

---

# 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>A</i>       | Qualités physiques  | 1. Qualités physiques  |  |                  |  |
| <i>B</i>       | Effets bénéfiques d'une bonne condition physique  | 1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique  |  |                  |  |
| <i>C</i>       | Conditionnement physique et entraînement  | 1. Physiologie de l'effort<br>2. Principes d'entraînement<br>3. Échauffement et retour au calme<br>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<br>2. Contrôle du rythme cardiaque<br>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.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)



### 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<br>Accomplie | 2<br>Satisfaisante | 3<br>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><br>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><br>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><br>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><br>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 synthèse 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<br>(cocher la ou les bonnes colonnes) |                      |                  |             |                        | Commentaires personnels                                      |
|   |  | Endurance organique  | Endurance musculaire | Force musculaire | Flexibilité | Composition corporelle |  |
| Ex. :<br>Lundi                                      | Ex. :<br>Pratique de l'équipe scolaire de volleyball<br>1,5 hr |  | ✓                    | ✓                | ✓           | ✓                      | Ex. :<br>• Entraînement difficile<br>• 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<br>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.randofrom.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.

