 Déterminer et évaluer les problèmes de santé physique et mentale touchant les adolescents; p. ex. dépression, problèmes de santé – MTS, abus d'alcool et de drogues, difficulté d'apprentissage, handicap physique, violence familiale, maladie personnelle ou dans la famille.</p>

Légende 1 – Motricité, 2 – Gestion de la condition physique, 3 – Sécurité, 4 – Gestion personnelle et relations humaines, 5 – Habitudes de vie saines

**Planificateur d'unités : Exemple 2**

RAG abordés : Gestion de la condition physique, Gestion personnelle et relations humaines		RAG abordés : Gestion de la condition physique, Gestion personnelle et relations humaines		RAG abordés : Gestion de la condition physique, Gestion personnelle et relations humaines	
Résultat d'apprentissage général	Résultat d'apprentissage spécifique	Stratégie d'apprentissage ou d'enseignement	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Liens avec d'autres matières
<p>Niveau : Secondaire 1</p> <p><b>Question essentielle :</b> Est-ce que les élèves peuvent élaborer et appliquer un plan d'entraînement personnel comprenant la surveillance du rythme cardiaque et les résultats de tests de condition physique pour accroître leur forme physique personnelle (spécialement la condition aérobie)?</p> <p><b>Accent sur l'éducation physique :</b> Activités de conditionnement physique</p> <p><b>Accent sur l'éducation à la santé :</b> Développement personnel, amélioration et effets bénéfiques de la forme physique</p>			<p>Comment les élèves vont-ils montrer ce qu'ils ont appris? Quelles données seront recueillies? Quels tests de performance et critères seront utilisés?</p>	<p>Ressources d'apprentissage suggérées</p>	<p>Avec quelles matières peut-on établir des liens? (À l'intérieur de la matière, entre plusieurs matières, ou au-delà des matières)</p>
1			<b>Test de performance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DR G-5 : Lignes directrices concernant le principe FITT</li> </ul>	<p><b>Anglais</b> RAG 3 – Manage ideas and information</p>
2		Comment l'élève va-t-il l'apprendre?	Auto évaluation : Échelle d'appréciation		
3					
4					
5					
1			<b>Test de performance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lessons from the Heart</i> (Kirkpatrick et Bimbaum)</li> <li>• <i>Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba</i> (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)</li> <li>• DR G-6 : Zones de rythme cardiaque</li> <li>• DR G-7 : Formule servant à déterminer la zone de rythme cardiaque</li> </ul>	
2			Auto évaluation : Inventaire		
3					
4					
5					

1 2 3 4 5	<b>H.2.S1.A.2</b>	<p><b>La méthode d'entraînement Fartlek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des activités de marche/jogging/course avec des intensités de rythme cardiaque des zones 2, 3 et 4 dans les zones de rythme cardiaque indiquées par le moniteur cardiaque</li> </ul> <p><b>Dans la zone</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des activités choisies individuellement et dans les zones de son choix</li> </ul>	<p><b>Test de performance</b> Auto évaluation : Liste de vérification/ Inventaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Lessons from the Heart</i> (Kirkpatrick et Bimbaum)</li> <li>DR G-6 : Zones de rythme cardiaque</li> <li>DR G-7 : formule servant à déterminer la zone de rythme cardiaque</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>H.2.S1.A.3b</b>	<p><b>Suis-je en bonne forme?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passer des tests d'évaluation des principaux déterminants de la forme physique</li> <li>Inscrire les résultats à l'aide de l'annexe</li> </ul>	<p><b>Journal/réflexion</b> Auto évaluation : Inventaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Lessons from the Heart</i> (Kirkpatrick et Bimbaum)</li> <li><i>Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba</i> (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)</li> <li>Annexe G-3 : principaux déterminants de la condition physique</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>C.2.S1.B.1</b>	<p><b>Effets bénéfiques de la santé et de la bonne forme physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter ensemble de la liste-synthèse</li> </ul> <p><b>Connaître la différence entre santé et forme physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligne d'opinion</li> </ul>	<p><b>Journal/réflexion</b> Évaluation par l'enseignant : Fiches anecdotiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anglais</b> RAG 5 – Celebrate and build community</li> </ul>	
1 2 3 4 5	<b>H.4.S1.A.1</b>	<p><b>Concevoir un plan à court terme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir individuellement un but personnel et élaborer son plan à court terme</li> </ul>	<p><b>Test de performance</b> Évaluation par les pairs : Liste de vérification</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	

Planificateur d'unités : Exemple 3

RAG abordés : Habitudes de vie saines Domaines/sous-domaines/sujets/thèmes : • Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Substances utiles et substances nuisibles - Effets de la consommation de substances - Facteurs influant sur la consommation de substances • Application des habiletés de prise de décisions/résolution de problèmes dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines		RAG abordés : Habitudes de vie saines Domaines/sous-domaines/sujets/thèmes : • Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Substances utiles et substances nuisibles - Effets de la consommation de substances - Facteurs influant sur la consommation de substances • Application des habiletés de prise de décisions/résolution de problèmes dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	
Résultat d'apprentissage général	Résultat d'apprentissage spécifique	Stratégie d'apprentissage ou d'enseignement	Méthode ou instrument de mesure
1 2 3 4 5	Qu'est-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?
C.5.S1.D.1	<p><b>Être bien renseigné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réfléchir-discuter-partager pour définir et trouver des exemples</li> <li>• Discuter en groupe des effets de l'abus de substances</li> </ul> <p><b>Dépendance à des substances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en petits groupes sur un mot d'ordre à partager avec la classe</li> </ul> <p><b>L'histoire de Paul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réfléchir chacun pour soi sur le scénario fourni dans l'annexe</li> </ul>	<p><b>Évaluation par l'enseignant :</b></p> <p>Inventaire</p>	<p>Ressources d'apprentissage suggérées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Trousse de matériel de ressources de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances</i></li> <li>• Santé Canada</li> <li>• Annexe S1-5 : L'histoire de Paul : questionnaire et corrigé</li> </ul>
			<p>Avec quelles matières peut-on établir des liens? (A l'intérieur de la matière, entre plusieurs matières, ou au-delà des matières)</p> <p>Sciences SC-S1-1-15 Étudier et décrire des facteurs environnementaux et des choix personnels qui peuvent être à l'origine de mutations génétiques ou de changements dans le développement d'un organisme</p>

<p>1 2 3 4 5</p>	<p><b>C.5.S1.D.2</b></p>	<p><b>Risques liés à la consommation de substances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une recherche en petits groupes et partager les résultats avec la classe</li> </ul> <p><b>Jeu-questionnaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et jouer un jeu-questionnaire sur les connaissances/faits relatifs à l'abus de substances</li> </ul> <p><b>Un verre de trop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une stratégie d'apprentissage (SVA) pour se renseigner sur le SIDA et ses effets</li> </ul> <p><b>J'aurais besoin d'un ami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en petits groupes du scénario</li> </ul>	<p><b>Observation</b> Évaluation par les pairs : Liste de vérification</p> <p><b>Test écrit</b> Évaluation par l'enseignant : Inventaire</p> <p><b>Journal/réflexion</b> Évaluation par l'enseignant : Fiches anecdotiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La combine – Les drogues et les voyages : un mélange dangereux (Affaires étrangères et Commerce international Canada)</li> <li>• <i>Parechoc : Trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies</i> (écoles secondaires) Société publique du Manitoba</li> <li>• <i>Trousse de matériel de ressources de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances</i></li> <li>• Annexe S1-6 : SVA : Syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool/Effets</li> <li>• DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues : jeu-questionnaire et corrigé</li> </ul>	
<p>1 2 3 4 5</p>	<p><b>C.5.S1.D.3</b></p>	<p><b>Ressources et organismes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter en petits groupes et faire une recherche sur les ressources communautaires; présenter les résultats à la classe</li> </ul>	<p><b>Observation</b> Évaluation par les pairs : Liste de vérification</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Parechoc : Trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies</i> (écoles secondaires) Société publique du Manitoba</li> <li>• <i>Trousse de matériel de ressources de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances</i></li> <li>• <i>La sécurité routière à l'école, Secondaire 1</i>, (Société d'assurance publique du Manitoba et Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)</li> </ul>	<p><b>Langues</b> Gérer l'information</p>

1									
2	<b>C.5.S1.D.4</b>	<b>C'est à toi de décider</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter en petits groupes et appliquer la stratégie de résolution de problèmes pour le scénario choisi; présenter l'information à la classe</li> </ul>	<b>Test de performance</b> Évaluation par les pairs : Échelle d'appréciation	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Parechoc</i> : <i>Trousse pour contrer la conduite avec facultés affaiblies</i> (écoles secondaires) Société publique du Manitoba</li> <li><i>Trousse de matériel de ressources de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances</i></li> <li>Programme Champions (Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba)</li> <li><i>Au-delà de l'essentiel</i> (Fédération pour le planning des naissances)</li> <li>Annexe G-5 : Le modèle DÉCIDE</li> </ul>	<b>Sciences (biologie)</b> S3B-0-6c Évaluer les processus individuels et collectifs employés au cours de la planification, de la résolution de problèmes, de la prise de décision et de l'exécution d'une tâche.			
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

# Appendice F

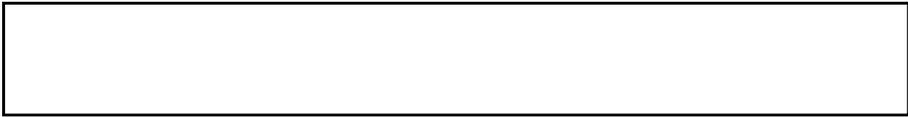
## Modèle de plan leçon

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"> <li>• Activité d'entrée en matière</li> <li>Durée : _____</li> <li>• Échauffement</li> <li>Durée : _____</li> </ul>		
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"> <li>• Modifications</li> <li>• Adaptations</li> <li>• Aménagements</li> </ul>		



Notes



## RENSEIGNEMENTS POUR LA PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

### Planifier pour l'évaluation des résultats d'apprentissage

On trouvera ci-dessous l'explication de chaque colonne du tableau Planification de l'évaluation des résultats d'apprentissage fourni dans la Vue d'ensemble du présent document. L'enseignant pourra s'en servir pour planifier ses stratégies d'apprentissage, d'enseignement et d'évaluation.

#### Colonne 1. Commencer par les résultats d'apprentissage de l'élève

Le Cadre indique les résultats d'apprentissage spécifiques attendus des élèves pour chaque année, qui sont structurés en fonction des cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG). Les résultats d'apprentissage définissent ce que les élèves sont censés connaître et être en mesure de faire à la fin de chaque année. Le fait d'avoir le résultat final (le résultat d'apprentissage) à l'esprit contribue à maintenir l'orientation et la cohérence du programme.

#### Colonne 2. Stratégies d'apprentissage/d'enseignement

Il s'agit des activités d'apprentissage auxquelles participeront les élèves afin d'obtenir les résultats d'apprentissage en éducation physique/éducation à la santé. Le tableau énumère des exemples de diverses stratégies d'apprentissage/d'enseignement qui se fondent sur différentes approches d'apprentissage, font appel à diverses formes d'intelligence et établissent des liens avec les stratégies d'évaluation. Cette liste n'est pas exhaustive. (Pour plus de détails, voir le document d'Éducation et Formation professionnelle Manitoba intitulé *Le succès à la portée de tous les apprenants*, chapitre 4.)

#### Colonne 3. Objectif(s) de l'évaluation

L'évaluation peut être de nature formative, sommative et/ou diagnostique.

