

---

# ANNEXES

## LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 : Habiletés motrices fondamentales – Feuille de renseignements
- Annexe 2 : Habiletés motrices fondamentales – Cadre de tri
- Annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements
- Annexe 4 : Principes de biomécanique applicables au lancer – Feuille de route
- Annexe 5 : Suite de mouvements – Liste de vérification
- Annexe 6 : Résolution de problèmes – Feuille de renseignements
- Annexe 7 : Terminologie – Cycle de mots
- Annexe 8 : Stratégies offensives et défensives – Plan et fiche d'évaluation
- Annexe 9 : Franc-jeu – Affiche
- Annexe 10 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (modèle)
- Annexe 11 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (exemple 1)
- Annexe 12 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (exemple 2)
- Annexe 13 : Planification et organisation – Grille d'évaluation
- Annexe 14 : Qualités physiques associées à la performance – Feuille de renseignements
- Annexe 15 : Déterminants de la condition physique – Feuille de renseignements
- Annexe 16 : Qualités physiques – Circuit d'exercices
- Annexe 17 : Déterminants et qualités physiques – Grille d'évaluation par les pairs
- Annexe 18 : Le squelette – Diagramme non étiqueté
- Annexe 19 : Le squelette – Diagramme étiqueté
- Annexe 20 : Les os du squelette – Affiche
- Annexe 21 : Le système osseux – Grille d'évaluation critériée d'un projet de recherche
- Annexe 22 : Le système osseux – Guide d'anticipation
- Annexe 23 : Le système osseux – Feuille de renseignements
- Annexe 24 : Bonnes techniques – Grille d'évaluation par les pairs
- Annexe 25 : Franc-jeu et esprit sportif – Grille d'autoévaluation
- Annexe 26 : Qualités physiques associées à la performance – Registre personnel
- Annexe 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls
- Annexe 28 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion
- Annexe 29 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur les zones cibles
- Annexe 30 : Rythme cardiaque – Grille d'autoévaluation
- Annexe 31 : Rythme cardiaque – Feuille d'activités sur les zones cibles
- Annexe 32 : Rythme cardiaque – Feuille d'évaluation
- Annexe 33 : Déterminants de la condition physique – Registre personnel
- Annexe 34 : Déterminants et qualités physiques – Plan annuel
- Annexe 35 : Conditions météorologiques – Tableau
- Annexe 36 : Tenue vestimentaire – Affiches
- Annexe 37 : Tenue vestimentaire – Fiches
- Annexe 38 : Tenue vestimentaire – Tableau
- Annexe 39 : Dangers liés à certaines activités physiques – Tableau
- Annexe 40 : Premiers soins – Feuille de renseignements
- Annexe 41 : Premiers soins – Exercice d'appariement
- Annexe 42 : Premiers soins – Questionnaire
- Annexe 43 : Situations dangereuses – Feuille d'activité
- Annexe 44 : Premiers soins – Plan d'action



LISTE DES ANNEXES (suite)

- Annexe 45 : Objectifs à court et à long terme – Plan
- Annexe 46 : Gestion du temps et habitudes de travail – Grille d'autoévaluation
- Annexe 47 : Rôles et responsabilités – Tableau
- Annexe 48 : La coopération – Grille d'autoévaluation
- Annexe 49 : La coopération – Feuille de réflexion
- Annexe 50 : Gestion des émotions – Organigramme
- Annexe 51 : Gestion du stress – Tableaux
- Annexe 52 : Syndrome général d'adaptation – Exercice d'appariement
- Annexe 53 : Gestion du stress – Grille d'autoévaluation et Liste de vérification
- Annexe 54 : Objectifs personnels en santé et en éducation – Tableau
- Annexe 55 : Prise de décisions et résolution de problèmes – Tableaux
- Annexe 56 : Habiletés interpersonnelles – Fiche d'autoévaluation
- Annexe 57 : Stratégies de gestion du stress – Registre personnel
- Annexe 58 : Stratégies de gestion du stress – Fiche d'autoévaluation
- Annexe 59 : Hygiène personnelle et santé – Plan d'action
- Annexe 60 : Alimentation et activité physique – Cartes
- Annexe 61 : Alimentation et activité physique – Tableau de classification
- Annexe 62 : Alimentation et activité physique – Vrai ou faux
- Annexe 63 : Alimentation et activité physique – Journal personnel
- Annexe 64 : Alimentation et activité physique – Feuille d'activité
- Annexe 65 : Alimentation et activité physique – Grille d'évaluation
- Annexe 66 : Résolution de problèmes – Modèle DÉCIDE
- Annexe 67 : Habitudes de vie saines – Résolution de problèmes et Grille d'autoévaluation



## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Voici un tableau qui résume les habiletés motrices fondamentales. Conserve-le à titre de référence.

Tableau des habiletés motrices fondamentales

Concepts relatifs à la motricité	HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES	PRINCIPES DE BIOMECHANIQUE	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>Courir; Sauter à pieds joints; Sauter à cloche-pied; Galoper; Sautiller.</p>	<p>Principe du centre de gravité et lois du mouvement applicables à la locomotion.</p>	<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>Faire rouler; Lancer par-dessous l'épaule; Lancer par-dessus l'épaule; Frapper; Donner un coup de pied.</p>	<p>Lois de la dynamique et de la cinétique applicables au lancement d'objets.</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>Attraper.</p>	<p>Principes d'absorption de la force applicables à la réception d'objets.</p>	<p><b>Habiletés</b> : arrêter un objet. <b>Activités suggérées</b> : baseball, jeux de balle, frisbee, jonglerie.</p>
	<p>Faire rebondir.</p>	<p>Lois de la dynamique applicables à l'accompagnement d'un objet en mouvement.</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>Habiletés d'équilibre</p>	<p>Statique; Dynamique.</p>	<p>Lois de la dynamique applicables à l'équilibre du corps humain.</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>



**Cadre de tri**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Lis la liste des activités et des sports ci-dessous et place chacune des activités et des sports sous les bonnes catégories. Si tu n'es pas certain à quelles catégories ils appartiennent, prends tout de même une chance.**

(balle molle, yoga, natation, cyclisme, saut à la corde, ballon-chasseur, soccer, tennis, jeu de quilles, billard, jonglerie, marelle, hockey, planche à roulettes, ski de fond, arts martiaux, patin, curling, canotage, danse)

<b>HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES</b>		
<b>Locomotion</b>	<b>Manipulation</b>	<b>Équilibre</b>
Courir	Faire rouler	Statique
Sauter à pieds joints	Lancer par-dessous l'épaule	Dynamique
Sauter à cloche-pied	Lancer par-dessus l'épaule	
Galoper	Frapper	
Sautiller	Donner un coup de pied	

## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Les principes de biomécanique

La biomécanique, une discipline qui étudie la mécanique du geste sportif, s'avère le meilleur guide pour analyser un geste dans le but de le corriger ou de l'améliorer. Voici certains principes fondamentaux de biomécanique.

#### **Principe n° 1 : L'équilibre**

*Plus le **centre de gravité** est bas et plus la **base d'appui** est large, plus la **ligne de gravité** est près du centre de la base d'appui. Plus la **masse** de l'athlète est grande, plus la **stabilité** de l'athlète est grande.*

#### **Principe n° 2 : La force**

*Les gestes impliquant la force maximale exigent l'utilisation de toutes les articulations possibles.*

Les athlètes peuvent fournir un effort maximal par la force maximale ou par la vitesse maximale. Lever un poids en haltérophilie constitue un exemple de geste impliquant la *force maximale*, mais le lancer au baseball est un exemple de geste impliquant la *vitesse maximale*.

La force est, au point de vue mécanique, ce qui permet de vaincre l'inertie d'un corps. Pour produire une force, tu dois contracter tes muscles afin d'engendrer un mouvement au niveau des articulations. Plus le nombre d'articulations sollicitées et le nombre de muscles contractés sont élevés, plus la force produite est grande.

L'observation d'athlètes élités peut s'avérer très utile, car elle permet de voir quelles articulations sont réellement utilisées. Par exemple, en observant des joueurs de hockey, on peut voir qu'ils utilisent leurs jambes, leurs hanches, leurs épaules et leurs bras lors des tirs frappés. S'ils oublient de faire appel à une articulation, la force du tir s'en trouve diminuée.

#### **Principe n° 3 : Vitesse maximale**

*Les gestes impliquant la vitesse maximale exigent l'utilisation des articulations dans le bon ordre, soit de la plus grosse à la plus petite.*

Dans les gestes impliquant la vitesse maximale, le mouvement va de la plus grosse articulation à la plus petite ou de la plus lente à la plus rapide. Ainsi, les articulations rapides peuvent contribuer au mouvement quand l'articulation précédente a atteint sa vitesse optimale. L'athlète peut donc accélérer constamment le mouvement jusqu'à l'*instant critique*. Par exemple, lors d'un lancer du javelot, la vitesse maximale est atteinte lors du relâchement du javelot.

(suite)



Lors de ces gestes, la vitesse maximale se produit à l'extrémité d'un ensemble de segments corporels.

**Principe n° 4 : L'impulsion et la propulsion**

*Plus l'impulsion ou la propulsion transmise est grande ou les deux, plus l'augmentation de la vitesse est grande.*

Les gestes nécessitant un saut exigent de l'athlète une projection de leur corps le plus éloigné possible (exemples : saut en longueur, triple saut, saut en hauteur, le smash au volleyball, etc.). Pour exécuter un geste impliquant un saut, l'athlète doit s'assurer que son corps a atteint une vitesse optimale lors de l'appel. Il doit transmettre suffisamment d'impulsion afin d'atteindre la vitesse optimale. L'impulsion produite est appelée une quantité de mouvement (momentum).

Les gestes nécessitant des déplacements et des transferts de poids exigent une propulsion de la part de l'athlète. Plus la propulsion est grande, plus le momentum est élevé.



**Feuille de route**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Mesure la distance obtenue après chaque lancer. Encerle le lancer le plus long.**

Lancer n° 1	Lancer n° 2	Lancer n° 3
Place-toi debout, de face, les pieds joints. Lancer.	Place-toi debout, de côté, les pieds écartés de la largeur des épaules. Lance en exécutant une rotation des hanches et du tronc (sans foulée).	Place-toi debout, de côté, et appuie-toi sur le pied arrière. Avance, exécute une rotation des hanches et du tronc, puis lance.

Explique tes résultats à l'aide des concepts de biomécanique. Emploie les termes : application et grandeur de la force, amplitude du mouvement, nombre de segments corporels employés.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Liste de vérification

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Crée une suite de mouvements, seul(e) ou en équipe. Inclus chacune des composantes ci-dessous. Inscris le nom des mouvements que tu as choisis. Puis coche la boîte si tu respectes les consignes de la composante en question.

Composantes	Élève	Enseignant
Une position de départ (la tenir pendant 3 secondes) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de hauteur (haut, moyen, bas) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de direction (vers l'avant, vers l'arrière, de côté) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de parcours (ligne droite, zigzag, courbe) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quatre formations (ligne horizontale, ligne verticale, ligne diagonale, ligne alternative, triangle, cercle, demi-cercle, carré) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une position finale (la tenir pendant 3 secondes) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Voici une feuille qui résume les étapes de la résolution de problèmes. Conserve-la à titre de référence.

### 1. Je reconnais l'existence d'un problème.

Je me sens : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Voici les faits : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



J'énonce le problème clairement : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Je cherche plusieurs solutions possibles.

- 
- 
- 
- 



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. J'évalue les meilleures solutions à l'aide de critères.

Je retiens les quatre meilleures solutions :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Les critères d'évaluation :

- Mes connaissances en matière de santé.
- Les valeurs de ma famille.
- Mes valeurs spirituelles.
- Les valeurs de mon école.
- Les valeurs de ma communauté.
- Les conséquences de mes actes.

### 4. Je choisis.

Je décide de choisir la solution n° \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

### 5. J'adapte au besoin.

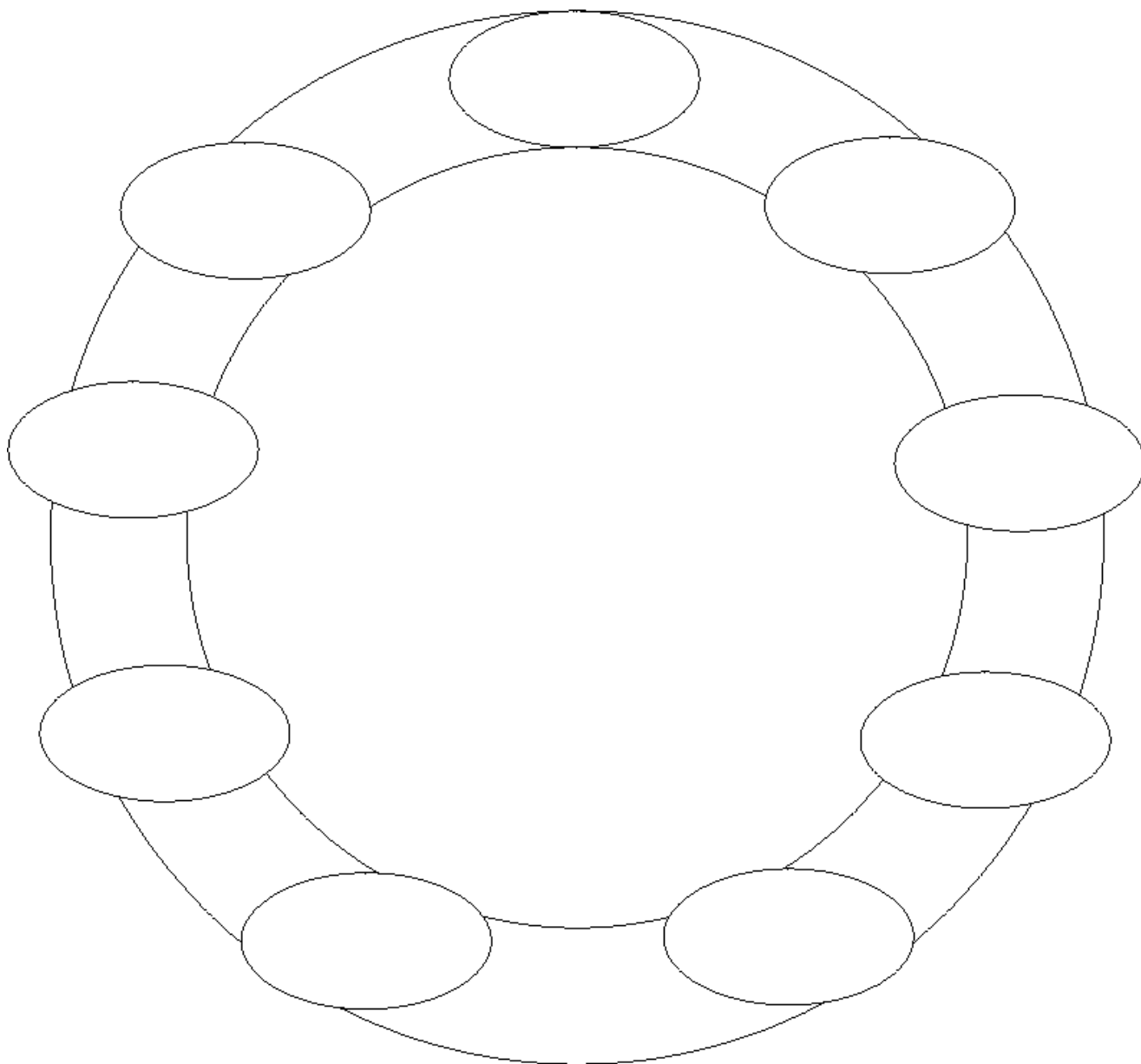
Je dois faire les adaptations ou les modifications suivantes : \_\_\_\_\_  
parce que \_\_\_\_\_



Cycle de mots

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Pense à une discipline sportive, à un jeu ou à une activité que tu connais bien. Remplis chaque cercle au moyen de termes liés à ce domaine. Dans l'espace libre entre les cercles, décris le rapport qui existe entre deux termes qui se suivent sur l'anneau.



## Plan et fiche d'évaluation

Noms : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### 1. Décrivez votre stratégie offensive :

---

---

---

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
Les joueurs ont respecté la stratégie en question.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie a permis de maximiser les possibilités d'attaque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie favorisait le travail d'équipe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie respectait les règles du franc-jeu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie créait des occasions de passer le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie tenait compte du marquage de joueur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le rôle de chaque personne de l'équipe offensive était clair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 2. Décrivez votre stratégie défensive :

---

---

---

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
Les joueurs ont respecté la stratégie en question.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie a permis de maximiser les possibilités de contrer l'attaque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie favorisait le travail d'équipe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie respectait les règles du franc-jeu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie créait des occasions de passer le ballon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La stratégie tenait compte du marquage de joueur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le rôle de chaque personne de l'équipe défensive était clair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 3. Qu'est-ce que vous modifieriez

---

---

---



Affiche



Donner à chacun  
une chance égale  
de participer.



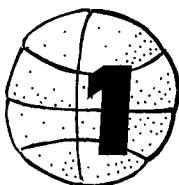
Se maîtriser  
en tout temps.



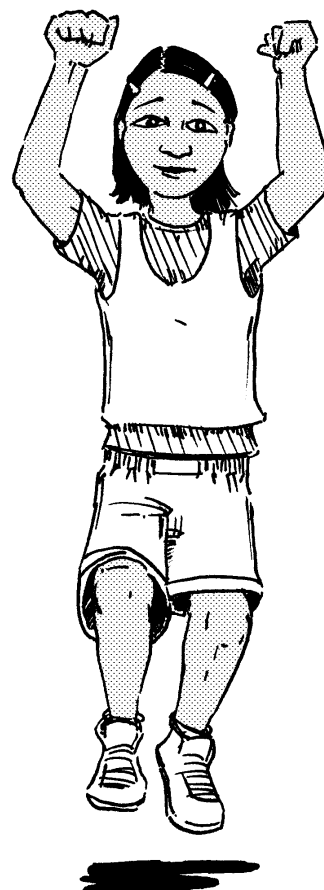
Respecter  
l'adversaire.



Respecter les arbitres  
et accepter leurs décisions.



Respecter  
les règles.



## Autoévaluation (modèle)

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### 1<sup>re</sup> partie

Activité : \_\_\_\_\_

Motricité : Locomotion      Manipulation      Équilibre

Habilité : \_\_\_\_\_

### Critères d'évaluation de l'habileté motrice :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Préévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Nomme les domaines à améliorer :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Élabore ton plan pour t'améliorer dans ces domaines :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Postévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5



**Autoévaluation (modèle)**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**2<sup>e</sup> partie - Analyse du jeu.**

1. Nomme certains facteurs qui peuvent influencer sur le développement des habiletés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Nomme certains termes utilisés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_

3. Condition physique – Quels sont les déterminants de la condition physique que cette activité permet d'améliorer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Jouerais-tu à ce jeu ou t'exercerais-tu à ces habiletés après l'école? Qu'est-ce qui te motiverait à jouer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Sécurité - Nomme certaines règles de sécurité liées à cette activité :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Autoévaluation (exemple 1)

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### 1<sup>re</sup> partie

Activité : Quilles

Motricité : Locomotion      **Manipulation**      Équilibre

Habilité : Approche en quatre étapes

#### Critères d'évaluation de l'habileté motrice :

1. L'élève exécute les mouvements pousser-avancer-balancer-faire rouler.
2. L'élève termine par une poussée vers l'avant, le pied opposé devant.
3. L'élève tient bien la boule et la lance en douceur.
4. L'élève abat un certain nombre de quilles.
5. L'élève utilise la poussée pour viser les quilles avec la boule.

#### Préévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Nomme les domaines à améliorer :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Élabore ton plan pour t'améliorer dans ces domaines :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Postévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5





**Autoévaluation (exemple 1)**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**2<sup>e</sup> partie - Analyse du jeu.**

1. Nomme certains facteurs qui peuvent influencer sur le développement des habiletés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Nomme certains termes utilisés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Plan du jeu (Pointage)

À quoi correspond un abat? \_\_\_\_\_

À quoi correspond une réserve? \_\_\_\_\_

4. Analyse après le match

Les membres de ton équipe ont-ils travaillé les uns avec les autres? Oui Non

Les autres élèves de ton équipe ont-ils fait preuve de franc-jeu? Oui Non

As-tu fait preuve de franc-jeu et de coopération? Oui Non

5. Observations :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Condition physique – Quels sont les déterminants de la condition physique que cette activité permet d'améliorer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Jouerais-tu à ce jeu ou t'exercerais-tu à ces habiletés après l'école? Qu'est ce qui te motiverait à jouer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Sécurité – Nomme certaines règles de sécurité liées à cette activité :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Autoévaluation (exemple 2)

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### 1<sup>re</sup> partie

Activité : Volleyball

Motricité : Locomotion      Manipulation      Équilibre

Habilitété : Volley

#### Critères d'évaluation de l'habileté motrice :

1. L'élève est en position de service : un pied en avant de l'autre. Les mains prenant la forme du ballon, les pouces tournés vers le bas.
2. L'élève a les bras tendus à l'impact.
3. Les mains gardent la forme du ballon, les pouces tournés vers le bas.
4. L'élève avance.
5. L'élève est capable d'envoyer le ballon haut dans les airs.

#### Préévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Nomme les domaines à améliorer :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Élabore ton plan pour t'améliorer dans ces domaines :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Postévaluation - Autoévaluation (encercle ta réponse)

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5



**Autoévaluation (exemple 2)**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**2<sup>e</sup> partie - Analyse du jeu.**

1. Nomme certains facteurs qui peuvent influencer sur le développement des habiletés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Nomme certains termes utilisés dans ce jeu ou cette activité :

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

3. Plan du jeu (Pointage) - Quand attribue-t-on un point au volleyball? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Analyse après le match

Les membres de ton équipe ont-ils travaillé les uns avec les autres? Oui Non

Les autres élèves de ton équipe ont-ils fait preuve de franc-jeu? Oui Non

As-tu fait preuve de franc-jeu et de coopération? Oui Non

5. Observations :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Condition physique – Quels sont les déterminants de la condition physique que le volleyball permet d'améliorer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Jouerais-tu à ce jeu ou t'exercerais-tu à ces habiletés après l'école? Qu'est ce qui te motiverait à jouer?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Sécurité – Nomme certaines règles de sécurité liées à cette activité :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Grille d'évaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis la fiche ci-dessous pour évaluer tes efforts lors du travail de groupe.

Travail de groupe	1 Rarement	2 Souvent	3 Toujours
J'ai partagé des idées.			
J'ai écouté les autres attentivement.			
J'ai encouragé les autres.			
J'ai anticipé le travail.			
J'ai été assidu(e) à la tâche.			
J'ai fait l'effort de travailler avec les autres.			
J'ai remarqué que les membres de mon groupe ont posé des gestes pour inclure les autres, tels que : (nommer les comportements). _____ _____ _____ _____ _____ _____			



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis la fiche ci-dessous pour évaluer tes efforts lors du travail de groupe.

Travail de groupe	1 Rarement	2 Souvent	3 Toujours
J'ai partagé des idées.			
J'ai écouté les autres attentivement.			
J'ai encouragé les autres.			
J'ai anticipé le travail.			
J'ai été assidu(e) à la tâche.			
J'ai fait l'effort de travailler avec les autres.			
J'ai remarqué que les membres de mon groupe ont posé des gestes pour inclure les autres, tels que : (nommer les comportements). _____ _____ _____ _____ _____ _____			



## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Quelques définitions

**Les qualités physiques** permettent d'avoir une bonne performance dans les jeux et dans les sports.

**L'agilité** : l'habileté de se mouvoir rapidement et efficacement dans diverses directions.

**L'équilibre** : l'habileté de maintenir et de contrôler la posture et la position du corps en mouvement (dans le cas de l'équilibre dynamique) ou au repos (dans le cas de l'équilibre statique).

**La coordination** : l'habileté d'utiliser ses yeux et ses oreilles afin de déterminer et d'assurer l'harmonie des mouvements de son corps (mains, pieds, bras, têtes, etc.).

**La puissance** : l'habileté d'appliquer la contraction musculaire maximale.

**La rapidité de réaction** : l'habileté de réagir ou de répondre rapidement par le mouvement approprié à ce que l'on entend, voit ou ressent.