##### A. Évaluation formative

- L'évaluation formative doit être faite avant qu'une unité d'enseignement ne soit complétée, en vue de fournir à l'élève et à l'enseignant une rétroaction sur les progrès de l'élève dans l'obtention des résultats d'apprentissage et sur l'efficacité du contenu du programme de cours, des méthodes d'enseignement ainsi que de la séquence et du rythme adoptés. En appliquant fidèlement le programme, l'enseignant maintient le lien entre la méthode d'enseignement et la méthode de mesure/d'évaluation.
- L'information ne devrait pas servir à noter l'élève puisque l'évaluation est souvent faite avant que l'élève n'ait eu toutes les chances d'assimiler la matière ou de développer ses habiletés.

##### B. Évaluation sommative

- L'évaluation sommative sert principalement à noter le rendement de l'élève et se fonde sur l'interprétation des données d'évaluation recueillies à la fin de chaque bloc d'enseignement pour déterminer dans quelle mesure l'élève a atteint les résultats d'apprentissage.

- L'enseignant doit utiliser une variété d'informations pour la transmission des résultats et la détermination de l'efficacité du programme d'enseignement. (Consulter le document d'Éducation et Formation professionnelle Manitoba, *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves.*)

### C. Évaluation diagnostique

- L'évaluation diagnostique est une évaluation plus analytique utilisée lorsqu'un élève peut avoir besoin d'aide ou d'un soutien particulier.

### Colonne 4. Évaluateur(s)

Dans cette colonne sont nommées les personnes qui feront l'évaluation (p. ex. l'enseignant, l'élève dans l'auto évaluation, ou les élèves qui évaluent leurs camarades ou un groupe).

#### A. Évaluation par l'enseignant

- L'enseignant évalue les élèves individuellement ou les groupes d'élèves à l'aide de différents outils d'évaluation permettant la mise en œuvre de diverses stratégies d'évaluation.

#### B. Auto évaluation

- Les élèves se servent de critères d'évaluation pour examiner ou évaluer leur rendement personnel. En procédant à une auto évaluation de qualité, les élèves peuvent rendre compte de données précises.
- La capacité de s'auto évaluer (évaluation formatrice) est un objectif clé du programme qui a des effets sur l'apprentissage continu.
- L'auto évaluation 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'auto évaluation 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. Évaluation par 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, d'échelles d'appréciation ou d'indices de fréquence qui sont simples.

## D. Évaluation de 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.

## Colonne 5. Stratégies d'évaluation

Les stratégies d'évaluation sont des façons de recueillir de l'information sur ce qu'un élève sait, ce qu'il est en mesure de faire et ce qu'il apprend à faire. Les stratégies doivent être authentiques, significatives et actives (dans la mesure du possible); elles doivent être appropriées au niveau de développement, au contexte culturel et à l'âge. Au nombre des stratégies d'évaluation se trouvent l'observation, les tests de performance, les questionnaires et entrevues, le journal, le carnet d'apprentissage ou les réflexions, et les tests écrits.

### A. Observation

- Le fait d'observer les élèves pendant qu'ils participent à diverses activités physiques fournit des occasions quotidiennes d'évaluer de façon officieuse la progression et le développement des habiletés.
- Il importe de documenter ses observations en les consignants en dossier.
- Les outils d'évaluation qui aident à la consignation des renseignements et à la tenue des dossiers comprennent les suivants : listes de vérification, échelles d'appréciation, grilles ou tableaux d'évaluation, échelles de fréquence, inventaires, fiches anecdotiques, codes et grilles ou papillons autocollants.
- Conseils pour l'observation :
  - observer un certain nombre d'élèves par classe plutôt que tous les élèves;
  - s'attarder à une habileté/compétence à la fois;
  - demeurer à la même station pour évaluer les élèves; demander aux élèves de changer de station;
  - afficher les grilles ou tableaux d'évaluation, échelles d'appréciation et critères des listes de vérification;
  - utiliser l'informatique/l'ordinateur pour faciliter la consignation des renseignements.

### B. 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.

### C. 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 vers le haut ou vers le bas » 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.

### D. 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...

### E. 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.

## Colonne 6. Outils d'évaluation

Les outils d'évaluation sont des instruments qui permettent de mesurer ou de porter des jugements à partir de l'interprétation de données obtenues pour déterminer le niveau de performance ou d'apprentissage de l'élève. Ces outils comprennent les critères ou descripteurs de performance qui facilitent la détermination du niveau de progression et de rendement de l'élève. Voici des exemples d'outils d'évaluation : listes de vérification, échelles d'appréciation, grilles ou tableaux d'évaluation, échelles de fréquence, inventaires et fiches anecdotiques.

### 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*)
- Sont énumérés les 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 ces derniers doivent être invités à participer à leur élaboration. On doit pouvoir ajouter facilement les critères et les indicateurs à des formulaires de nature plus générale pour permettre à l'enseignant ou aux élèves de procéder à diverses évaluations.

### B. 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).

### C. 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. Elles se prêtent bien aux produits ou aux processus qui sont plus élaborés.

Exemples de grilles ou barème 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).

### D. Indice 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).

### **Colonne 7. 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. L'enseignant doit constamment recueillir des données ou des observations pour raffiner sa planification future et l'apprentissage des élèves à la lumière de la vision du Cadre, qui est de *permettre à tous les élèves d'adopter un mode de vie sain intégrant l'activité physique.*



---

# GLOSSAIRE

**ABC (ARC)** – Abréviation servant à désigner les étapes à suivre pour administrer les premiers soins à une personne sans réaction :

- air – dégager les voies aériennes;
- breathing (respiration) – vérifier si la personne respire et, au besoin, commencer la réanimation respiratoire
- circulation – vérifier le pouls et, au besoin, commencer le massage cardiaque.

Voir aussi Réanimation cardiorespiratoire

**Abus sexuel** – Agression par un individu qui recherche des stimulations et des contacts sexuels auprès d'une personne n'étant pas apte à donner son consentement en raison de son âge ou de son état psychologique.

**Accident vasculaire cérébral** – Présence d'un caillot sanguin dans un vaisseau qui transporte le sang au cerveau; les cellules cérébrales alimentées en sang par ce vaisseau meurent progressivement en raison du manque d'oxygène et d'autres nutriments; l'accident vasculaire cérébral peut provoquer la paralysie, la perte de l'élocution et la mort.

**Activités aérobiques** – Activités physiques (p. ex. le jogging, la bicyclette ou le ski de fond) qui sollicitent les grands groupes musculaires (p. ex. les quadriceps et les ischio-jambiers) de manière rythmique et continue, et qui entraînent et maintiennent un rythme cardiaque élevé pendant une période prolongée (p. ex. 20 minutes).

**Aérobique** – Qualifie la production d'énergie nécessitant de l'oxygène.

**Agilité** – Habilité à se mouvoir rapidement et efficacement dans différentes directions (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté); habileté à modifier rapidement et efficacement la direction du mouvement.

**Aide ergogénique** – Substances (p. ex. les barres énergétiques et les boissons protéiques) destinées à accroître la performance physique en augmentant la production d'énergie ou en diminuant le temps de récupération.

**Alcoolisme** – Dépendance physiologique et psychologique (toxicomanie) à l'alcool caractérisée par le besoin compulsif de boire de l'alcool.

**Ampoule** – Accumulation de liquide sous ou dans la première couche de la peau (épiderme) causée par la friction (p. ex. par le frottement d'un orteil contre la surface interne du soulier).

**Anaérobique** – Qualifie la production d'énergie en l'absence d'oxygène.

**Angine** – Sensation temporaire de douleur ou de serrement à la poitrine (susceptible d'irradier vers d'autres parties du corps) due à un rythme cardiaque plus rapide que la normale et causée par la réduction de l'apport sanguin vers le cœur (et, par conséquent, par le manque d'oxygène et d'autres nutriments); l'angine résulte souvent du rétrécissement ou de l'obstruction, par des plaques de lipides (athérosclérose), des artères coronaires qui nourrissent le cœur; l'angine n'endommage pas le muscle cardiaque mais constitue l'un des signes précurseurs de la maladie cardiaque.

**Antioxydants** – Nutriment, vitamines (p. ex. vitamines A, C et E) et minéraux (p. ex. sélénium et zinc) qui contribuent à prévenir ou à enrayer le stress oxydatif causé dans l'organisme par les fragments moléculaires hautement instables et réactifs appelés radicaux libres. (La libération des radicaux libres est favorisée par l'exercice intense et par l'exposition aux produits chimiques ou à l'air pollué; ces radicaux causent des dommages considérables aux liens protéiques et entraînent une multitude d'affections et de maladies normalement associées au vieillissement.)

**Arbitrage** – Recours à un arbitre choisi par toutes les parties à un conflit et chargé d’écouter les doléances et de prendre une décision ou d’en arriver à un règlement concernant le conflit.

**Arrêt cardiaque** – Arrêt soudain des contractions cardiaques entraînant la cessation de la circulation du sang et de l’oxygène dans le reste de l’organisme; l’arrêt cardiaque est causé par une crise cardiaque ou par d’autres types de situation d’urgence comme l’électrocution; il peut entraîner l’arrêt respiratoire et la mort.

**Calorie** – Unité de mesure de l’énergie présente dans les aliments et de celle dépensée par une personne donnée; on parle aussi de kilocalorie (kcal), soit la quantité d’énergie nécessaire pour élever d’un degré Celsius la température d’un kilogramme d’eau (un litre).

**Cholestérol** – Stérol liposoluble appartenant au groupe des substances organiques appelées lipides (comme les triglycérides et les phospholipides); il s’agit d’une substance molle et cireuse présente dans les aliments d’origine animale et qui a pour fonction de synthétiser la vitamine D à la surface de la peau, de faciliter la synthèse de différentes hormones stéroïdes (p. ex. les hormones sexuelles et les corticostéroïdes) et de faciliter l’absorption et le transport des acides gras. Il existe deux classes de cholestérol :

- cholestérol HDL : les lipoprotéines de haute densité transportent le cholestérol du sang vers le foie où il est dégradé puis éliminé :
- cholestérol LDL les lipoprotéines de faible densité transportent le cholestérol du foie vers les tissus comme les muscles.

**Claquage** – Trauma d’un muscle ou d’un tendon dû à une contraction violente ou à un étirement excessif.

**Commotion** – Associée aux blessures au cerveau résultant d’un secouement violent ou d’une secousse due à un coup ou une collision.

**Composition corporelle** – Indique la proportion, dans la masse corporelle, de tissus adipeux et de tissus non adipeux, qui comprennent les muscles, les os et autres tissus.

**Connaissance du corps** – Elle englobe la connaissance :

- des parties du corps (p. ex. bras, jambes, coudes, genoux, tête);
- des formes corporelles (p. ex. se mettre en boule, s’étirer, se faire large, se faire mince, faire une torsion, symétrique, asymétrique);
- des mouvements corporels (p. ex. flexion, extension, rotation, balancement, poussée, traction).

**Contraction dynamique** – Mouvement musculaire qui a pour effet de raccourcir le muscle au fur et à mesure que s’exerce la force (on parle alors de contraction concentrique) ou de l’allonger (on parle alors de contraction excentrique).

**Contraction isométrique (aussi appelée contraction statique)** – Contraction musculaire au cours de laquelle on accroît la tension du muscle en exerçant une force contre un objet amovible sans raccourcissement ou élongation perceptible du muscle.

**Coordination** – intégration des différentes parties du corps (p. ex. les bras, les jambes, les mains, les pieds, de la tête et le tronc) qui se traduit par un mouvement fluide et harmonieux; habileté à utiliser les sens corporels pour effectuer des tâches doucement et avec précision.

**Coup de chaleur** – État pathologique dans lequel l'organisme ne peut maintenir sa température interne en raison de l'exposition à un environnement chaud et humide; cet état se traduit par des symptômes comme l'absence de sudation, la sécheresse et la chaleur de la peau, l'absence d'urine, des hallucinations, l'enflure de la langue, des perturbations visuelles, une température corporelle excessivement élevée et, parfois, l'inconscience (William et coll., p. 51).

**Crise cardiaque** – Diminution ou blocage de l'afflux sanguin au cœur en raison de la présence d'un caillot sanguin dans l'artère coronaire (qui transporte le sang au cœur); la crise cardiaque peut se manifester par des symptômes légers comme une douleur légère ou une sensation d'essoufflement ou d'indigestion ou par des symptômes sévères comme une douleur constrictive à la poitrine qui irradie vers les épaules et dans les bras; la crise cardiaque peut provoquer l'arrêt cardiaque.

**Décision arbitrale** – Décision ou jugement pris en regard d'une question litigieuse.

**Dépendance** – État de dépendance physiologique ou psychologique à une substance (p. ex. la nicotine ou l'alcool) ou à une activité (p. ex. jeux de hasard) dont une personne a besoin quotidiennement pour être fonctionnelle en dépit du fait de savoir que cette substance ou cette activité peut avoir des conséquences nuisibles pour elle et pour les autres.

**Déshydratation** – Perte d'eau excessive de l'organisme pouvant résulter de l'exposition à un climat chaud et humide, d'un épisode de diarrhée ou de vomissement, d'une consommation excessive d'alcool ou de caféine ou d'un exercice intense; une perte d'eau aussi minime que 1 % à 4 % de la masse corporelle peut entraîner l'augmentation de la température centrale du corps, perturber le fonctionnement métabolique et cardiovasculaire ou diminuer la capacité d'effort physique.

**Deuil** – Douleur, affliction que l'on éprouve lors de la perte ou de la mort d'un être cher.

**Diabète de type 2** – Maladie chronique caractérisée par une glycémie élevée et par la mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme, l'insuline étant l'hormone responsable de l'assimilation du glucose présent dans le sang par les cellules aux fins de production d'énergie ou de stockage en vue d'une utilisation ultérieure. Une glycémie élevée peut provoquer la cécité, l'insuffisance rénale ou la lésion des nerfs; deux des facteurs qui contribuent le plus à l'apparition de ce type de diabète sont le manque d'activité physique et la consommation excessive de glucides raffinés.

**Diversité culturelle** – Ensemble des caractéristiques qui définissent les coutumes, les institutions et les réalisations d'un groupe particulier de personnes.

**Électrolytes** – Minéraux qui servent de conducteurs électriques pour le passage des liquides à travers les membranes cellulaires et qui assurent la stabilité du milieu interne de l'organisme; le sodium, le potassium et le chlore en sont des exemples.

**Endurance musculaire** – Capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans subir les effets de la fatigue.

**Endurance organique (cardiovasculaire)** – Habileté conjuguée :

- du système pulmonaire à opérer l'échange d'oxygène entre l'air ambiant et le sang circulant dans les capillaires des poumons;
- du système cardiovasculaire à transporter l'oxygène vers les muscles sollicités;
- du système musculaire à utiliser l'oxygène.

D'autres termes servent aussi à désigner la résistance cardiovasculaire : endurance/santé cardiorespiratoire, santé cardiovasculaire, capacité aérobie, puissance ou endurance aérobie et capacité d'effort physique.

**Entorse** – Trauma aux ligaments (déchirement des fibres) d'une articulation caractérisé par la douleur et l'incapacité; à distinguer de la dislocation.

**Entraînement en parcours** – Programme d'entraînement physique comportant toute une gamme d'exercices visant à développer ou à maintenir un ou plusieurs déterminants de la condition physique (p. ex. faire du vélo, de la natation et de la course pour développer l'endurance cardiovasculaire).

**Épuisement par la chaleur** – État pathologique dans lequel l'organisme ne peut maintenir sa température interne en raison de l'exposition à un environnement chaud et humide; cet état se traduit par des symptômes comme la sudation profuse, l'étourdissement, le mal de tête, l'essoufflement, un pouls faible et rapide, le manque de salive et la fatigue extrême (William et coll., p. 51).

**Équilibre** – Habileté à maîtriser ou à stabiliser son équilibre lorsque l'on se déplace (équilibre dynamique) ou que l'on demeure stationnaire (équilibre statique).

**Estime de soi** – Perception qu'une personne a d'elle-même; la façon, positive ou négative, dont une personne se « perçoit » ou « se sent ».

**Éthique** – Qui concerne la perception d'une obligation morale et du devoir et les raisons qui leur sont sous-jacentes.

**Étirement balistique** – Contractions soudaines, saccadées ou vigoureuses du muscle agoniste visant à produire l'étirement du muscle antagoniste. L'étirement des muscles se fait par la force du mouvement; ce type d'étirement peut toutefois entraîner la déchirure des fibres musculaires, car les filaments d'actine et de myosine de l'unité fonctionnelle du muscle (appelée sarcomère) ne peuvent pas s'allonger au-delà de la longueur au repos associée au maintien d'une position, mais doivent plutôt se contracter continuellement pour que soit maintenue cette position.

**Étirement passif** – Étirement produit par un mouvement ou par une charge activée par un agent indépendant comme une autre personne ou un appareil approprié.

**Étirement statique** – Mise sous tension du muscle consistant à laisser les filaments d'actine et de myosine de l'unité fonctionnelle (appelée sarcomère) s'étirer lentement par glissement au-delà de leur longueur au repos en maintenant la position pendant 20 à 30 secondes; la facilitation neuromusculaire proprioceptive est un type d'étirement statique qui consiste à étirer préalablement le muscle dans un mouvement de résistance effectué avec un partenaire et à contracter le muscle antagoniste au cours de l'étirement.

**Exploitation financière** – On parle d'exploitation financière lorsqu'une personne mal intentionnée utilise abusivement l'argent ou les biens d'une autre personne.

**Exploitation sexuelle** – Fait de se servir d'une personne en la faisant travailler, bien souvent contre son gré, dans le commerce sexuel et d'en retirer les profits.

**Fibre musculaire à contraction lente** – Type de fibre musculaire à haute capacité oxydative et à faible capacité glycolitique; elle est associée aux activités d'endurance comme les marathons.

**Fibre musculaire à contraction rapide** – Type de fibre musculaire à faible capacité oxydative et à forte capacité glycolitique; elle est associée à des activités de vitesse et de puissance comme le sprint du 100 mètres.

**Fibres alimentaires** – Polysaccharides indigestes des aliments qui ne produisent pas d'énergie (calories); les fibres insolubles facilitent le transit intestinal; les fibres solubles contribuent à abaisser le taux de cholestérol sanguin.

**Flexibilité (Souplesse)** – Capacité d'une articulation de permettre toute une gamme de mouvements (limités par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire).

**Force** – Poussée ou traction externe exercée sur un objet et qui produit un mouvement.

**Force musculaire** – Force maximale exercée par un muscle ou un groupe de muscles dans un seul effort.

**Gelure** – Dommages causés aux tissus corporels par l'exposition à une température extrêmement froide, à un vent violent ou à des précipitations; il peut en résulter la diminution excessive de la température corporelle, des dommages aux cellules ou le blocage de la circulation sanguine vers les parties du corps exposées (p. ex. les oreilles, les joues, le nez, les doigts ou les orteils).

**Gestion des risques** – Acquisition d'une compréhension approfondie d'activités physiques particulières dans le but d'éliminer ou de réduire considérablement les risques prévisibles.

**Glucides (CHO)** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les protéines et les lipides) qui constituent la source d'énergie de l'organisme; les glucides sont stockés dans l'organisme sous forme de glycogène; ils sont classés en fonction du nombre d'unités de sucre qui les composent :

- monosaccharide : unité de sucre simple (p. ex. le glucose);
- disaccharide : paire constituée de deux unités de sucre simple;
- polysaccharide (aussi appelé glucide complexe) : substance composée de nombreuses longues chaînes de sucre simple formant l'amidon et les fibres alimentaires.

**Harcèlement** – Conduite caractérisée par la répétition d'actes ou de paroles intentionnellement offensants, méprisants ou hostiles à l'égard d'une personne ou de plusieurs et ayant pour effet d'entraîner des conséquences nuisibles.

**Hyperthermie** – Élévation de la température corporelle au-delà de la température normale (c.-à-d. plus de 37 °C).

**Hypothermie** – Chute de la température corporelle à 35 °C ou moins, souvent provoquée par l'exposition à des conditions climatiques froides et humides.

**Indice glycémique** – Mesure graduée ou système de mesure qui indique l'effet d'un aliment sur la glycémie et sur la sécrétion d'insuline; on utilise comme dose de référence une portion de glucide de 50 g à laquelle on attribue la valeur 100 (c.-à-d. qu'elle fait augmenter immédiatement la glycémie); la valeur des autres aliments est attribuée en fonction de la portion de glucide. Les pommes de terre, les flocons de maïs et le miel sont des exemples d'aliments à indice glycémique élevé; le riz, les pâtes alimentaires et les bananes ont un indice glycémique modéré.

**Infections transmises sexuellement (ITS) (aussi appelée maladies transmises sexuellement [MTS])** – Large éventail d'infections, virales ou bactériennes, transmises essentiellement, mais non exclusivement, au cours des rapports sexuels; une personne peut contracter des infections à répétition et être porteuse de plusieurs ITS à la fois.

**L'asthme** – l'inflammation et le gonflement des bronches (voies aériennes), qui bloquent la circulation de l'air et causent des symptômes comme la respiration sifflante, la toux, une sensation d'oppression et l'essoufflement.

**Lipides** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les glucides et les protéines); il s'agit de la source d'énergie la plus concentrée qui renferme plus du double des calories fournies par les glucides ou les protéines; dans les aliments, les lipides sont essentiellement présents sous forme de triglycérides (l'une des trois principales catégories de lipides) et sont soit des gras saturés (d'origine animale), soit des gras non saturés (d'origine végétale).

**Lois du mouvement de Newton** –

- première loi du mouvement de Newton : « Tout corps en mouvement ou au repos le demeure en permanence à moins qu'une force extérieure n'agisse sur lui »;
- deuxième loi du mouvement de Newton : « La force appliquée est proportionnelle à l'accélération résultante; ce qui signifie que plus la force est grande, plus l'accélération est importante, à condition que la masse demeure constante »;
- troisième loi du mouvement de Newton : « Pour toute force d'action, il existe une force de réaction opposée de même intensité » (Association canadienne des entraîneurs, p. 511).

**Maladie cardiovasculaire** – Ensemble d'états pathologiques qui affectent le cœur ou les vaisseaux sanguins; la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral en sont les manifestations les plus graves. La maladie cardiovasculaire commence par l'accumulation de cellules sanguines et de dépôts adipeux sur la paroi interne des artères (athérosclérose) qui alimentent le cœur et le cerveau en sang oxygéné.

**Maladies chroniques (ou non transmissibles)** – sont habituellement caractérisées par une étiologie incertaine, des facteurs de risque multiples, une longue période de latence, une affection de longue durée, une origine non infectieuse. On peut aussi les associer à des détériorations physiques ou à une incapacité fonctionnelle. Même si les maladies chroniques sont au nombre des problèmes de santé les plus courants et les plus coûteux auxquels font face les Canadiens, elles sont aussi parmi les plus évitables. C'est le cas, par exemple, des maladies cardiovasculaires (cardiopathie et accident cérébrovasculaire), du cancer, du diabète, de l'arthrite, de l'asthme et des maladies mentales.

**Médiation** – Négociation entre les parties concernées dans l'espoir de parvenir à une réconciliation par l'intermédiaire d'un tiers neutre (le médiateur).

**Minéraux** – Substances organiques naturelles présentes dans les aliments et dans l'eau et qui joue un rôle vital dans la régulation des nombreuses fonctions organiques; les minéraux ne produisent pas d'énergie (ou calories); le potassium et le fer en sont des exemples.