**La rapidité** : l'habileté de se mouvoir le corps ou une partie du corps promptement.



## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Déterminants souvent cités dans les ressources canadiennes.

	<p><b>Endurance organique</b> : capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité. On l'appelle aussi capacité d'aérobic, capacité cardiorespiratoire, endurance cardiovasculaire et efficacité du système de transport du sang.</p>
	<p><b>Force musculaire*</b> : force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant l'effort.</p>
	<p><b>Endurance musculaire*</b> : capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans se fatiguer.</p>
	<p><b>Flexibilité</b> : amplitude et facilité d'exécution du mouvement autour d'une articulation (limité par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire). On dit aussi « souplesse ».</p>

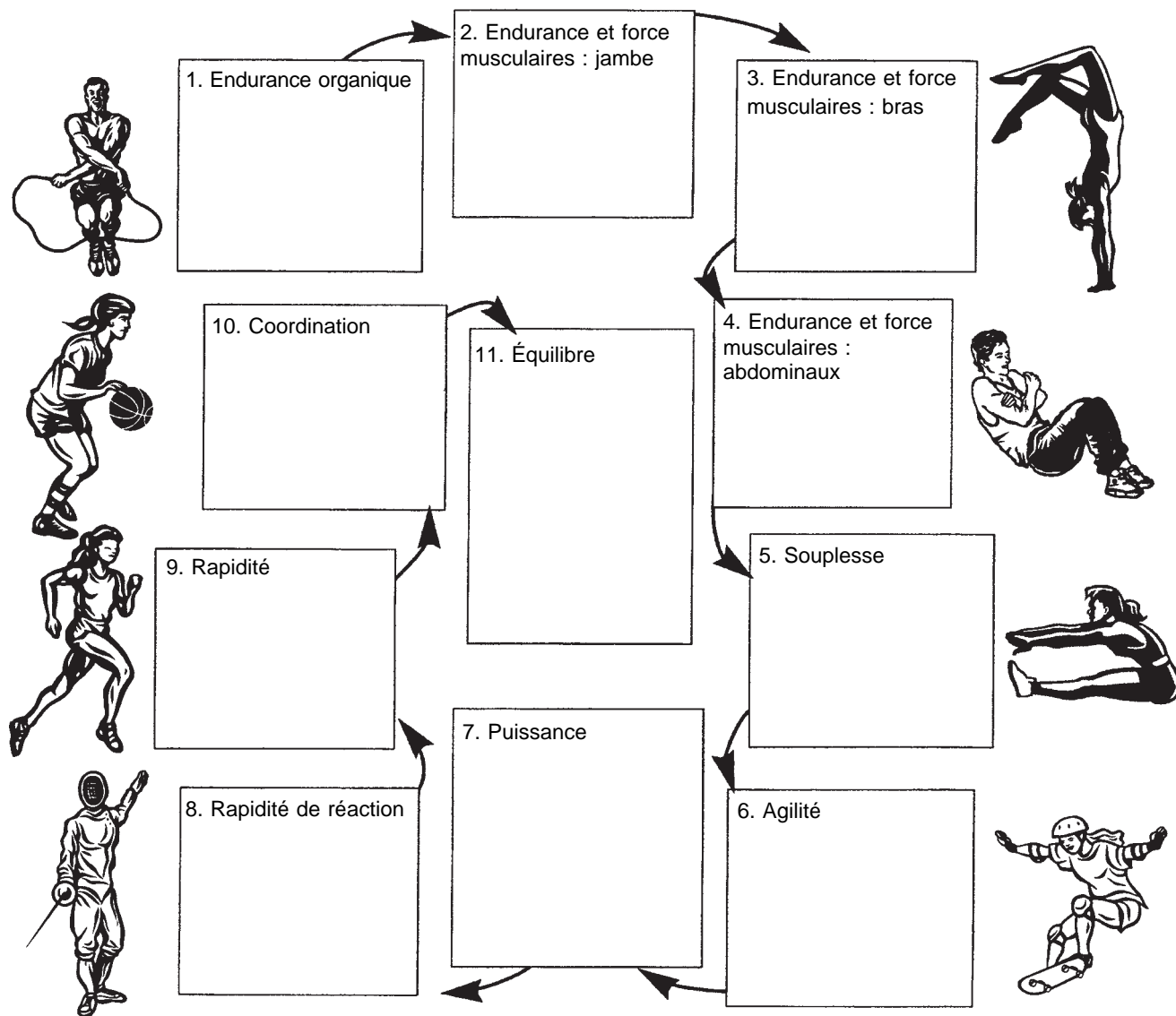
\* Vigueur musculaire : la force et l'endurance musculaires combinées.



Circuit d'exercices

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Crée un circuit qui comprend les qualités physiques associées à la performance et les déterminants de la condition physique. Pour chacun, précise un ou plusieurs exercices.



7. Puissance



## Grille d'évaluation par les pairs

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue si ton circuit comprend des activités qui touchent aux déterminants de la condition physique et aux qualités physiques à partir de la grille d'évaluation qui suit :

Déterminants et qualités physiques	Oui	Non	Commentaires
Endurance organique (capacité cardiorespiratoire ou endurance cardiovasculaire)			
Endurance et force musculaires : bras			
Endurance et force musculaires : jambes			
Endurance et force musculaires : abdominaux			
Souplesse			
Agilité			
Puissance			
Rapidité de réaction			
Rapidité			
Coordination			
Équilibre			



Évalue le circuit d'une autre équipe. Vérifie à l'aide de la grille d'évaluation qui suit si le circuit comprend des activités qui touchent aux déterminants de la condition physique et aux qualités physiques.

Déterminants et qualités physiques	Oui	Non	Commentaires
Endurance organique (capacité cardiorespiratoire ou endurance cardiovasculaire)			
Endurance et force musculaires : bras			
Endurance et force musculaires : jambes			
Endurance et force musculaires : abdominaux			
Souplesse			
Agilité			
Puissance			
Rapidité de réaction			
Rapidité			
Coordination			
Équilibre			

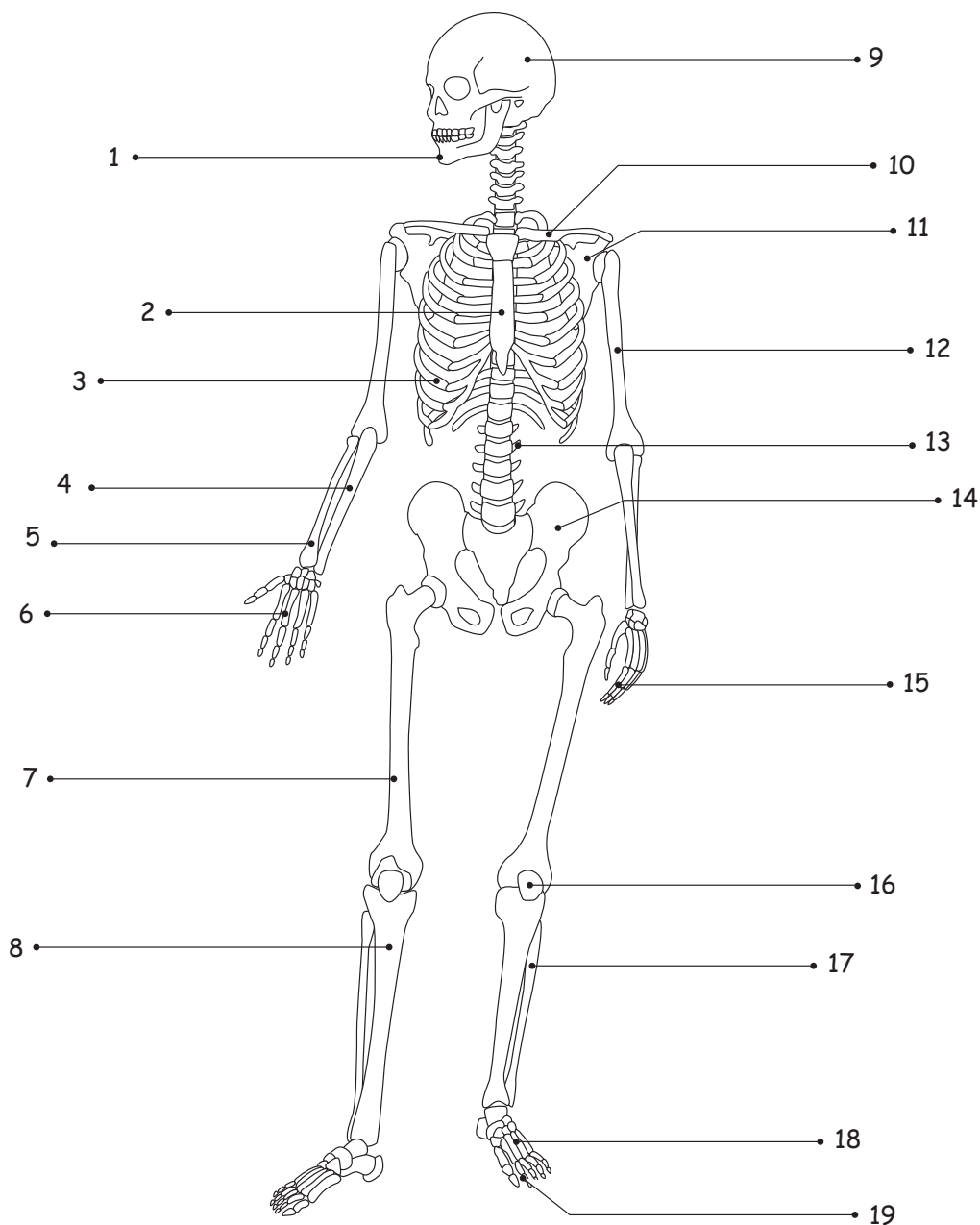




Diagramme non étiqueté

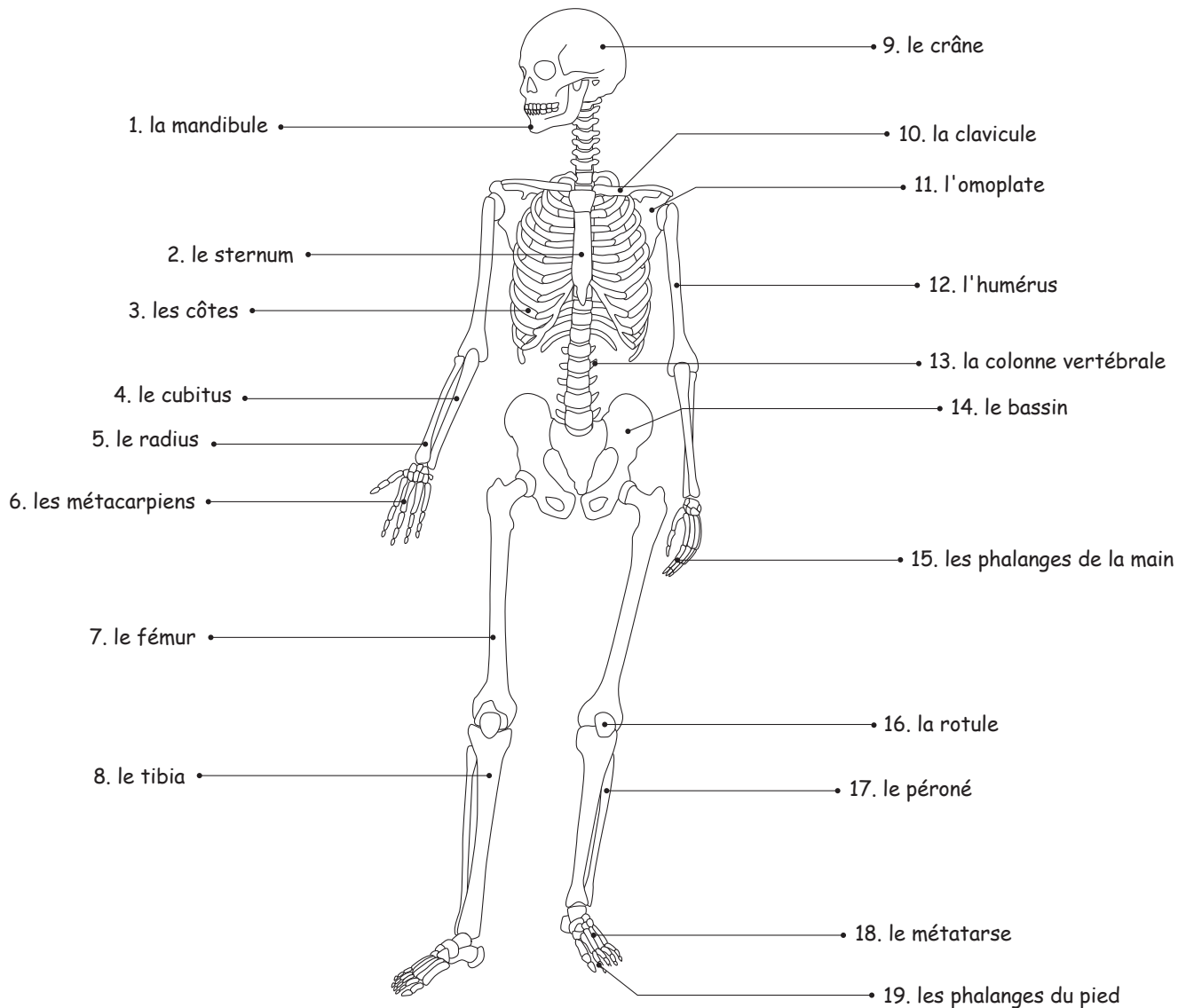
Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Place les termes qui suivent aux bons endroits : l'humérus, le radius, le sternum, la rotule, les phalanges du pied, la mandibule, le crâne, le cubitus, le péroné, les côtes, le tibia, la clavicule, le métatarse, le bassin, les phalanges de la main, le fémur, les métacarpiens, la colonne vertébrale, l'omoplate.