**Mononucléose** – La mononucléose est une affection bénigne virale. Il n'y a pas de traitement spécifique. L'asthénie résiduelle après un mois de maladie peut durer au moins six mois.

**Moral** – A trait à la conduite, bonne ou mauvaise, telle que déterminée par le devoir et régie par les lois.

**Négociation** – Recherche d'une solution à une dispute, à un désaccord ou une différence d'opinion entre deux personnes; les trois styles de négociation sont les suivants :

- gagnant/gagnant (c.-à-d. satisfaction mutuelle);
- gagnant/perdant (c.-à-d. une partie l'emporte au détriment des objectifs de l'autre);
- perdant/perdant (c.-à-d. les deux parties doivent faire un compromis).

**Orientation spatiale** – Fait référence au déplacement du corps à l'égard des éléments suivants :

- l'emplacement (p. ex. espace corporel et espace général);
- la direction (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière, de côté, vers le haut et vers le bas);
- la hauteur (p. ex. bas, moyen et haut);
- le parcours (p. ex. en ligne courbe, en ligne droite et en zigzag);
- le plan (p. ex. frontal, horizontal et sagittal).

**Ostéoporose** – Ou « porosité des os », maladie dégénérative entraînant la diminution de la densité des os et de leur habileté innée à se régénérer et à s'autoguérir; il en découle l'amincissement des os dû à la perte lente et progressive des minéraux qui les constituent, en particulier le phosphore et le calcium; les os deviennent friables et se fracturent facilement, surtout les poignets, les hanches et la colonne vertébrale.

**Premiers soins** – Aide immédiate fournie à une personne blessée, inconsciente ou en état de souffrance physique dans le but d'entretenir les fonctions vitales jusqu'à ce qu'elle puisse bénéficier de soins médicaux appropriés.

**Pression artérielle** – Pression qu'exerce le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins au moment de son passage; la lecture de la pression artérielle indique le rapport entre la valeur de la pression systolique et la valeur de la pression diastolique et s'exprime en mm/hg :

- pression systolique : la pression enregistrée au moment où le cœur se contracte et expulse le sang dans le corps;
- pression diastolique : la pression exercée contre les parois des vaisseaux sanguins lorsque le cœur est au repos entre deux battements.
- Une lecture de 120 mm/hg sur 80 mm/hg serait un exemple de « bonne » pression artérielle.

**Principe des couches multiples** – Port de plusieurs couches de vêtements (à retirer ou à ajouter selon les conditions climatiques) pour prévenir l'hyperthermie ou l'hypothermie; les trois couches sont les sous-vêtements, pour la chaleur, la couche moyenne, pour l'isolation, et la couche protectrice extérieure, pour la protection contre le vent, la pluie et la neige.

**Protéines** – L'un des trois aliments de base (les deux autres étant les glucides et les lipides); la protéine est composée d'acides aminés, soit essentiels (qui proviennent nécessairement des aliments), soit non essentiels (qui proviennent des aliments mais qui peuvent aussi être produits par l'organisme en quantité suffisante pour répondre à ses besoins); les acides aminés sont une source d'énergie de l'organisme; ils fournissent les éléments connectifs et structurels nécessaires à la fabrication des tissus, réparent les tissus endommagés et servent d'enzymes qui contrôlent les fonctions métaboliques à l'intérieur des cellules de l'organisme.

**Puissance** – Habileté à générer une force maximale (c.-à-d. une contraction musculaire) le plus rapidement possible (p. ex. au lancer du poids); transformation rapide de l'énergie en force.

**Qualité de l'effort dans le mouvement** – Il s'agit :

- de la durée – mouvement rapide (p. ex. un mouvement vif ou explosif); mouvement lent (prudent, prolongé ou soutenu);
- de la force – mouvement fort (p. ex. puissant, intense, lourd, énergique ou violent); mouvement léger (facile, faible, doux ou gracieux);
- de la continuité – mouvement libre (p. ex. un mouvement en douceur, ample ou continu exécuté avec fluidité et qu'on ne peut facilement arrêter);
- mouvement avec contrainte (p. ex. un mouvement de petite amplitude, contrôlé ou restreint que l'on peut facilement arrêter).

**Rapports sexuels** – Rapports intimes impliquant la pénétration anale, orale ou vaginale.

**Rations alimentaires quotidiennes recommandées (RAR)** – Besoins nutritionnels recommandés pour la prévention de carences nutritives chez les personnes en santé; les rations alimentaires quotidiennes recommandées ne tiennent pas compte, par exemple, des exigences particulières dues à la maladie, aux blessures, à l'exercice quotidien et à la préparation aux compétitions sportives.

**Réanimation cardiorespiratoire (RCR)** – Technique de survie destinée à réanimer une personne victime d'une défaillance cardiovasculaire; elle consiste à ouvrir les voies respiratoires, à donner la respiration artificielle et à stimuler le cœur de la victime à pomper le sang en appliquant des poussées thoraciques destinées à redémarrer la circulation sanguine.

**Relations avec le mouvement** – Englobent :

- mener : se déplacer devant un coéquipier ou un groupe;
- suivre : se déplacer derrière un coéquipier ou un groupe;
- poursuivre : se déplacer rapidement pour rejoindre une personne ou atteindre un objet ou les doubler;
- s'échapper : se déplacer rapidement pour éviter un poursuivant;
- esquiver : changer rapidement de direction, de parcours ou de vitesse pour contourner un joueur ou un objet.

**Santé communautaire/santé mondiale** – Efforts déployés dans le domaine de la santé publique pour diminuer la prévalence des maladies et leurs répercussions sur les personnes, les collectivités et les populations (p. ex. en améliorant le traitement précoce des personnes atteintes d'accident vasculaire cérébral, en diminuant les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire telle que la mauvaise alimentation, l'obésité et le tabagisme, et en diminuant les comportements à risque élevé).

**Services médicaux d'urgence** – Système conçu pour répondre à des cas de blessures ou de maladies soudaines; il peut intégrer les services de police locale, les services d'ambulance, les véhicules de secours du service 911 et les camions à incendie.

**Sexualité humaine** – Façon dont les personnes décident d'expérimenter et de s'exprimer en tant qu'êtres sexuels; elle fait intervenir des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels; elle englobe les connaissances, les attitudes, les valeurs, les croyances et les comportements d'ordre sexuel d'une culture donnée (Organisation mondiale de la santé; santé Canada, *Lignes directrices nationales pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, p. 4).

**Stress** – Réaction psychologique ou physiologique non spécifique à tout stimulus physique, émotionnel ou psychologique modifiant ou perturbant l'équilibre d'une personne donnée; on appelle « eustress » le stress généré par les événements agréables, et « détresse », celui qui accompagne les événements désagréables; les réactions au stress sont notamment la tension musculaire, l'anxiété, l'augmentation du rythme cardiaque ou de la pression artérielle et les comportements déraisonnables ou joyeux.

**Syndrome d'immunodéficience acquise (sida)** – Terme générique décrivant la présence d'infections, de tumeurs malignes et d'affections causées par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), qui attaque et détruit le système immunitaire et le système nerveux central.

**Taux d'effort perçu et échelle de la douleur catégorie-ratio (Borg)** – Outil servant à mesurer l'effort, l'essoufflement et la fatigue ressentis au cours d'un effort physique; il s'agit du degré de fatigue et de sensation de lourdeur ressentis au cours d'un effort physique et mesuré en fonction d'une échelle de notation précise comptant 15 niveaux allant de 6 (c.-à-d. aucun effort) à 20 (c.-à-d. effort maximal). L'échelle de la douleur catégorie-ratio (échelle d'évaluation de la douleur en fonction de catégorie) sert à mesurer l'intensité de l'effort et de la douleur; il s'agit d'une échelle d'intensité générale servant à mesurer la plupart des perceptions subjectives avec points d'ancrage particuliers à 0,5 et 10. Par conséquent, la pire douleur ressentie (c.-à-d., la « douleur maximale ») ne correspond pas nécessairement au degré le plus élevé possible – il peut y avoir une douleur pire encore. Consulter le DR G-6 : Zones de rythme cardiaque.

**Temps de réaction** – Temps nécessaire pour réagir ou répondre à un stimulus sonore, visuel ou sensitif; temps écoulé entre la stimulation et le début de la réaction au stimulus (p. ex. la réaction d'un sprinter du 100 mètres au signal de départ).

**Toxicomanie** – Dépendance physiologique ou psychologique à une substance (p. ex. l'alcool, la cocaïne ou l'héroïne); l'interruption de la consommation provoque des symptômes de sevrage.

**Trajectoire** – Ligne courbe décrite par un projectile, de la bouche à la cible. La trajectoire est la résultante de l'effet de la résistance de l'air, qui ralentit le projectile, et de la gravité, qui agit sur le projectile dès qu'il quitte la bouche et le fait descendre. Plus la portée est courte, plus la trajectoire est tendue.

**Vie active** – Mode de vie qui met l'accent sur l'activité physique en l'intégrant à la vie quotidienne et dans lequel le degré et le type d'activité physique dépendent des besoins, des choix, des habiletés et de l'environnement de la personne (Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse).

**Violence physique** – Violence qui se manifeste par l'agression ou à la menace d'agression physique d'autrui.

**Violence psychologique** – Attitude consistant à soumettre, de façon répétitive, une personne ou plusieurs à des attaques visant à humilier ou à rabaisser, notamment en détruisant le sentiment de valeur personnelle.

**Violence verbale** – Violence qui s'exprime par les mots.

**Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** – Virus qui attaque et détruit le système immunitaire de l'organisme (globules blancs) chargé de protéger contre l'infection et la maladie; tôt ou tard, le sida ou la mort s'ensuit; le virus se transmet par l'échange de liquides organiques (c.-à-d. le sang, le sperme et les sécrétions vaginales).

**Vitamines** – Substances alimentaires organiques présentes dans les produits d'origine végétale et animale et qui servent de co-enzymes ou de cofacteurs dans des processus métaboliques complexes du corps humain; les vitamines ne sont pas des sources d'énergie mais des agents qui facilitent les processus biochimiques de chacun des organes du corps; elles sont classées en vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) et en vitamines hydrosolubles (vitamines du complexe B et vitamine C).

**Vitesse** – Habileté à se déplacer ou à déplacer une partie de son corps aussi rapidement que possible.  
Voir aussi Réanimation cardiorespiratoire (RCR).

**Volume d'éjection systolique** – Quantité de sang, en millilitres (ml), éjectée par le ventricule gauche du cœur en une seule contraction.

---

# *Extraits du Cadre*

## Vue d'ensemble

- Nature de la discipline
- Vision
- But
- Fonction du Cadre
- Contexte
- Fondement théorique
- Principes directeurs
- Caractéristiques principales
- Temps alloué (de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année)
- Exigences pour les études secondaires (secondaire 1 à secondaire 4)
- Contenu délicat
- Participation des parents, des familles et des communautés
- Élèves ayant des besoins spéciaux
- Élèves ayant des problèmes médicaux
- Sécurité et responsabilité civile
- Structure
- Résultats d'apprentissage spécifiques
- Cadre conceptionnel
- Présentation sommaire du Cadre

## Vue d'ensemble

### 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 issu 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 contenus dans les pages qui suivent sont issus d'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 et réelle 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 à tous les élèves les connaissances, les habiletés et les attitudes qui feront d'eux 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 constituent 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 de 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, « 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).

## Contexte

L'éducation physique et l'éducation à la santé contribuent toutes les deux au bien-être physique et socio-émotionnel de la personne. Au Manitoba, le programme d'éducation à la santé a traditionnellement été enseigné séparément selon une approche voulant que les deux principaux déterminants du bien-être

soient l'environnement et le mode de vie. Par ailleurs, le programme d'éducation physique a traditionnellement eu recours à un modèle basé sur l'activité physique et le sport pour promouvoir la participation et la performance.

Dans le Cadre, la nouvelle approche intégrant l'éducation physique et l'éducation à la santé vise à mieux faire connaître aux jeunes l'importance d'avoir un mode de vie actif et sain, à encourager le développement d'habiletés relatives au mouvement et à la gestion personnelle qui sont favorables à l'activité physique et à la condition physique la vie durant, et à réduire les risques pour la santé en leur donnant des habiletés et des méthodes qui leur permettent de prendre des décisions favorables à leur santé.

Par ce changement d'orientation de l'éducation à la santé et de l'éducation physique, on ne cherche pas à renier les approches antérieures, mais plutôt à mettre l'accent sur la promotion de la santé et la réduction des facteurs de risque auxquels sont soumis les enfants et les adolescents.

L'affirmation suivante a servi d'inspiration aux changements apportés aux programmes d'études en éducation physique et en éducation à la santé :

*Le programme d'études d'éducation physique et les méthodes d'enseignement employées dans la salle de classe subiront des modifications appréciables afin de mettre l'accent sur le bien-être physique plutôt que sur le conditionnement physique et l'exercice. De même, les connaissances en santé et en conditionnement physique, y compris la nutrition et la gestion du stress, la prévention des maladies, la sécurité et la prévention de*

*de la violence ainsi que l'exercice et le conditionnement physique feront l'objet d'un programme d'études intégré en éducation physique. Le programme d'études sera conçu de telle façon à diriger les élèves vers un état sain sur le plan physique, affectif et mental en les encourageant à adopter un mode de vie sain tout au long de leur vie.*

Le Cadre a été élaboré en tenant compte des derniers résultats de la recherche en éducation physique et en éducation à la santé. Selon ces résultats, il faut adopter une approche positive et préventive aidant les élèves à prendre des décisions favorables à leur santé, de manière à engendrer des modes de vie sains et à prévenir la maladie. De plus, ces résultats montrent qu'une approche axée sur les habiletés est préférable à une approche axée sur les connaissances pour que les élèves puissent appliquer efficacement leur savoir. Il n'est pas suffisant de posséder des connaissances sur l'activité physique et la santé. Les élèves ont besoin de développer et d'utiliser des habiletés susceptibles d'améliorer leur bien-être physique et mental ou affectif. Les études réalisées dans le domaine montrent que les programmes traditionnels axés sur les connaissances produisent peu d'améliorations des habiletés et des comportements. Dans ces études, on définit l'efficacité des programmes selon les changements comportementaux qu'ils entraînent et les habiletés relatives à la gestion personnelle et aux relations humaines qu'ils permettent de développer, prévenant ainsi des problèmes de santé et des difficultés sociales de diverses natures.

La recherche qui sous-tend le Cadre met l'accent sur l'importance de la prise de décisions et sur le développement d'habiletés propres à accroître la résistance de la personne dans le cadre d'une approche plus globale préconisant la prise en charge de soi, la maîtrise des relations interpersonnelles et le

savoir concret. Berliner et Bernard (1995) soutiennent par exemple qu'il faut élaborer des politiques et des programmes destinés à accroître la résistance des enfants et des adolescents. Issus de la biomédecine, de la psychologie et de la sociologie, les tenants de l'école de pensée de la résistance concentrent leurs efforts sur les facteurs et les processus variés et complexes qui déterminent dans quelle mesure une personne est capable de réagir adéquatement aux risques. Selon les modèles bâtis autour du concept de résistance, diverses variables prédictives ou facteurs personnels peuvent predisposer les jeunes à prendre des risques pour leur santé. À l'inverse, l'interaction des mécanismes de protection dont ils disposent détermine dans quelle mesure ils seront prémunis pour résister à l'adversité.

## Fondement théorique

Dans la société d'aujourd'hui, une génération entière d'enfants a la possibilité de vivre dans l'inactivité physique totale et de limiter considérablement ses interactions sociales. Grâce à des produits toujours plus nombreux et attirants, la télévision et le multimédia envahissent les loisirs des enfants et des adolescents, ce qui les pousse vers l'inactivité physique et nuit par conséquent à leur développement moteur, à leur capacité à gérer leur condition physique, à leur bien-être personnel, à leur vie sociale et à leur santé. Le monde de l'éducation doit trouver des moyens pour réintégrer l'activité physique dans la vie quotidienne des jeunes. L'école, les parents et la communauté ont la responsabilité de s'assurer que les jeunes sont actifs tous les jours et qu'ils choisissent un mode de vie actif et sain.

Le *Centre for Disease Control and Prevention* (1997) et l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie considèrent que les comportements suivants sont largement à l'origine des principaux problèmes de santé actuels:

Vue d'ensemble

- 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.

Malgré les avertissements des scientifiques et des spécialistes de l'éducation et de la santé, y compris les membres de la profession médicale, les comportements qui nuisent à la santé comptent encore parmi les facteurs importants de maladie chronique. Ces comportements s'acquièrent à l'enfance et à l'adolescence et continuent de se manifester au cours de la vie adulte.

Non seulement le Cadre, que l'on a voulu global, a une importance cruciale pour la santé des jeunes d'âge scolaire, mais encore il constitue un moyen viable de freiner la hausse des dépenses pour les soins de santé.

La recherche montre que les caractéristiques suivantes de la famille, de la communauté et du milieu scolaire dans lesquels évolue le jeune enfant ou l'adolescent favorisent le développement d'attributs personnels positifs :

- relations bienveillantes fondées sur la confiance, la sensibilité et le respect;
- attentes positives et élevées communiquées explicitement aux jeunes et accompagnées de l'aide nécessaire pour qu'ils arrivent à s'y conformer;
- occasions intéressantes de participer à des activités familiales, scolaires et sociales valorisantes;

Éducation physique et Éducation à la santé

- communauté soucieuse de la sécurité des enfants et désireuse d'assurer la protection de leur bien-être.

Chacune des caractéristiques ci-dessus détermine la capacité des jeunes à prendre des décisions favorables à leur santé lorsqu'ils se trouvent dans diverses situations susceptibles de nuire à la santé. Dans l'ensemble du Cadre, l'accent est mis sur le développement des habiletés physiques et sociales en vue de prévenir les difficultés sur les plans de la santé et des relations humaines. La famille, l'école et la communauté peuvent toutes unir leurs efforts en vue d'aider les jeunes à développer les habiletés qui leur donneront la résistance voulue pour échapper aux problèmes de santé et pour agir avec discernement en ce qui concerne les sujets délicats dans le domaine de la santé.

L'école s'efforce avec ses partenaires de transmettre aux jeunes un mode de vie actif et sain. Les habiletés motrices et les habitudes de vie saines s'acquièrent à l'âge scolaire, grâce à des programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé de qualité et à l'intégration du sujet de la santé aux autres matières. Pour favoriser au maximum le développement des enfants sur les plans scolaire, physique, social et affectif, il faut que les parents, la famille et la communauté participent activement et utilement à leur éducation.

### Principes directeurs

Compte tenu des derniers résultats de la recherche ainsi que du document *Les bases de l'excellence* (1995), le Cadre suit les principes directeurs suivants :

1. *Développement des habiletés motrices* : Les élèves devraient avoir l'occasion de s'exercer suffisamment pour qu'ils puissent développer et mettre en pratique les

habiletés motrices de base dans une gamme d'activités physiques.

2. *Développement des habiletés sociales* : Les élèves devraient avoir l'occasion de s'exercer suffisamment pour développer et mettre en pratique les habiletés de gestion personnelle et les habiletés sociales qui leur permettront de vivre des relations humaines positives, de résister aux influences néfastes et de prendre des décisions favorables à leur santé.
3. *Participation et apprentissage actif* : Les élèves devraient être actifs physiquement de façon régulière pour améliorer leur santé et leur condition physique. Les stratégies d'apprentissage qui leur sont destinées devraient inclure des expériences concrètes et enrichissantes nécessitant une participation active de leur part, la participation étant un aspect essentiel du processus d'apprentissage.
4. *Pédagogie axée sur l'apprenant* : On devrait répondre aux besoins de tous les apprenants par un enseignement pertinent, à jour, utile et équilibré qui leur offre divers choix.
5. *Activités agréables* : Les activités devraient favoriser la participation maximale, l'intégration sociale, la sécurité de l'environnement et la réussite personnelle.
6. *Respect du rythme de développement* : L'apprentissage devrait se faire grâce à des activités bien adaptées, pertinentes et organisées selon un ordre judicieux, de manière à répondre aux besoins des élèves, compte tenu de leur âge et de leur degré de développement.

7. *Participation des parents<sup>1</sup>, des familles et des communautés* : Le foyer, l'école et la communauté devraient avoir leur part de responsabilités pour que se développent et se maintiennent de saines habitudes de vie.
8. *Enseignement positif et préventif* : On devrait souligner les comportements positifs en matière de santé, soit ceux qui préviennent les situations malsaines ou dangereuses.
9. *Approche holistique* : Les jeunes devraient vivre des expériences utiles et employer du matériel intéressant dans des contextes pertinents et réalistes.
10. *Recherche de l'excellence* : Les programmes devraient baigner dans un climat qui favorise l'excellence et qui valorise l'effort, la détermination, la créativité, l'esprit d'initiative et la poursuite d'un niveau d'instruction élevé.
11. *Responsabilité* : Les programmes devraient être conçus pour qu'on obtienne les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques escomptés moyennant une utilisation efficace et rentable des ressources. Chaque résultat doit être observable, mesurable et descriptible de telle sorte que l'on puisse établir des liens entre l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation.
12. *Domaines de compétences de base* :
  - alphabétisation et communication;
  - résolution de problèmes;
  - relations humaines;
  - technologie.

<sup>1</sup> Dans le présent document, le terme « parents » désigne également les parents, le tuteur légal ou, dans certains cas, le parent seul responsable de l'éducation de son enfant.

13. *Éléments intégrés au programme d'études* :
- intégration des matières;
  - diversité humaine;
  - développement durable;
  - éducation anti-raciste et anti-préjugés;
  - apprentissage fondé sur les ressources;
  - pédagogie différenciée;
  - point de vue autochtone;
  - équité à l'égard des sexes;
  - représentation appropriée des groupes d'âge.

### Caractéristiques principales

Les caractéristiques principales du Cadre sont les suivantes :

1. Les résultats d'apprentissage de l'éducation physique et de l'éducation à la santé visent l'adoption d'un mode de vie actif physiquement et sain.
2. Les résultats d'apprentissage qui se rapportent à l'éducation physique et l'éducation à la santé sont contenus dans un même document et regroupés selon les cinq résultats d'apprentissage généraux interconnectés auxquels ils se rattachent.
3. Le Cadre met l'accent sur le développement d'habiletés, leur mise en pratique et sur les comportements.
4. Les éléments du Cadre relatifs à la santé se trouvent aussi dans d'autres programmes d'études. (Voir l'annexe B, « Liens curriculaires », pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet.)
5. La mise en œuvre du Cadre doit se faire selon une approche holistique et intégrée de la santé qui prévoit

6. Les résultats d'apprentissage peuvent être obtenus en suivant des modèles différents de mise en œuvre du Cadre, modèles que les écoles et les divisions ou les districts scolaires<sup>2</sup> devraient choisir au terme d'une planification locale axée sur la collaboration. (Voir l'annexe C, « Planification relevant des divisions et des districts scolaires », pour plus de renseignements.)