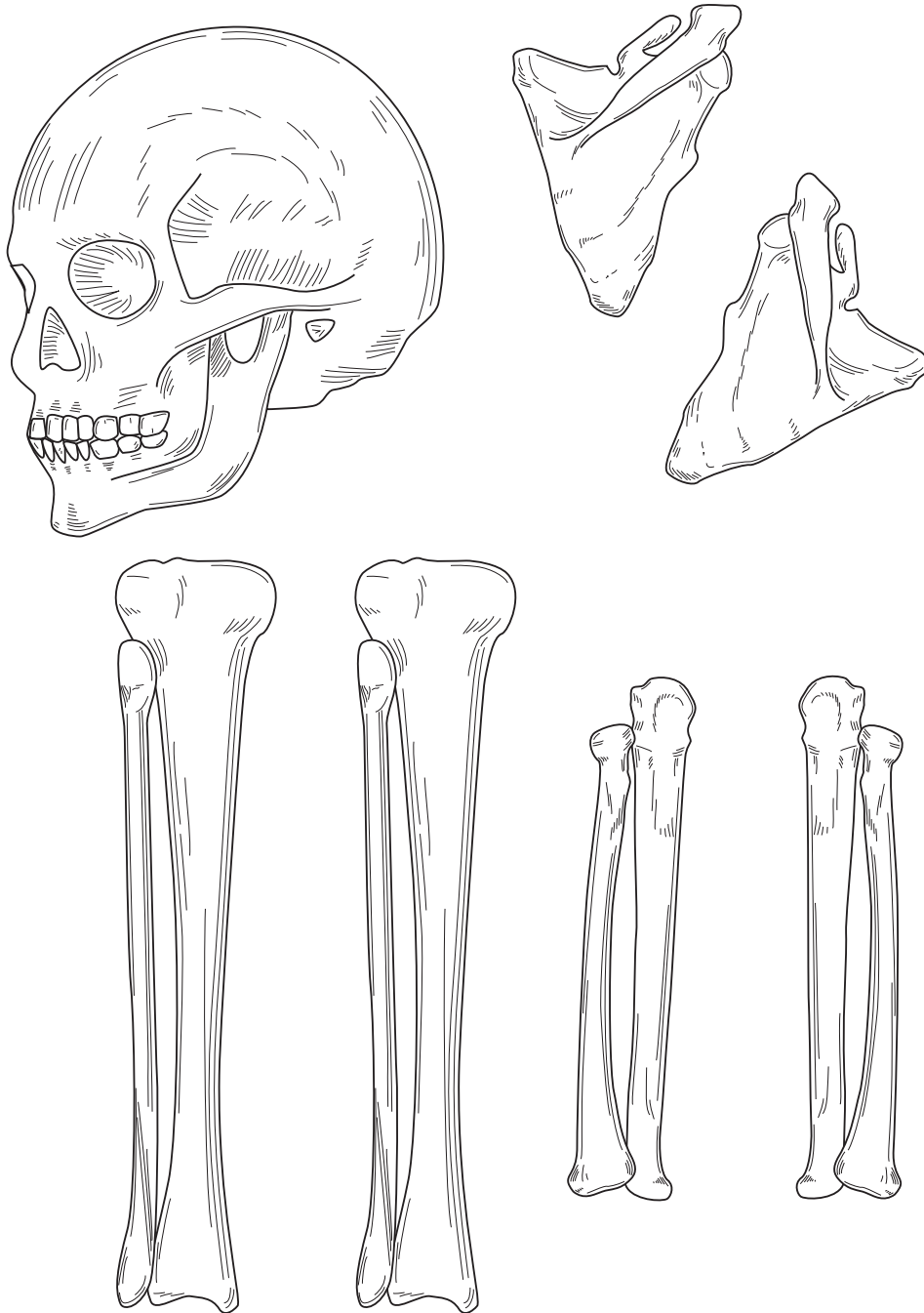


## Diagramme étiqueté

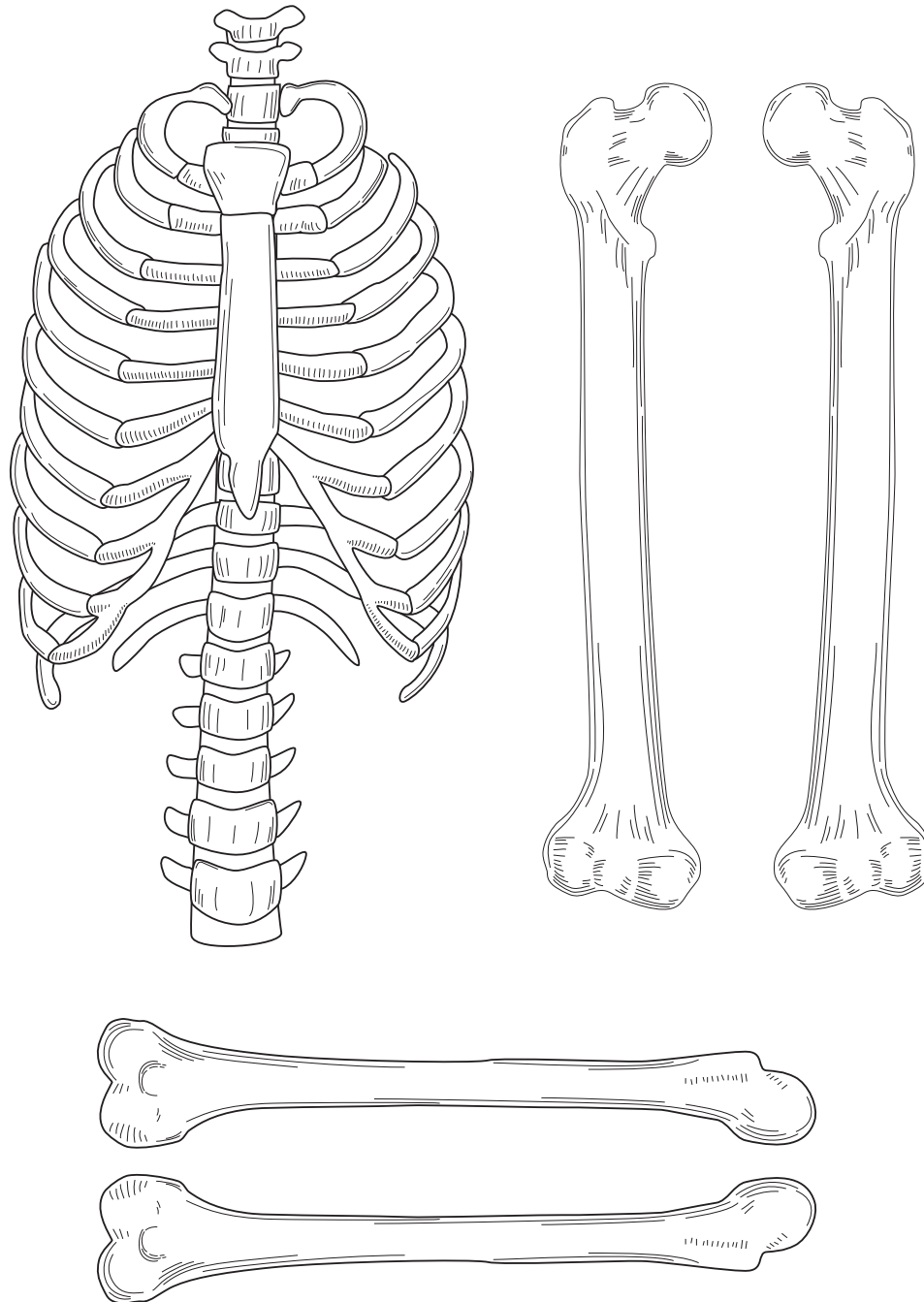
Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



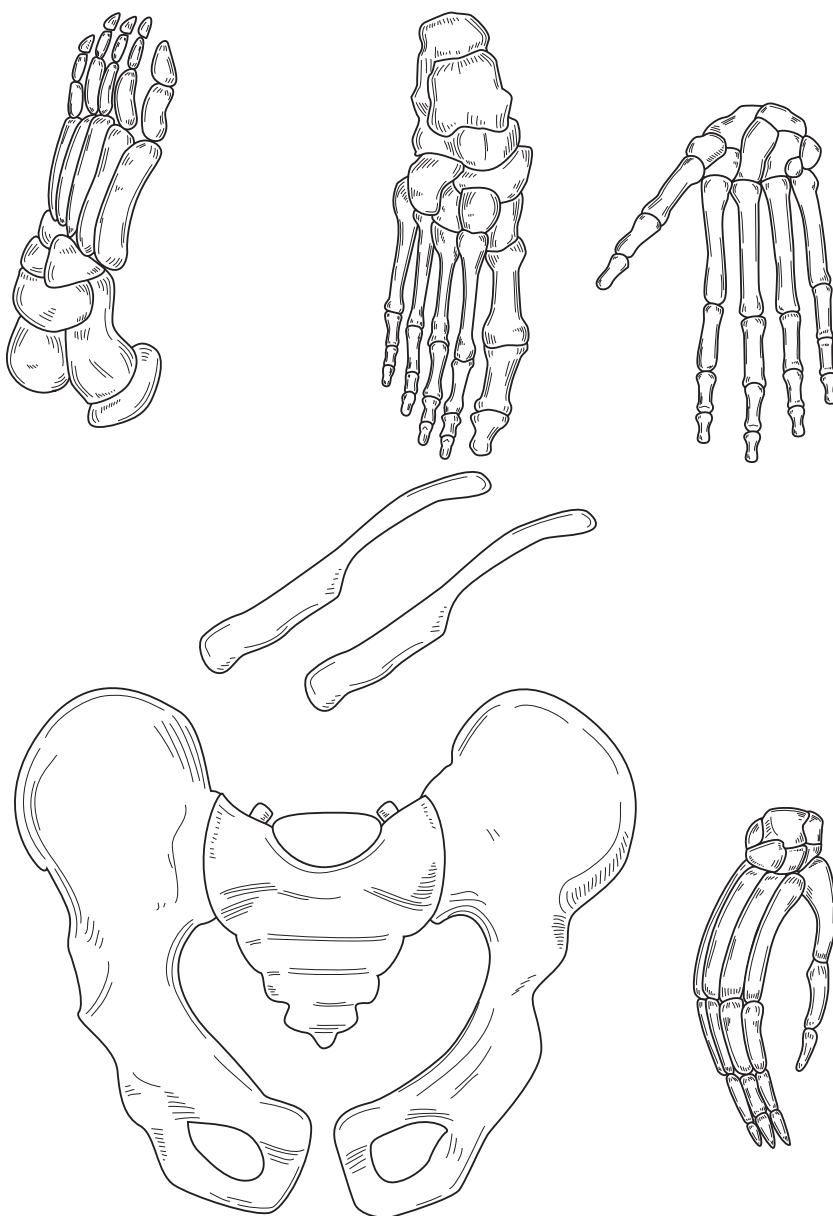
Affiche



Affiche



Affiche



## Grille d'évaluation critériée d'un projet de recherche

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Barème d'évaluation du travail de recherche				
Habilité	4 - Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
<b>Travail de recherche</b>	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>fait preuve d'initiative et de leadership</li> <li>se sert d'une grande variété de ressources</li> <li>prend beaucoup de notes</li> <li>rédige un brouillon extrêmement détaillé</li> <li>dirige le groupe avec confiance</li> <li>exécute très bien le travail de recherche</li> </ul>	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>travaille de façon indépendante se sert de plusieurs ressources</li> <li>prend des notes convenablement</li> <li>rédige un brouillon détaillé</li> <li>contribue de façon équitable au travail de groupe</li> <li>exécute correctement le travail de recherche</li> </ul>	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rédige un brouillon peu détaillé</li> <li>suit les autres</li> <li>manque de confiance pendant le travail de recherche</li> </ul>	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cherche de l'aide avant d'essayer de résoudre les problèmes</li> <li>a besoin de ressources supplémentaires</li> <li>doit prendre des notes plus détaillées</li> </ul>
<b>Organisation et enchaînement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>présente le sujet avec efficacité</li> <li>organise l'information de façon très logique</li> <li>conclut son rapport avec efficacité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>présente clairement le sujet</li> <li>s'efforce de présenter l'information logiquement</li> <li>conclut son rapport correctement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>manque de logique dans l'organisation de l'information</li> <li>a besoin de faire davantage le lien entre la conclusion et le sujet à l'étude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doit présenter le sujet plus clairement</li> <li>doit organiser davantage son travail</li> </ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>étouffe bien ses idées et de façon intéressante</li> <li>fait preuve de connaissances approfondies sur le sujet</li> <li>inclut des renseignements de plusieurs sources</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>étouffe ses idées de façon détaillée</li> <li>révèle une connaissance satisfaisante du sujet</li> <li>inclut des renseignements provenant de plus de deux sources</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a besoin de faire davantage le lien entre l'information et le but de l'exercice</li> <li>inclut des renseignements d'une seule source essentiellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>inclut des données qui ne se rapportent pas directement au sujet</li> <li>possède des connaissances limitées sur le sujet</li> </ul>
<b>Communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilise efficacement une grande variété de structures de phrase</li> <li>fait des paragraphes bien rédigés et efficaces</li> <li>se sert d'un vocabulaire descriptif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilise correctement diverses structures de phrase</li> <li>se sert de paragraphes</li> <li>se sert d'un vocabulaire général</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se sert généralement de la structure de phrase appropriée mais il faut diversifier</li> <li>doit faire attention à la structure des paragraphes</li> <li>a besoin de diversifier son vocabulaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se sert d'une structure de phrase qui doit être plus claire</li> <li>doit répartir ses idées en paragraphes bien définis</li> <li>se sert de mots qui ne se rapportent pas au sujet</li> </ul>

(voir page suivante)



Grille d'évaluation critériée d'un projet de recherche

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Barème d'évaluation du travail de recherche (suite)				
Habilitété	4 Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
<b>Exactitude</b> (majuscules, ponctuation, orthographe et expression)	L'élève <ul style="list-style-type: none"> <li>utilise toujours correctement les majuscules et la ponctuation</li> <li>possède une bonne orthographe</li> <li>s'exprime clairement et avec précision</li> <li>se corrige tout seul</li> </ul>	L'élève <ul style="list-style-type: none"> <li>en général, utilise correctement les majuscules et la ponctuation</li> <li>fait quelques erreurs d'orthographe</li> <li>en général, s'exprime correctement</li> <li>se corrige avec un peu d'aide</li> </ul>	L'élève <ul style="list-style-type: none"> <li>doit faire attention aux majuscules, à la ponctuation et à l'orthographe</li> <li>commet quelques erreurs d'expression</li> <li>se corrige avec de l'aide</li> </ul>	L'élève <ul style="list-style-type: none"> <li>fait des fautes d'inattention pour les majuscules, l'orthographe et la ponctuation</li> <li>doit s'exprimer plus clairement et plus précisément</li> </ul>
<b>Créativité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se sert beaucoup de sa créativité pour améliorer le projet</li> <li>se sert beaucoup d'illustrations, de graphiques, tableaux et diagrammes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se sert de sa créativité pour améliorer le projet</li> <li>utilise illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes à l'appui de son projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>essaie d'améliorer son projet avec de la créativité</li> <li>inclut quelques illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s'efforce peu d'améliorer son projet à l'aide de sa créativité</li> <li>doit utiliser davantage d'illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes</li> </ul>
<b>Esthétique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produit un travail très attrayant</li> <li>organise bien la mise en page</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produit un travail assez attrayant</li> <li>organise la mise en page de façon satisfaisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produit un travail assez attrayant</li> <li>a besoin d'adapter son travail de mise en page pour améliorer l'esthétique de son projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doit soigner davantage l'aspect visuel de son travail</li> <li>pourrait améliorer la mise en page en prêtant davantage attention à l'organisation</li> </ul>
<b>Présentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>retient l'attention</li> <li>présente un exposé intéressant et informatif</li> <li>présente son travail d'une voix claire et audible</li> <li>présente son exposé avec assurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>retient en général l'attention de l'auditoire</li> <li>présente un exposé informatif</li> <li>présente son travail d'une voix claire et audible</li> <li>présente son exposé avec assurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a besoin d'être plus expressif pour retenir l'attention de l'auditoire</li> <li>doit fournir d'autres renseignements</li> <li>doit présenter son exposé avec plus d'assurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ne retient pas l'attention de l'auditoire</li> <li>omet des éléments d'information dans sa présentation</li> <li>est difficile à entendre</li> </ul>

Barème d'évaluation tiré de *Voyage dans les Prairies* (Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba)

## Guide d'anticipation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis les énoncés un à un et réponds dans la section « Avant » si tu es d'accord ou non avec ces derniers. Plus tard, tu auras la possibilité de vérifier tes connaissances.

Énoncés	Ton opinion
À partir de 10 ans, l'activité physique n'a plus d'effet sur la densité et la masse osseuses.	Avant :
	Après :
Les hommes tendent à accumuler plus de masse osseuse que les femmes.	Avant :
	Après :
Plus on fait de l'activité physique, plus les os sont forts.	Avant :
	Après :
Les activités qui requièrent que les os supportent le poids du corps stimulent la formation de tissu osseux.	Avant :
	Après :
Les poids et haltères sont dommageables à la formation de tissu osseux.	Avant :
	Après :
L'activité physique à l'adolescence réduit considérablement le risque de développer l'ostéoporose plus tard dans la vie.	Avant :
	Après :
Rester debout pendant 20 minutes est tout aussi bénéfique sur les hanches, les genoux et la colonne vertébrale que de faire du jogging pendant 20 minutes.	Avant :
	Après :





## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Masse osseuse

La masse osseuse dépend des « matériaux de construction » dont l'os dispose, c'est-à-dire **les protéines** (qui servent à la construction de la trame osseuse, sorte de solide réseau), **le calcium** (qui se fixe sur les mailles de ce réseau et donc renforce cette solidité) et **la vitamine D** (fabriquée par l'organisme sous l'effet de l'exposition solaire [UV] et qui favorise l'assimilation du calcium ainsi que sa fixation osseuse).

### Développement osseux

L'adolescence est une période déterminante du développement osseux, car environ 45 % de la masse squelettique se forme au cours de ces années. D'ailleurs, la puberté et le début de l'adolescence semblent critiques pour l'atteinte d'une masse osseuse maximale, tout particulièrement chez les filles. Enfin, les garçons et les hommes en général tendent à accumuler plus de masse osseuse que les filles et les femmes.

### Facteurs pouvant influencer la masse osseuse

Le calcium est l'un des minéraux essentiels à la constitution et à la vie de l'os. En se fixant sur les protéines de l'os, il le solidifie et le rigidifie. Il est normalement apporté par l'alimentation, le lait et les produits laitiers étant ses meilleures sources. En plus de la consommation de calcium, plusieurs facteurs d'ordre génétique, hormonal, racial et nutritionnel influencent le développement des os et la santé osseuse. L'activité physique est du nombre.

Le tissu osseux est vivant. Les activités physiques comme la course, le tennis et la danse, où le poids du corps exerce une pression sur les os influenceraient la densité osseuse. De même, les exercices avec résistance obligeant le corps à travailler contre la force de gravité ou contre une force comme celle des poids et haltères, des ressorts ou des sacs de sable auraient également un effet favorable sur la densité osseuse.

Jusqu'à environ 25 ans, la formation osseuse est plus importante que la résorption. Dès l'âge de 30 ans, la destruction commence à être plus rapide. Chez les personnes âgées, la marche, la danse, la musculation et les autres activités qui agissent sur la structure portante sont recommandées. Les exercices qui améliorent l'équilibre, la coordination et la souplesse peuvent en plus aider à réduire le risque de chute et de fractures. L'activité physique est essentielle à tout âge.

### Effets de l'inactivité sur le système osseux

L'inactivité cause une baisse de toutes les fonctions physiologiques, y compris la formation de tissu osseux. Une diminution marquée de l'activité physique cause une diminution marquée de la masse osseuse. Par ailleurs, l'exécution d'une activité faisant appel au mouvement stimule davantage la formation de tissu osseux que l'exécution d'une activité de nature isométrique.

### Définitions

**Masse osseuse** : quantité de tissu osseux

**Densité osseuse** : quantité de minéral par centimètre carré d'os.

**Ostéoporose** : diminution de la masse osseuse. Les os se décalcifient, deviennent plus poreux et fragiles.



## Grille d'évaluation par les pairs

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue un camarade de classe à partir de la grille suivante.

Nom : _____			
	<b>Oui</b>	<b>Non</b>	<b>Commentaires</b>
a fait des mouvements lents et maintenus.			
est demeuré sous le seuil d'inconfort.			
a étiré les principaux groupes musculaires.			
respirait lentement et régulièrement.			
a recherché l'amplitude maximale.			
a exécuté les étirements de façon sécuritaire.			



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue un camarade de classe à partir de la grille suivante.

Nom : _____			
	<b>Oui</b>	<b>Non</b>	<b>Commentaires</b>
a fait des mouvements lents et maintenus.			
est demeuré sous le seuil d'inconfort.			
a étiré les principaux groupes musculaires.			
respirait lentement et régulièrement.			
a recherché l'amplitude maximale.			
a exécuté les étirements de façon sécuritaire.			

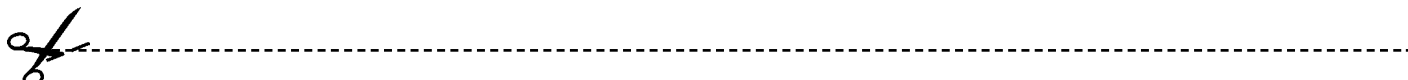


**Grille d'autoévaluation**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ton comportement lors d'activité physique en équipe à partir de la grille d'évaluation suivante.

	Oui	Non
J'offre régulièrement des mots d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je fais régulièrement des gestes d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je me sens bien lorsque quelqu'un me dit des mots d'encouragement ou me fait des gestes d'encouragement.		
Je ne décourage pas les joueurs qui font des erreurs.		



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ton comportement lors d'activité physique en équipe à partir de la grille d'évaluation suivante.

	Oui	Non
J'offre régulièrement des mots d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je fais régulièrement des gestes d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je me sens bien lorsque quelqu'un me dit des mots d'encouragement ou me fait des gestes d'encouragement.		
Je ne décourage pas les joueurs qui font des erreurs.		



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ton comportement lors d'activité physique en équipe à partir de la grille d'évaluation suivante.

	Oui	Non
J'offre régulièrement des mots d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je fais régulièrement des gestes d'encouragement aux membres de mon équipe lorsque je pratique un sport.		
Je me sens bien lorsque quelqu'un me dit des mots d'encouragement ou me fait des gestes d'encouragement.		
Je ne décourage pas les joueurs qui font des erreurs.		