7. Les sujets délicats doivent faire l'objet de politiques locales résultant d'une planification à l'échelle de la division ou du district scolaire. Le contenu lié à ces sujets apparaît dans les parties du chapitre sur le résultat d'apprentissage général n°5 : *Habitudes de vie saines* consacrées aux domaines de la *Sexualité* et de la *Prévention de la toxicomanie, de l'alcoolisme et du tabagisme* ainsi que dans les parties du chapitre sur le résultat d'apprentissage général n°3 : *Sécurité* consacrées au sous-domaine de la *Sécurité personnelle* du domaine de la *Sécurité pour soi-même et pour les autres*.

### Temps alloué (de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année)

L'éducation physique et l'éducation à la santé constituent une matière obligatoire de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année. On recommande de lui allouer au minimum le temps indiqué

<sup>2</sup> Dans le présent document, le terme « divisions ou districts scolaires » réfère aux instances dirigeantes des écoles, y compris les divisions ou les districts scolaires, les écoles des Premières nations, les écoles indépendantes et les autorités scolaires.

Éducation physique et Éducation à la santé

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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année
- 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 constituent une matière obligatoire en 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année du secondaire. Pour obtenir son certificat d'études secondaires, l'élève doit obtenir les deux crédits suivants :

- En première année du secondaire, 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 deuxième année du secondaire, 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.

Vue d'ensemble

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 en 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 plusieurs des résultats d'apprentissage généraux définis dans le Cadre. Ils doivent aussi satisfaire aux critères établis par Éducation et Formation professionnelle 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.

Vue d'ensemble

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 parentales<sup>3</sup> avant de commencer l'implantation du programme. (Voir l'annexe C, « 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 qui doit être abordé avec délicatesse. (Voir l'annexe C.)

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 le Web, les films et les vidéos ont aussi une grande influence à cet égard et proposent

<sup>3</sup> 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 ont le droit 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 conflit entre le contenu et les valeurs religieuses ou culturelles de la famille.

Éducation physique et Éducation à la santé

parfois des voies divergentes, ce qui n'est pas sans causer une certaine confusion parmi les jeunes et les adultes. L'âge 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.

## Participation des parents, des familles et des communautés

Les spécialistes de l'éducation devraient rechercher la participation des parents ou des tuteurs et du reste de la communauté à diverses étapes de la planification faite à l'échelle de l'école et de la division ou du district scolaire. La philosophie véhiculée par le Cadre préconise une collaboration étroite des parents, des familles et des communautés avec les spécialistes de l'éducation afin de promouvoir la santé, la sécurité et l'activité physique.

Comme dans tous les autres aspects de l'éducation, le foyer, l'école et la communauté doivent se partager les responsabilités pour s'assurer que l'environnement, les programmes et les services offrent aux jeunes la possibilité de faire de l'activité physique en toute sécurité et d'adopter un mode de vie sain.

## Élèves ayant des besoins spéciaux

Les divisions et les districts scolaires ont la responsabilité d'élaborer des lignes directrices et des politiques locales qui ont trait aux élèves ayant des besoins spéciaux<sup>4</sup> et qui sont en rapport avec les politiques provinciales à ce sujet. Les aménagements particuliers faits pour les élèves ayant des besoins spéciaux constituent une composante essentielle de toute approche inclusive axée sur l'apprenant. Tout programme d'éducation physique et d'éducation à la santé risque de nécessiter un certain nombre de changements, sous forme de modifications, d'adaptations ou d'aménagements, pour faciliter les progrès des apprenants dont la capacité à participer aux activités physiques est réduite.

Il peut être nécessaire d'apporter des **modifications** ou des changements au contenu des résultats d'apprentissage de l'élève définis dans le Cadre lorsqu'il s'agit d'élèves ayant une déficience cognitive marquée. Modifier signifie apporter des changements à la nature, à la quantité et au contenu des résultats d'apprentissage que l'élève est censé atteindre. Les directives concernant la manière de noter les modifications apportées aux résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève sont à consulter dans les documents suivants : *Pour l'intégration : manuel concernant les cours modifiés au secondaire (SI-S4)* (1996), et *Guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP de la maternelle au secondaire 4* (1999).

<sup>4</sup> Dans la recherche, l'expression « élèves ayant des besoins spéciaux » est employée pour désigner les élèves qui souffrent de déficiences physiques ou cognitives à long terme, ou les deux, y compris les déficiences sensorielles, qui affectent de façon négative leur performance et rendent difficile l'atteinte des résultats d'apprentissage spécifiques fixés dans les programmes d'études officiels (p. ex. le spina-bifida, la dystrophie ou l'atrophie musculaire, la sclérose en plaques, la paralysie, la tétraplégie, la paralysie cérébrale, l'ostéomyélite, les amputations, la déficience visuelle ou auditive).

De plus, il peut être nécessaire de faire des **adaptations** qui assureront la réussite de l'élève. Adapter consiste à effectuer des changements dans l'enseignement, l'utilisation des ressources pédagogiques ou les projets d'élèves pour que ces derniers atteignent les résultats d'apprentissage spécifiques à leur niveau. Il ne s'agit pas de faire des changements au contenu des résultats d'apprentissage de l'élève. Ces adaptations peuvent viser les aspects suivants de l'éducation :

- les installations, l'équipement et les ressources sûrs et appropriés;
- la collaboration avec les services de soutien disponibles;
- les stratégies de planification, d'enseignement et d'évaluation conformes à des approches éducatives diverses, en tenant compte des besoins et des handicaps de l'élève;
- la participation des élèves à la planification, à l'apprentissage et à l'évaluation;
- la fréquence, l'intensité et la durée de l'activité physique lorsque les résultats d'apprentissage de l'élève nécessitent l'acquisition ou l'application des habiletés physiques.

L'enseignant doit utiliser les méthodes habituelles d'évaluation du rendement et d'attribution de notes dans tous les cas où l'élève est tenu d'atteindre des résultats d'apprentissage, qu'il y ait eu ou non adaptation. Les directives concernant la manière de documenter les progrès de l'élève en ce qui concerne les adaptations apportées aux résultats d'apprentissage spécifiques sont à consulter dans le document suivant : *Guide d'élaboration et de mise en œuvre d'un PEP de la maternelle au secondaire 4* (1999).

En outre, il peut être nécessaire de porter une attention particulière à l'élève qui a une déficience physique, dans la mesure où il ne souffre pas d'une déficience cognitive suffisante

Vue d'ensemble

pour l'empêcher d'atteindre les résultats d'apprentissage spécifiques de l'éducation physique et de l'éducation à la santé. Il serait par exemple impossible à un élève qui se déplace en fauteuil roulant ou à l'aide d'un déambulateur d'effectuer avec aisance des mouvements fondamentaux de locomotion décrits dans le Cadre, c'est-à-dire courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints et sautiller. Lorsque la nécessité se présente, l'enseignant a la responsabilité de déterminer les résultats d'apprentissage spécifiques qui doivent être modifiés et de voir aux besoins de chaque élève aux prises avec une déficience physique particulière en matière de programmation. Il serait possible de modifier le résultat d'apprentissage spécifique d'un élève qui se déplace en fauteuil roulant ou à l'aide d'un déambulateur et de mettre l'accent sur la maîtrise de l'habileté de locomotion propre au déplacement en fauteuil roulant ou avec un déambulateur.

Les **aménagements** consistent à faire des ajustements aux résultats d'apprentissage de l'élève qui se rapportent aux habiletés physiques ou à les remplacer par d'autres pour que les élèves ayant des déficiences physiques reconnues, y compris des déficiences sensorielles, puissent les atteindre. Il faut aussi prendre en considération les points suivants :

- C'est à l'école de décider si un aménagement est justifié dans le cas d'une déficience physique.
- Le type ou la gravité de la déficience physique permet de déterminer à quels résultats d'apprentissage spécifiques se rapportant aux habiletés les aménagements doivent être faits.
- Les aménagements doivent être étroitement liés aux résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève et être appropriés à son niveau de développement.
- Les renseignements fournis par le médecin et les autres professionnels de la santé (c.-à-d. les physiothérapeutes ou

Éducation physique et Éducation à la santé

les ergothérapeutes) devraient aider à la planification de ces aménagements.

- Dans tous les cas où des aménagements sont faits, il est nécessaire de faire des observations pertinentes dans le bulletin de l'élève. Cette procédure est à suivre chaque fois qu'un résultat d'apprentissage général fait l'objet d'aménagements.
- Au niveau secondaire, l'élève obtient un crédit normal à la fin du cours.

Le tableau n°1 donne deux exemples d'aménagements faits à des résultats d'apprentissage généraux. Le premier exemple s'applique au résultat d'apprentissage général lié à la **Motricité** et concerne un élève de 3<sup>e</sup> année qui a une déficience au niveau de la locomotion. Le seconde s'applique au résultat d'apprentissage général lié à la **Sécurité** et concerne un élève du secondaire 1 qui a une déficience visuelle grave :

Tableau n° 1 : Exemples d'aménagements

Type de problème	Résultat d'apprentissage général	Résultat d'apprentissage spécifique	Aménagement	Exemples d'observations de l'enseignant sur les progrès et le succès de l'élève
Déficience physique (locomotion : fauteuil roulant)	Motricité	Exécuter avec maîtrise les mouvements fondamentaux de locomotion (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints et sautiller avec une qualité d'exécution propre à l'étape finale de développement de ces habiletés) (H.1.3.A.1) (3 <sup>e</sup> année).	Exécuter avec maîtrise les mouvements fondamentaux de locomotion en fauteuil roulant (p. ex. contrôler ses arrêts, tourner à droite, tourner à gauche, tourner rapidement, reculer, contourner des obstacles, etc.)	L'élève a démontré la maîtrise de ces habiletés lors d'un circuit spécifique et dans les activités coopératives.
Déficience sensorielle (visuelle)	Sécurité	Accomplir les diverses tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires (p. ex. gérer la situation sur les lieux, aller chercher de l'aide, traiter les blessures mineures, prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels) (H.3.S1.A.2) (secondaire 1).	Accomplir les diverses tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires avec de l'aide (p. ex. gérer la situation sur les lieux, aller chercher de l'aide, traiter les blessures mineures, prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels).	L'élève a accompli les tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires avec de l'aide, mais il a réagi avec hésitation aux indices verbaux.

### Élèves ayant des problèmes médicaux

Les divisions et les districts scolaires ont la responsabilité d'établir des lignes directrices et des politiques locales qui ont trait aux élèves ayant des problèmes médicaux<sup>5</sup> et dont la capacité de participer aux activités physiques est affectée. Dans tous les cas d'absences dues à des circonstances atténuantes, la

<sup>5</sup> Les problèmes médicaux se rapportent aux maladies et aux conditions physiques, aux blessures ou aux traitements qui sont généralement de courte durée ou qui peuvent se répéter, et qui restreignent la participation de l'élève aux activités physiques (p. ex. la mononucléose, le diabète type I et type II, la mucoviscidose, les allergies graves, les problèmes respiratoires, les fractures, les foulures et les entorses, les chirurgies et les traitements contre le cancer).

directrice ou le directeur d'école est responsable de décider si un élève a atteint les résultats d'apprentissage du cours et de lui attribuer la mention « a réussi » ou « a échoué » s'il est aux niveaux M-8, et de lui accorder ou de lui refuser le crédit, s'il est aux niveaux S1-S4.

Les divisions et les districts scolaires doivent tenir compte des points suivants lorsqu'ils établissent les politiques locales et les lignes directrices qui se rapportent aux élèves ayant des problèmes d'ordre médical et dont la participation à l'éducation physique et à l'éducation à la santé s'en trouve affectée :

possible d'ajuster les résultats d'apprentissage de l'élève pendant le deuxième semestre du secondaire 4 de façon à faciliter l'acquisition des résultats d'apprentissage d'un élève dont la blessure réduit ses chances d'atteindre certains des résultats liés aux habiletés physiques.

Lorsqu'aucun des choix mentionnés n'est disponible, et que l'élève ne peut obtenir de crédit pour le cours d'éducation physique et d'éducation à la santé, il est nécessaire de **remplacer** le cours par un cours dans une autre matière. Dans un tel cas, la documentation médicale est nécessaire pour expliquer la substitution et justifier les notes du bulletin et l'obtention de crédits.

Le tableau n° 2 donne un aperçu des choix offerts aux écoles, basés sur les lignes directrices et les politiques locales des divisions ou des districts scolaires:

tenant compte des répercussions sur l'horaire (p. ex. cela peut dépendre du nombre de classes d'éducation physique par semaine ou par cycle scolaire);

- obtenir des parents ou du gardien légal une note justificative pour les blessures et les problèmes médicaux à court terme;
- obtenir un certificat médical dans le cas où l'élève a un problème médical qui restreint sa capacité à participer aux activités physiques à plus long terme (p. ex. plus de deux semaines);
- incorporer, au besoin, l'information médicale appropriée au plan de santé de l'enfant;
- établir des moyens de communication de façon à obtenir plus de renseignements ou de directives en ce qui concerne les politiques ou les mécanismes de soutien disponibles pour les enfants qui ont des problèmes de santé particuliers (p. ex. communiquer avec le coordonnateur des services aux étudiants de la division scolaire);
- faire des aménagements chaque fois que possible;
- utiliser tous les renseignements d'ordre médical disponibles pour que la planification des aménagements soit appropriée;
- suivre les méthodes habituelles d'évaluation du rendement et d'attribution des notes dans tous les cas où l'élève qui a un problème d'ordre médical est tenu d'atteindre les résultats d'apprentissage spécifiques, qu'il y ait eu ou non adaptation.

Au niveau secondaire, il est obligatoire d'avoir deux crédits en éducation physique et en éducation à la santé. Dans les cas où l'élève est incapable de participer aux activités physiques en raison d'un problème médical ou d'une déficience physique à court terme, l'obtention du crédit peut être **reportée** au semestre suivant ou à une année ultérieure, dépendant des horaires et de la disponibilité des cours à certaines heures. Dans certains cas, des **aménagements** peuvent être faits pour les élèves qui ont des problèmes médicaux. Par exemple, il serait

## Extraits du Cadre

**Tableau n°2 : Résumé des choix à la disposition des élèves ayant des besoins spéciaux ou des problèmes médicaux**

Choix	Définition	Application	Exigences en ce qui concerne les bulletins
<b>Modifications</b>	Les changements apportés à la nature, la quantité et le contenu des résultats d'apprentissage que l'élève est censé atteindre.	Pour un élève qui est identifié comme ayant des déficiences cognitives marquées.	Consulter les documents suivants : <i>Pour l'intégration : manuel concernant les cours modifiés au secondaire (SI-S4) (1996) et Guide d'élaboration et de mise en oeuvre d'un PEP de la maternelle au secondaire 4 (1999).</i>
<b>Adaptations</b>	Les changements dans l'enseignement, l'utilisation des ressources pédagogiques ou les projets d'élève pour que ce dernier atteigne les résultats d'apprentissage spécifiques à son niveau.	Pour assurer la réussite de tous les apprenants sans faire de changements au contenu des résultats d'apprentissage de l'élève.	Utiliser les méthodes habituelles d'évaluation du rendement et d'attribution de notes. Consulter le document : <i>Guide d'élaboration et de mise en oeuvre d'un PEP de la maternelle au secondaire 4 (1999).</i>
<b>Aménagements</b>	Les ajustements faits aux résultats d'apprentissage de l'élève se rapportant aux habiletés physiques, ou la substitution par d'autres résultats d'apprentissage pour que l'élève ayant des déficiences physiques reconnues, y compris des déficiences sensorielles, puisse les atteindre.	Pour les résultats d'apprentissage spécifiques que l'élève ne peut atteindre en raison d'une déficience physique ou, dans les cas exceptionnels, pour l'élève qui a des problèmes médicaux ou une capacité physique réduite à faire des activités physiques.	Utiliser les méthodes habituelles d'évaluation du rendement et d'attribution des notes. Les renseignements concernant les aménagements apparaissent dans la section des commentaires du bulletin et l'élève obtient un crédit normal pour le cours.
<b>Changement d'horaire</b>	La capacité de réussir le cours d'éducation physique et d'éducation à la santé et d'obtenir un crédit dans un trimestre, un semestre ou une année ultérieure.	Pour les élèves du secondaire qui ne peuvent pas obtenir le crédit requis à cause d'une condition physique qui limite leur capacité physique à court terme.	Utiliser les méthodes habituelles d'évaluation du rendement et d'attribution des notes.
<b>Substitution</b>	La possibilité de remplacer une partie ou la totalité d'un crédit en éducation physique et en éducation à la santé par un crédit dans une autre matière.	Dans les cas exceptionnels, pour les élèves du secondaire qui ne peuvent obtenir le crédit nécessaire en raison d'une condition physique qui réduit leur capacité de faire des activités physiques.	La documentation médicale est obligatoire pour justifier la substitution, l'obtention du crédit et préparer le bulletin de l'élève au niveau local.

## Sécurité et responsabilité civile

La sécurité est un sujet important lorsqu'il est question de planifier et de mettre en œuvre un programme d'éducation physique et d'éducation à la santé. Ce sont les divisions et les districts scolaires qui sont principalement responsables de veiller à ce que l'on observe les règles de sécurité nécessaires pendant les activités liées à ce programme.

Les écoles doivent établir une marche à suivre et des règles sécuritaires, et les enseignants doivent connaître les pratiques souhaitables en matière de sécurité, qu'il s'agisse d'enseignement, d'apprentissage ou d'évaluation, et que les activités se déroulent en classe, dans un gymnase, dans une cour d'école ou ailleurs. Les enseignants qui sont responsables de faire bénéficier les élèves d'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 spécialiste en activité physique. Dans le cas de certains programmes ou de certaines formes d'activité physique, comme les activités aquatiques et la réanimation cardio-respiratoire (RCR), il serait souhaitable qu'ils aient suivi une formation menant à l'obtention d'un certificat.

Règle générale, on attendra des enseignants qu'ils se comportent comme des parents prudents et diligents d'une famille nombreuse. Ils devront tenir compte du nombre d'élèves à surveiller, de leur âge, de leur maturité, de leurs habiletés, de leurs connaissances, de leurs tendances comportementales, de la nature de l'activité, du type d'équipement à utiliser et de l'emplacement de l'activité. Toutefois, les attentes à l'égard du personnel enseignant chargé d'une matière nécessitant des

compétences de spécialiste pourront être encore plus élevées que les attentes à l'égard des autres enseignants. Par exemple, un professeur d'éducation physique devrait en savoir plus que le parent moyen sur les dangers propres à la gymnastique artistique. Ainsi, on attendra de lui qu'il se comporte en spécialiste de l'éducation physique possédant une formation et de l'expérience dans le domaine de la gymnastique artistique.

Les articles 86, 87 et 89 de la *Loi sur les écoles publiques* concernent les exemptions de responsabilité en éducation physique et limitent dans une certaine mesure la responsabilité civile des autorités et du personnel scolaires et les accusations de négligence qui peuvent être portées contre eux. Néanmoins, il est important que les divisions et districts scolaires comprennent bien qu'ils sont les premiers responsables de la sécurité pendant les activités d'éducation physique et d'éducation à la santé.

Dans plusieurs cas de procédures judiciaires résultant de blessures subies par des élèves pendant les cours d'éducation physique, les tribunaux canadiens appelés à se prononcer sur la négligence des enseignants concernés ont clairement indiqué que ceux-ci devraient dépasser la norme du parent prudent et diligent et faire plutôt preuve d'un degré de prudence et de diligence digne d'un « professionnel ».

Donc, les tribunaux ont conclu que, dans les cours d'éducation physique, les enseignants doivent se montrer plus diligents qu'un parent diligent de famille nombreuse, étant donné qu'un bon nombre d'activités ayant lieu pendant ces cours nécessitent de la part de l'enseignant, les connaissances, la formation et l'expérience d'un spécialiste. Par exemple, lorsque les élèves pratiquent la gymnastique artistique en classe, l'enseignant et

Éducation physique et Éducation à la santé

Vue d'ensemble

les autorités scolaires doivent agir comme des personnes diligentes et prudentes possédant les compétences spécialisées qu'exige l'enseignement de la gymnastique.

La Cour suprême du Canada a établi quatre critères permettant de déterminer si les autorités scolaires et les enseignants font preuve d'un degré de diligence suffisant 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 pour les amener 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?

## Structure

Le but de la présente section est de fournir de l'information sur la structure du Cadre. De plus, elle comprend des explications sur les concepts et les aspects techniques des chapitres qui suivent en vue d'en faciliter la lecture.

### Résultats d'apprentissage de l'élève

Les résultats d'apprentissage de l'élève sont des descriptions concises des connaissances que les élèves doivent acquérir et des habiletés qu'ils doivent développer dans un cours ou pendant une année scolaire, dans une matière donnée (*Les bases de l'excellence*). Ils se présentent sous forme de résultats d'apprentissage généraux et de résultats d'apprentissage spécifiques.

### Résultats d'apprentissage généraux

Les résultats d'apprentissages généraux sont des énoncés qui décrivent de manière générale les connaissances, les habiletés et les attitudes que les élèves doivent développer progressivement, de la maternelle à la 4<sup>e</sup> année du secondaire. Ils sont cumulatifs, interdépendants et reliés entre eux. Chacun de ces résultats doit être atteint en proposant aux élèves diverses expériences caractéristiques d'un mode de vie actif physiquement et sain.

Voici les cinq résultats d'apprentissage généraux contenus dans le Cadre ainsi que les icônes qui les accompagnent.

#### 1. 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.



#### 2. Gestion de la condition physique

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.



#### 3. 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.



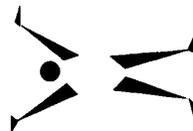
#### 4. Gestion personnelle et relations humaines

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.



#### 5. 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, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.



## Résultats d'apprentissage spécifiques

Chaque résultat d'apprentissage général comprend des résultats d'apprentissage spécifiques, qui sont regroupés par domaine, par sous-domaine et en éléments dans le Cadre.

### Domaine

Un domaine est un groupe de résultats d'apprentissage spécifiques reliés par leur contenu, groupe qui se retrouve dans toutes les années scolaires.

### Sous-domaine

Un sous-domaine est un groupe de résultats d'apprentissage spécifiques qui fait partie d'un domaine, qui correspond à un thème ou un sujet donné et qui se retrouve dans toutes les années scolaires.

### Élément

Certains sous-domaines sont subdivisés en notions ou en éléments désignés simplement par le code des résultats d'apprentissage spécifiques concernés. Le caractère du code qui renvoie à l'élément est une lettre minuscule (p. ex. C.1.5.B.1a).

Un modèle de présentation des résultats d'apprentissage se trouve à la page 22. Voici la signification des cinq ou six caractères composant le code qui précède chacun des résultats d'apprentissage spécifiques (p. ex. C.1.5.B.1a), en commençant par le caractère de gauche :

Vue d'ensemble

C ou H	connaissance (C) ou habileté (H)
1	numéro du résultat d'apprentissage général
5	année
B	domaine
1	sous-domaine
a	élément du sous-domaine (le cas échéant)

### Abréviations

RAG : résultat d'apprentissage général

RAS : résultat d'apprentissage spécifique

L'abréviation « c.-à-d. » (c'est-à-dire) introduit des éléments de contenu qui doivent être enseignés et appris et dont l'acquisition par l'élève doit faire l'objet d'une évaluation fondée sur le résultat d'apprentissage spécifique énoncé.