## Registre personnel

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Note tes performances dans ce tableau. Tu pourras ainsi comparer tes résultats et tes progrès pendant une période de temps précise.**

Qualités physiques /Tâches*	Date			Date			Date		
	essai 1	essai 2	essai 3	essai 1	essai 2	essai 3	essai 1	essai 2	essai 3
Puissance									
Rapidité									
Agilité									
Équilibre									
Rapidité de réaction									
Coordination									

\* Voir les RAS C.2.6.A.1 et H.2.6.A.1a pour une description des tâches.



Feuille de renseignements sur le pouls

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

As-tu déjà pris ton pouls? Combien de battements de cœur par minute un jeune de ton âge enregistre-t-il au repos? pendant l'exercice ou après l'exercice? Tu trouveras des réponses à toutes ces questions en parcourant le texte qui suit.

**1. Prends ton pouls :** Pour calculer les pulsations, place doucement le bout de l'index et du majeur sur le côté du cou (au niveau de l'artère carotide) ou sur la face antérieure du poignet. Il existe également un autre moyen de prendre ton pouls. Ce moyen est surtout employé par les spécialistes de la santé. Rappelle-toi la visite annuelle chez le médecin. À quel endroit prend-il ton pouls? \_\_\_\_\_

Habituellement le calcul des battements se fait sur un intervalle de **10** secondes, puis on multiplie le nombre obtenu par **6** pour savoir combien de battements tu enregistres en **1** minute, appelé bpm. Tu peux aussi te servir d'un tableau de conversion (voir l'annexe 25).

**2. Calcule ton pouls :** À l'aide d'une montre, d'un chronomètre ou d'un pulsomètre, prends ton pouls au repos pendant **10** secondes puis multiplie le nombre obtenu par **6**.

Qu'as-tu obtenu? : \_\_\_\_\_ x 6 = \_\_\_\_\_

Note : Il est important de prendre ton pouls pas plus de **5** secondes après avoir interrompu ou terminé l'activité en question. Le rythme cardiaque peut baisser énormément après **15** secondes.



## Tableau de conversion

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

La colonne de gauche du tableau indique le nombre de battements par intervalle de 10 secondes. La colonne de droite donne l'équivalence pour une minute, c'est-à-dire le nombre de battements par minute (bpm).

(10 s)	bpm (60 s)	(10 s)	bpm (60 s)
8	48	21	126
9	54	22	132
10	60	23	138
11	66	24	144
12	72	25	150
13	78	26	156
14	84	27	162
15	90	28	168
16	96	29	174
17	102	30	180
18	108	31	186
19	114	32	192
20	120	33	198



Feuille de renseignements sur les zones cibles

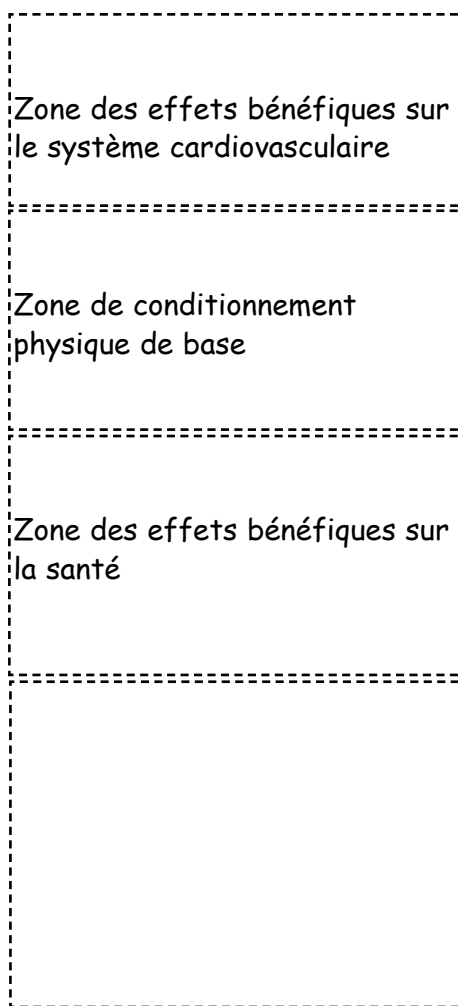
Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

La zone cible du rythme cardiaque est un intervalle dans lequel le rythme cardiaque doit se trouver pour produire les effets bénéfiques souhaités. Il y a trois zones cibles : la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone aérobie et la zone d'effort maximal. Prends connaissance du tableau suivant pour découvrir combien de battements de cœur tu dois compter pour atteindre les trois zones cibles.

Nombre de battements en 10 s	Nombre de battements en 60 s
------------------------------	------------------------------

35	212
34	206
33	198
32	192
31	186
30	180
29	174
28	168
27	162
26	156
25	150
24	144
23	138
22	132
21	126
20	120
19	114
18	108
17	102
16	96
15	90
14	84
13	78
12	72
11	66
10	60
9	54

Rythme cardiaque maximal



Rythme cardiaque au repos

## Grille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis les cases ci-dessous et évalue ta performance à l'aide de l'échelle d'appréciation.

Activité	Durée	Rythme cardiaque	Maintien du rythme cardiaque dans la zone cible
Saut à la corde		1 min _____	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
		$\frac{1}{2}$ min _____	zone atteinte _____
		2 min _____	_____
Courses autour du gymnase		2 min _____	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
		4 min _____	zone atteinte _____
		6 min _____	_____
			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
			zone atteinte _____
			_____

1. Examine la dernière colonne du tableau ci-dessus. As-tu été en mesure de maintenir ton rythme cardiaque dans la zone cible? Encerle le chiffre qui semble le mieux correspondre à ta performance.

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

2. Qu'est-ce que tu pourrais faire pour maintenir ton rythme cardiaque dans la zone cible?

---



---



---



---





Feuille d'activités sur les zones cibles

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Fais des prédictions en encerclant le nombre correspondant à ton rythme cardiaque lors de ta participation à chacune des activités ci-dessous. Après chaque activité, vérifie ton rythme cardiaque et compare-le avec ta prédiction. Écris tes prédictions au stylo rouge et tes résultats au stylo bleu. Puis fais une liste d'autres activités qui te permettent de maintenir ton rythme cardiaque dans chacune des zones cibles.

Liste d'activités  
correspondant à chaque zone

								Rythme cardiaque maximal
	35	35	35	35	35	35	35	Zone des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire
	34	34	34	34	34	34	34	
	33	33	33	33	33	33	33	
	32	32	32	32	32	32	32	
	31	31	31	31	31	31	31	
	30	30	30	30	30	30	30	Zone de conditionnement physique de base
	29	29	29	29	29	29	29	
	28	28	28	28	28	28	28	
	27	27	27	27	27	27	27	
	26	26	26	26	26	26	26	
	25	25	25	25	25	25	25	
	24	24	24	24	24	24	24	
	23	23	23	23	23	23	23	Zone des effets bénéfiques sur la santé
	22	22	22	22	22	22	22	
	21	21	21	21	21	21	21	
	20	20	20	20	20	20	20	
	19	19	19	19	19	19	19	
	18	18	18	18	18	18	18	Rythme cardiaque au repos
	17	17	17	17	17	17	17	
	16	16	16	16	16	16	16	
	15	15	15	15	15	15	15	
	14	14	14	14	14	14	14	
	13	13	13	13	13	13	13	
	12	12	12	12	12	12	12	
	11	11	11	11	11	11	11	
	10	10	10	10	10	10	10	
	09	09	09	09	09	09	09	
	2 min en position allongée	2 min de marche	2 min de saut à la corde	4 min de course (jogging)	2 min de lancers au panier de basketball	Sprint de 50 min	3 min d'étirements et de récupération	

## Feuille d'évaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis le tableau ci-dessous. Après chaque activité physique choisie, vérifie ton rythme cardiaque. Inscris tes résultats dans les boîtes correspondantes et, en te fondant sur tes résultats, coche la zone cible dans laquelle l'activité te permet de travailler.

Activité physique	Rythme cardiaque atteint	Zone cible
_____	_____	<input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire <input type="checkbox"/> Zone de conditionnement physique de base <input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur la santé
_____	_____	<input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire <input type="checkbox"/> Zone de conditionnement physique de base <input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur la santé
_____	_____	<input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire <input type="checkbox"/> Zone de conditionnement physique de base <input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur la santé
_____	_____	<input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire <input type="checkbox"/> Zone de conditionnement physique de base <input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur la santé
_____	_____	<input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire <input type="checkbox"/> Zone de conditionnement physique de base <input type="checkbox"/> Zone des effets bénéfiques sur la santé



**Registre personnel**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lorsque tu fais de l'activité physique, inscris-le dans le registre ci-dessous et ajoute les renseignements qui s'y rapportent.

Date	Activité	Déterminants de la condition physique	Intensité 1, 2, 3*	Durée	Signature d'un parent ou du tuteur

\* Intensité :

1. Respiration un peu plus rapide
2. Rythme cardiaque et respiration plus rapides
3. Rythme cardiaque et respiration plus rapides, transpiration



## Plan annuel

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis le plan annuel ci-dessous à plusieurs moments dans l'année.

Déterminants de la condition physique	Exercices ou activités	But personnel	Résultat 1 <sup>er</sup> trimestre	Résultat 2 <sup>e</sup> trimestre	Résultat 3 <sup>e</sup> trimestre	But atteint	
						Oui	Non
Endurance organique							
Force musculaire							
Endurance musculaire							
Flexibilité							
Agilité							
Puissance							
Rapidité de réaction							
Rapidité							
Coordination							
Équilibre							

Je crois que j'ai bien réussi dans les domaines suivants : \_\_\_\_\_

Je dois me développer davantage dans les domaines suivants : \_\_\_\_\_

Pour atteindre mon but, je planifie de :

- après la première évaluation

\_\_\_\_\_

- après la deuxième évaluation

\_\_\_\_\_

Note : Adapte et modifie au besoin ton plan d'activité physique personnel.



**Tableau**

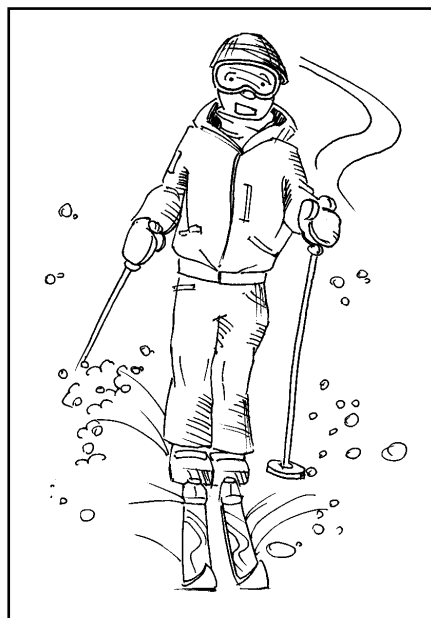
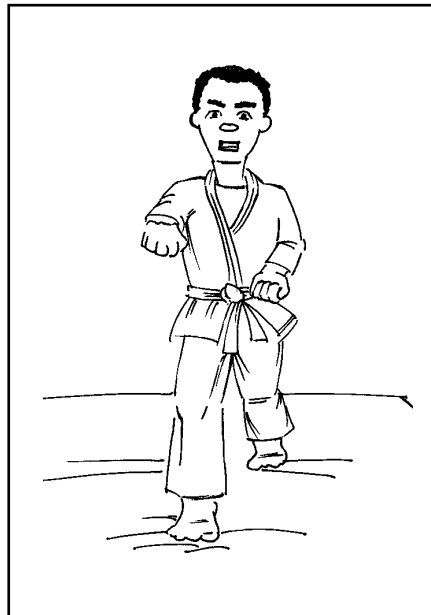
Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Inscris dans la colonne du centre les risques que tu cours lorsque tu fais de l'exercice dans les conditions météorologiques décrites dans la colonne de gauche. Puis suggère des mesures à prendre pour réduire ces risques.

Conditions météorologiques	Que pourrait-il se produire pendant l'exercice?	Quelles mesures suggères-tu de suivre pour éviter que cela ne se produise?
Journée très chaude		
Journée ensoleillée		

Conditions météorologiques	Que pourrait-il se produire pendant l'exercice?	Quelles mesures suggères-tu de suivre pour éviter que cela ne se produise?
Journée d'hiver très froide		
Journée venteuse		

Affiches



Fiches

Distribuez une fiche par équipe et invitez les élèves à la remplir.