L'abréviation « p. ex. » (par exemple) introduit des exemples d'éléments de contenu qui peuvent faire partie des activités d'apprentissage relatives au résultat d'apprentissage spécifique énoncé.

### Indicateurs d'attitudes

Les indicateurs d'attitudes révèlent les croyances, les opinions ou les valeurs d'une personne et permettent de déterminer si celle-ci est susceptible d'adopter un mode de vie actif physiquement et sain. Cependant, l'acquisition d'attitudes positives à l'égard d'un mode de vie actif et sain se poursuit au-delà de ce qu'on apprend dans le cours d'éducation physique

## Icônes

et d'éducation à la santé. Les attitudes se développent lentement au cours de l'existence au contact de l'école, des parents, de la famille, de la communauté et de la société en général.

Les attitudes dépendent des croyances que l'on possède à propos des conséquences de ses actes, conséquences qui sont soumises à une appréciation personnelle. Les attitudes se forment sous l'effet d'expériences personnelles et de réactions émotives à ces expériences ainsi que sous l'influence des autres, autant de facteurs qui contribuent à façonner le système de croyances déterminant dans une large mesure les intentions et le comportement.

Les attitudes jouent un rôle important dans l'apprentissage et dans l'adoption d'un mode de vie actif et sain. Il faut que les élèves développent des attitudes positives susceptibles de les amener à faire des choix responsables et favorables à leur santé et d'assurer leur bien-être physique et socio-affectif. Or, pour que se développent ces attitudes, chaque école doit créer un climat d'apprentissage sécurisant, agréable et stimulant et doit proposer aux élèves des expériences d'apprentissage qui leur paraissent pertinentes.

Quoique les attitudes soient difficiles à mesurer, le Cadre propose des indicateurs d'attitudes pour chaque résultat d'apprentissage général. On cherche ainsi à définir les attitudes souhaitables et à guider les enseignants pour la rédaction des commentaires anecdotiques des bulletins des élèves. Les indicateurs d'attitudes sont énumérés dans le tableau synthèse qui se trouve au début de chaque chapitre portant sur un des cinq résultats d'apprentissage généraux.

Le tableau synoptique qui se situe dans l'introduction de chaque chapitre du Cadre contient des icônes pour distinguer les trois stades relatifs aux résultats d'apprentissage : éveil, acquisition ou développement, et maintien.

● **Éveil** : Les élèves commencent à vivre des expériences qui leur permettront d'atteindre le résultat d'apprentissage spécifique (concepts, règles, connaissances, habiletés) au cours des années subséquentes. Le stade de l'éveil peut comprendre des exemples et de l'information générale donnés par l'enseignant à l'intention des élèves. C'est le début de l'enseignement portant sur une connaissance ou une habileté donnée, mais celle-ci n'est pas traitée comme un résultat d'apprentissage spécifique distinct dans le domaine en question. De plus, le degré d'acquisition de cette connaissance ou le degré de développement de cette habileté n'est pas censé être mesuré ni mentionné dans le bulletin de l'élève.

□ **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

## Extraits du Cadre

Éducation physique et Éducation à la santé

d'apprentissage spécifique peut, à l'occasion, être mesuré et mentionné dans leur bulletin.

## **Présentation sommaire**

La page 23 contient une présentation sommaire de la structure des résultats d'apprentissage spécifiques et généraux du Cadre, présentation qui inclut des liens avec les autres programmes d'études et qui indique quelles autres matières contiennent des résultats d'apprentissage spécifiques liés aux domaines compris dans l'éducation physique et l'éducation à la santé.

## **Cadre conceptuel**

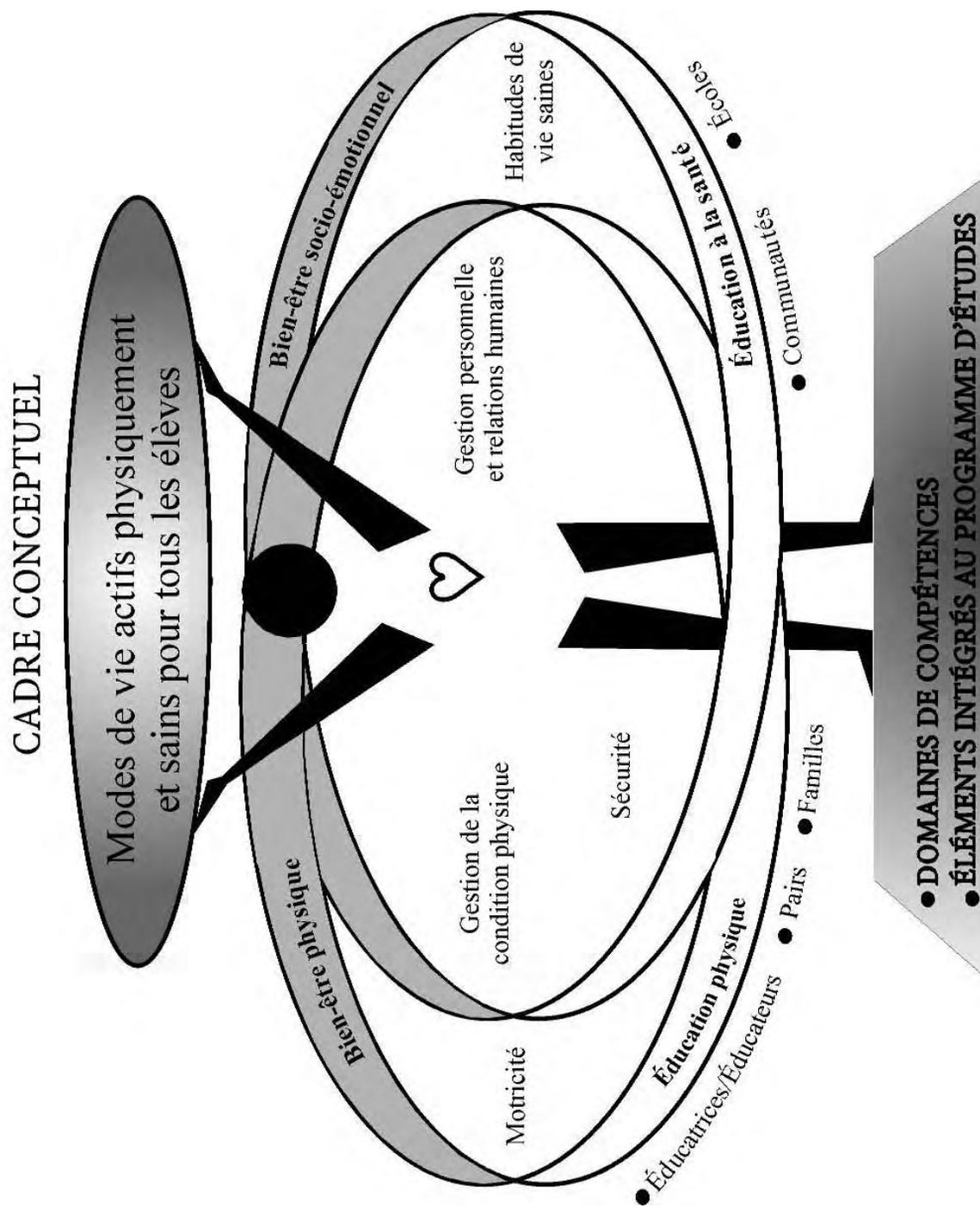
Le cadre conceptuel de la page 24 présente les composantes clés du programme d'éducation physique et d'éducation à la santé du Manitoba. Le modèle présenté s'inspire de la vision du cadre : « Permettre à tous les élèves d'adopter un mode de vie sain intégrant l'activité physique. »

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
<b>Description</b>	 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.
<b>Domaines regroupant des connaissances</b> (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.)*
<b>Domaines regroupant des habiletés</b> (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*



**LIENS CURRICULAIRES :  
QUELQUES SUGGESTIONS DE LIENS POSSIBLES ENTRE LES MATIÈRES**  
**Le but de ce tableau est de fournir des liens entre les matières afin de favoriser l'intégration  
des contenus en éducation physique et en éducation à la santé.**



## Tableau des habiletés motrices fondamentales

Concepts relatifs à la motricité		VARIATIONS ET EXTENSIONS ➡ dans le cadre de sports, de jeux, d'activités pratiquées hors du milieu habituel et d'activités rythmiques	
<p><b>Conscience du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parties du corps (p. ex. bras, jambes, coudes, genoux, tête);</li> <li>Formes corporelles (p. ex. s'étirer, se mettre en boule, se faire large, se faire mince, faire une torsion, symétrique, asymétrique);</li> <li>Mouvements corporels (p. ex. flexion, extension, rotation, balancement, poussée, traction).</li> </ul> <p><b>Orientation spatiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emplacement (p. ex. espace personnel et espace général);</li> <li>Directions (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière, vers le haut, vers le bas, de côté);</li> <li>Hauteurs (p. ex. bas, haut, moyen);</li> <li>Parcours (p. ex. en ligne droite, en ligne courbe, en zigzag);</li> <li>Plans (p. ex. frontal, horizontal, sagittal).</li> </ul> <p><b>Qualités de l'effort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée (p. ex. rapide, lent);</li> <li>Force (p. ex. fort ou léger);</li> <li>Continuité (p. ex. libre, avec contrainte).</li> </ul> <p><b>Relations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Personne (p. ex. seul, avec un partenaire, en groupe, se rencontrer, se séparer, imiter, suivre, mener);</li> <li>Appareil (p. ex. proche, loin, dans, hors de, par-dessus, par-dessous, autour, à travers, sur, à côté, au-dessus, au-dessous);</li> <li>Autres (p. ex. bouger au son de la musique, par rapport à l'environnement).</li> </ul>	<p><b>HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Courir;</li> <li>Sauter à pieds joints;</li> <li>Sauter à cloche-pied;</li> <li>Galoper;</li> <li>Sautiller.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Faire rouler;</li> <li>Lancer par-dessous l'épaule;</li> <li>Lancer par-dessus l'épaule;</li> <li>Frapper;</li> <li>Donner un coup de pied.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Attraper.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Faire rebondir.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Statique;</li> <li>Dynamique.</li> </ol>	<p><b>PRINCIPES DE BIOMÉCANIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principe du centre de gravité et lois du mouvement applicables à la locomotion.</li> <li>Lois de la dynamique et de la cinétique applicables au lancement d'objets.</li> <li>Principes d'absorption de la force applicables à la réception d'objets.</li> <li>Lois de la dynamique applicables à l'accompagnement d'un objet en mouvement.</li> <li>Lois de la dynamique applicables à l'équilibre du corps humain.</li> </ul>	<p><b>HABILETÉS</b> : sauter à une jambe, faire un pas chassé, faire une foulée suivie d'un saut à cloche-pied, faire une rotation, esquiver. <b>Activités suggérées</b> : jeux de poursuite, athlétisme, danses folkloriques, marelle, sauter à la corde, gymnastique, mouvement expressif.</p> <p><b>HABILETÉS</b> : lancer sur le côté, passer, frapper de la tête, lancer en l'air. <b>Activités suggérées</b> : baseball, volleyball, tennis, football, badminton, hockey en salle, soccer.</p> <p><b>HABILETÉS</b> : arrêter un objet. <b>Activités suggérées</b> : baseball, jeux de balle, frisbee, jonglerie.</p> <p><b>HABILETÉS</b> : dribbler au moyen de la main ou du pied, contrôler une balle ou un autre objet avec un instrument. <b>Activités suggérées</b> : baseball, soccer, hockey en salle, gymnastique rythmique.</p> <p><b>HABILETÉS</b> : équilibres statiques, réceptions au sol, sauts sur une surface élastique, balancements. <b>Activités suggérées</b> : gymnastique, activités par atelier, danse, ski de fond, cyclisme.</p>