<p>Soccer (28 °C, ensoleillé)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>	<p>Jogging (-30 °C, il neige)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>
<p>Ski de fond (-25 °C, venteux)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>	<p>Taekwondo (25 °C, ensoleillé)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>
<p>Hockey en patins à roues alignées (15 °C, pluie fine)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>	<p>Athlétisme (35 °C, ensoleillé)</p> <p>Vêtements : _____ _____ _____</p> <p>Raisons : _____ _____ _____</p>

**Tableau**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Décris dans la colonne du centre la tenue vestimentaire appropriée aux conditions météorologiques et aux sports décrits dans la colonne de gauche. Puis justifie tes réponses dans la colonne de droite.

<b>Activité</b>	<b>Tenue vestimentaire adaptée</b>	<b>Raisons</b>
Athlétisme Très chaud et ensoleillé		
Patin à roues alignées Pluie		
Patinage sur glace (extérieur) Froid intense et vent		
Course de fond Ensoleillé, -4 °C		
Raquette en forêt Neige profonde et -20 °C		
Autre		
Autre		





**Tableau**

Faites agrandir ce tableau pour la course à relais et assurez-vous d'en avoir un par équipe.

<b>Sport ou activité</b>	<b>Dangers ou mesures à suivre</b>
Course à pied	
Raquette	
Cyclisme	
Planche à neige	
Ski	
Toboggan	

## Feuille de renseignements

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis attentivement les renseignements ci-dessous et conserve cette copie.

Blessures et affections courantes	Définition	Premiers soins
Saignement	Sang qui s'échappe du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aider la victime à s'asseoir ou à se coucher;</li> <li>➤ Garder la blessure élevée pour réduire l'écoulement du sang;</li> <li>➤ Appliquer un pansement stérile à l'aide d'une barrière quelconque (gants) et appliquer de la pression directe sur la blessure. Si possible, demander à la victime de tenir le pansement.</li> </ul>
Épuisement dû à la chaleur	Une condition causée par la perte d'eau et de sel. Elle survient lorsqu'une personne a été exposée à la chaleur pendant une période de temps prolongée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Emmener la victime dans un endroit frais et lui permettre de se reposer;</li> <li>➤ Lui donner un verre d'eau fraîche toutes les quinze minutes;</li> <li>➤ Desserrer les vêtements et enlever les vêtements qui sont trempés de sueur;</li> <li>➤ Enfiler sur la victime des vêtements frais et mouillés .</li> </ul>
Coup de chaleur	Une affection qui peut être mortelle causée par l'exposition prolongée à une chaleur extrême.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appeler les services d'urgence pour obtenir de l'aide;</li> <li>➤ Aider la victime à se retirer de la source de chaleur;</li> <li>➤ Rafraîchir la victime au moyen de serviettes et de vêtements frais et mouillés.</li> </ul>
Engelure	Insensibilité locale de la peau survenant lors d'une exposition au froid pendant une période de temps prolongée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'assurer que la victime est au chaud et à l'aise;</li> <li>➤ Submerger la partie gelée dans de l'eau tiède;</li> <li>➤ Ne pas frotter la partie touchée;</li> <li>➤ Chercher de l'aide médicale.</li> </ul>
Hyperthermie	Température élevée du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appeler les services d'urgence pour de l'aide;</li> <li>➤ Aider la victime à s'éloigner de la source de chaleur;</li> <li>➤ Rafraîchir la victime au moyen de serviettes et de vêtements frais et mouillés.</li> </ul>
Hypothermie	Chute rapide de la température interne du corps exposé au froid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être très doux avec la personne et surveiller la respiration;</li> <li>➤ Enlever les vêtements mouillés et sécher la victime;</li> <li>➤ Emmener la victime dans un endroit tempéré;</li> <li>➤ Emmitoufler la victime dans de couvertures chaudes.</li> </ul>
<p>Noter : Étant donné la transmission possible de diverses maladies par les fluides corporels, s'assurer de toujours porter des dispositifs de protection (p. ex. des gants, un sac de plastique) pour se protéger du contact avec les fluides corporels.</p>		



Exercice d'appariement

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Relie les blessures et les affections aux premiers soins appropriés. Il se peut que quelques blessures et affections courantes exigent les mêmes premiers soins.

**Blessures et affections courantes**

1. Hyperthermie \_\_\_\_\_

2. Saignement \_\_\_\_\_

3. Hypothermie \_\_\_\_\_

4. Engelure \_\_\_\_\_

5. Épuisement dû à la chaleur \_\_\_\_\_

6. Coup de soleil \_\_\_\_\_

**Premiers soins**

- A. Aider la victime à s'asseoir ou à se coucher.
- B. S'assurer que la victime est au chaud et à l'aise.
- C. Garder la blessure élevée pour réduire l'écoulement du sang.
- D. Emmener la victime dans un endroit tempéré.
- E. Appliquer un pansement stérile à l'aide d'une barrière quelconque (gants) et appliquer de la pression directe sur la blessure. Si possible, demander à la victime de tenir le pansement.
- F. Porter des gants ou des sacs de plastique sur les mains.
- G. Donner un verre d'eau fraîche à la victime toutes les quinze minutes.
- H. Enfiler sur la victime des vêtements frais et mouillés.
- I. Être très doux avec la personne et surveiller la respiration.
- J. Appeler les services d'urgence pour obtenir de l'aide.
- K. Aider la victime à s'éloigner de la source de chaleur.
- L. Rafraîchir la victime au moyen de serviettes et de vêtements frais et mouillés.
- M. Submerger la partie touchée dans de l'eau tiède.
- N. Ne pas frotter la partie touchée.
- O. Desserrer les vêtements et enlever ceux qui sont trempés de sueur.
- P. Enlever les vêtements mouillés et s'assurer que la victime est au sec.
- Q. Emmener la victime dans un endroit frais et lui permettre de se reposer.
- R. Emmittoufler la victime dans de couvertures chaudes.



## Questionnaire

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Réponds aux questions ci-dessous. Ton enseignante ou enseignant évaluera tes réponses à partir des grilles d'évaluation en bas de page.**

1. Que signifie SMU? \_\_\_\_\_
2. Quel est le numéro des SMU où tu vis? \_\_\_\_\_
3. Pourquoi est-il important de ne pas déplacer une personne blessée? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Que pourrais-tu dire à une personne pour la rassurer? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Que devrais-tu faire si quelqu'un souffre d'hypothermie? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Si une personne souffre d'épuisement dû à la chaleur, quelle est la première chose que tu devrais faire? \_\_\_\_\_
7. Quels sont les premiers soins à prodiguer en cas de saignement? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Pourquoi est-il important d'utiliser un dispositif de protection? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Que fais-tu si la personne est agressive et menace de te blesser si tu l'aides? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Que peux-tu utiliser pour arrêter une blessure qui saigne à profusion? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

L'élève comprend ce qu'est :	Oui	Non	Commentaires
un saignement			
un épuisement dû à la chaleur			
un coup de chaleur			
une engelure			
l'hypothermie			
l'hyperthermie			

L'élève comprend ce qu'est :	Oui	Non	Commentaires
obtenir l'aide d'un adulte			
laisser la victime se reposer			
appliquer de la pression			
éviter de toucher les fluides corporels			



**Feuille d'activité**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Inscris dans la colonne du centre le nom des personnes qui pourraient apporter leur aide dans les situations énumérées dans la colonne de gauche. Puis décris comment tu pourrais aider.

Situation	Qui peut aider?	Comment aider?
Un accident d'automobile (p. ex. une voiture heurte un piéton)		
Un accident de bicyclette, de motoneige, de motocyclette, de véhicule tout-terrain (p. ex. un cycliste heurte un arbre)		
Un accident aquatique (p. ex. un nageur se heurte la tête en plongeant dans un plan d'eau inconnu)		
Un incendie (p. ex. feu d'huile sur le poêle)		
Un étouffement		
La glace mince pouvant céder		
La glace mince ayant cédé		
La violence (p. ex. quelqu'un est poignardé avec de la vitre)		
Un accident - garde d'enfants (p. ex. un enfant déboûle des escaliers)		
Un nourrisson secoué		



**Plan d'action**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis attentivement la marche à suivre en ce qui concerne l'administration de premiers soins élémentaires. Conserve cette copie.

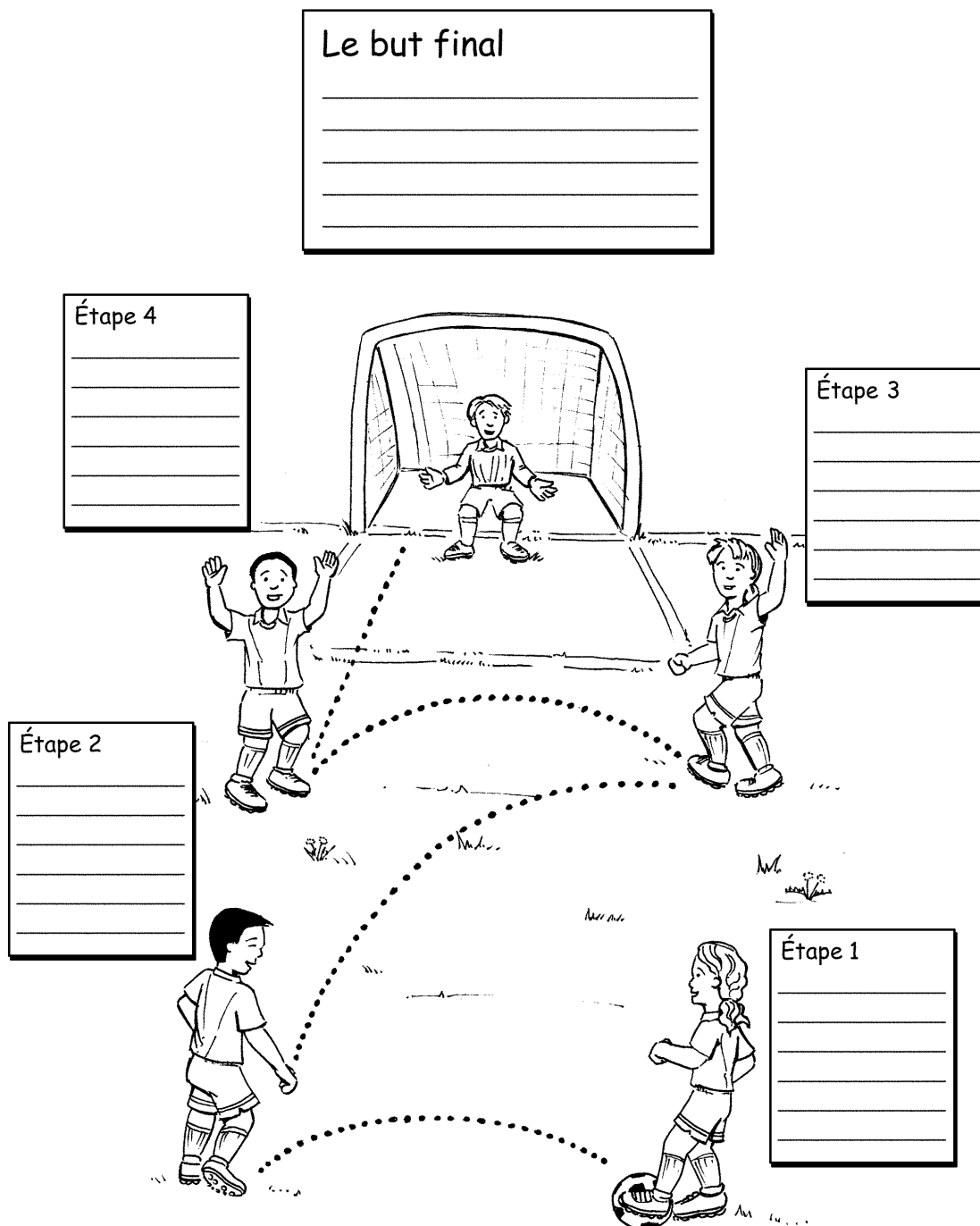
<b>BLESSURES ET AFFECTIONS COURANTES</b>	<b>PLAN D'ACTION</b>
Blessure à la tête	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Blessure au cou ou au dos	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Saignements abondants	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Fractures	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Réactions allergiques sévères	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Crises d'asthme	Aller chercher l'aide d'un adulte.
Élongations et entorses	Laisser la victime se reposer, appliquer de la glace et de la pression, élever le membre blessé.
Contusions	Appliquer un enveloppement froid ou de la glace.
Saignements de nez	Asseoir la victime la tête penchée vers l'avant. Pincer les narines pendant dix minutes. Ne pas se moucher. Si le saignement persiste, appeler une ambulance ou faire conduire la victime chez un médecin.
Éraflures et égratignures, cloques et petites coupures	Laver la plaie avec de l'eau. Appliquer un pansement.
Empoisonnements	Communiquer avec un centre antipoisons (204 787-2591, à Winnipeg : 911). Aller chercher l'aide d'un adulte.
Brûlures	Rafrâchir la partie touchée avec de l'eau froide et de la glace



Plan

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Détermine l'objectif à long terme que tu veux atteindre (but final) et décris les quatre étapes nécessaires pour y parvenir.



## Grille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ta capacité à gérer ton temps et tes habitudes de travail, puis demande à ton enseignant(e) ou à l'un de tes parents de t'évaluer à son tour.

	Élève	Enseignant	Parent	
L'élève	oui ou non			Commentaires
Emploie des techniques efficaces de gestion du temps et d'organisation :				
• faire des listes				
• établir l'ordre de priorité				
• se fixer des objectifs				
• se fixer un horaire				
• respecter un engagement				
• faire preuve d'autodiscipline				
• autre				
• autre				
• autre				
Emploie des techniques de planification personnelle :				
• se préparer pour les épreuves				
• se préparer pour les examens				
• terminer ses projets				
• se préparer pour une compétition				
• se motiver et s'autodiscipliner				
• autre				
• autre				
• autre				

Explique pourquoi il existe des écarts entre ce que tu dis et ce que ton enseignant ou tes parents disent.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**Tableau**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Ce que je fais pour assumer mes responsabilités...**

À la maison		À l'école		Dans la communauté	
<i>Ce que je fais</i>	<i>Ce que je pourrais améliorer</i>	<i>Ce que je fais</i>	<i>Ce que je pourrais améliorer</i>	<i>Ce que je fais</i>	<i>Ce que je pourrais améliorer</i>

## Grille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis la grille à partir du remue-méninges fait en classe et évalue tes habiletés de coopération.

Critères d'évaluation	Rarement	Souvent	Habituellement
Je manifeste du respect envers les autres.			
Je respecte mes engagements.			
Je tiens compte des idées des autres.			
Je fais ma part.			
Je ne me moque pas des autres.			
J'aide ceux qui ont de la difficulté.			
Je suis les directives.			
J'écoute les autres sans les interrompre.			
Je n'exclus personne.			
J'encourage les autres.			
Je suis fiable.			
Je suis juste.			



Feuille de réflexion

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis les énoncés un à un, puis explique en quoi ils sont de bons exemples de comportements qui favorisent la coopération.

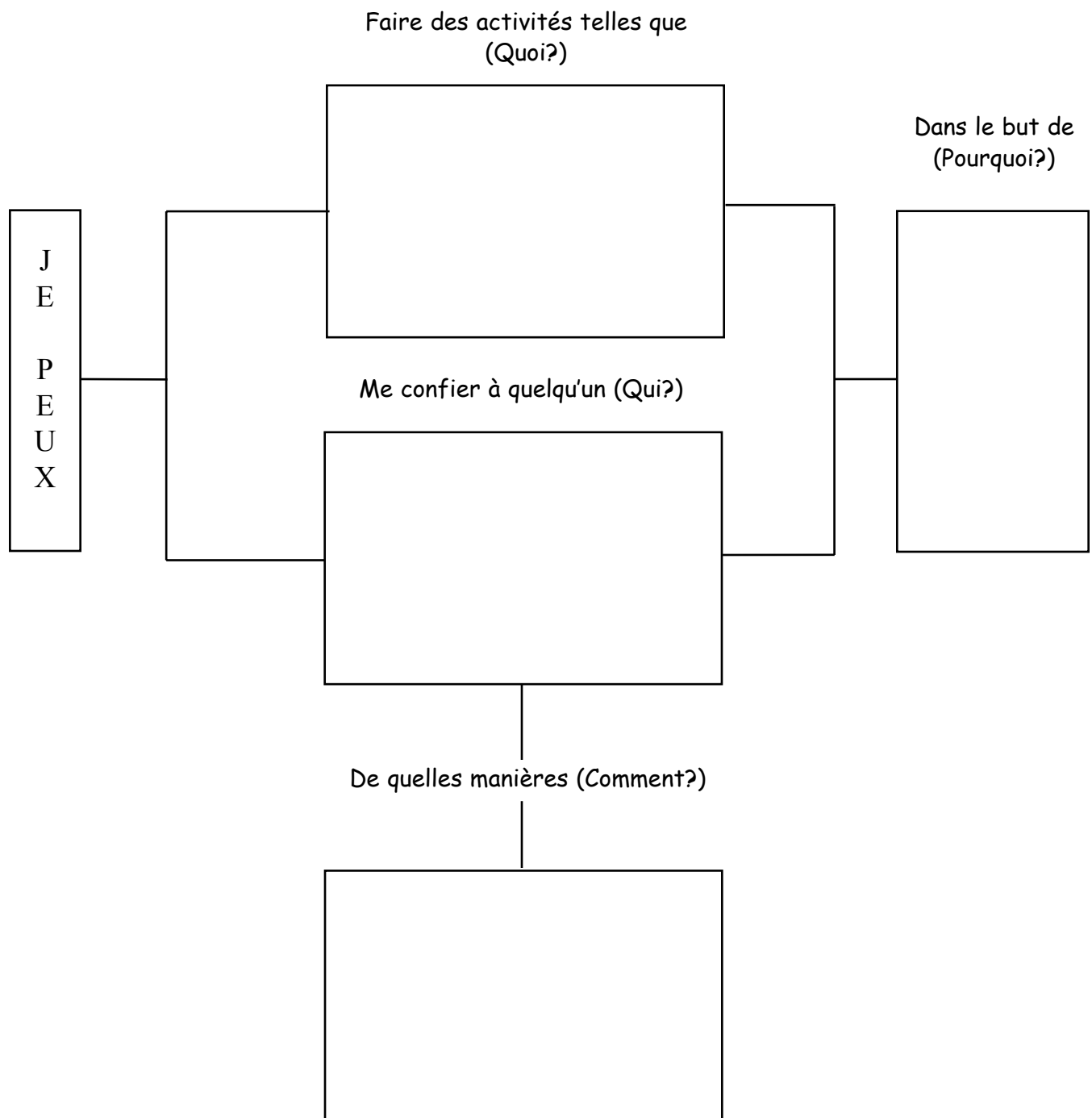
Énoncés	Est-ce un comportement qui favorise la coopération? Pourquoi?
1. Je fais ma part dans mon équipe.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____
2. Quand je ne suis pas d'accord, je ne passe pas par 4 chemins pour dire ce que je pense.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____
3. J'aime être le chef quand je travaille en équipe.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____
4. J'aime qu'on me dise quoi faire au sein d'une équipe.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____
5. Je reconnais la valeur de la contribution des autres.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____
6. Il y a des objectifs que je ne peux pas atteindre seul.	oui <input type="checkbox"/> _____ non <input type="checkbox"/> _____ _____ _____

## Organigramme

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis l'organigramme en équipe. Conserve-le, il pourrait t'être utile plus tard.

Quand je me sens \_\_\_\_\_



Tableaux

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Note quels traits de personnalité semblent aider certaines personnes ou personnages à surmonter les obstacles de la vie.

Personnages	Traits de personnalité



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Note quels traits de leur personnalité aident des membres de ta famille ou tes amis(es) à surmonter les obstacles de la vie.

Membres de ma famille ou amis(es)	Traits de personnalité
mon père	
ma mère	
ma sœur ou mon frère	
ma grand-mère ou mon grand-père	
ma cousine ou mon cousin	
mon ami(e)	



## Exercice d'appariement

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Écris une courte description de chacune des phases du syndrome général d'adaptation et relie-les aux symptômes correspondants.

Phase du syndrome général d'adaptation	Symptômes
<p>Alarme : _____ _____ _____</p> <p>Symptômes : _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. accélération du rythme cardiaque</li> <li>B. augmentation de la tension artérielle</li> <li>C. défaillance des systèmes</li> <li>D. épuisement physique</li> <li>E. fatigue</li> <li>F. hypertension</li> <li>G. incapacité de lutter ou de tolérer le stress</li> <li>H. afflux du sang aux muscles</li> <li>I. maux de tête</li> <li>J. transpiration plus abondante</li> <li>K. vulnérabilité à la maladie</li> <li>L. accélération de la respiration</li> </ul>
<p>Résistance : _____ _____ _____</p> <p>Symptômes : _____</p>	
<p>Épuisement : _____ _____ _____</p> <p>Symptômes : _____</p>	
<p>Symptômes : _____</p>	



Grille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

À partir de la grille suivante, détermine quelles stratégies tu emploies quand tu te sens stressé(e).

Comment je m'y prends devant le stress	Rarement	Souvent	Parfois	Toujours
1. J'ai un bon sens d'humour.				
2. Je suis flexible.				
3. Je suis patient(e).				
4. Je suis tolérant(e).				
5. Je m'adapte.				
6. J'exprime mes sentiments (en parlant ou en écrivant).				
7. Je me change les idées.				
8. Je fais de l'activité physique.				
9. Je m'adonne à un passe-temps.				
10. Je me repose (je dors suffisamment).				
11. Je m'alimente sainement.				
12. Je résous le problème.				
13. Je fais des choix.				
14. Je me fixe des objectifs réalistes.				
15. Je prends des décisions favorables à ma santé.				
16. J'ai une bonne estime de moi.				
17. Je m'affirme (j'utilise le « message Je »).				



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis la situation décrite dans le journal d'un camarade de classe et évalue la stratégie de gestion du stress employée à partir des critères énumérés dans le tableau ci-dessous.

Liste de vérification

Stratégie de gestion du stress et de la colère	Oui	Non	Commentaires
La stratégie a été expliquée en détail.			
La stratégie a été clairement démontrée.			
On a donné un exemple sur la façon d'utiliser la stratégie.			
Les exemples étaient réalistes et utiles.			



## Tableau

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Note tes objectifs à court et à long terme en matière de santé et d'éducation.

	Objectifs à court terme	Objectifs à long terme
<b>SANTÉ</b>	Manger des collations nutritives.	Améliorer mon endurance au marathon.
<b>ÉDUCATION</b>	Mémoriser une liste de mot pour le questionnaire de la semaine.	Atteindre une moyenne de 70 % en sciences de la nature.

Objectivation

Revois tes objectifs (quelques mois plus tard), évalue-les et propose des modifications au besoin.

**Objectif initial :**

Ce qui a fonctionné

Ce qui n'a pas fonctionné

Objectif modifié :





**Tableaux**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Trouve trois solutions à un problème donné et évalue ces solutions en fonction de critères précis.**

Situation ou problème \_\_\_\_\_

Solutions éventuelles	Effets positifs (pour)	Effets négatifs (contre)
1.		
2.		
3.		

**Critères d'évaluation**

Solutions proposées	Critère 1 : sécurité	Critère 2 : réaliste	Critère 3 : équitable	Critère 4 : niveau de difficulté	Total :
1.					
2.					
3.					

**Échelle :**

Inacceptable	Insuffisant	Satisfaisant	Excellent
1	2	3	4

Meilleure solution : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Feuille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Remplis la fiche ci-dessous pour évaluer tes habiletés interpersonnelles lors d'activités de groupe.

Activité : \_\_\_\_\_

Habiletés interpersonnelles : Est-ce que...	Oui	Non	Commentaires
j'ai écouté attentivement?			
j'ai évité d'abaisser les autres?			
je me suis montré(e) encourageant(e)?			
j'ai joué franc-jeu?			
j'ai cherché à intégrer tout le monde?			
j'ai évité les comportements agressifs?			
j'ai résisté aux influences négatives?			



**Registre personnel**

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Sers-toi de ce registre personnel pour noter tout au long de l'année des situations stressantes que tu as dû affronter et les stratégies que tu as employées pour y faire face.

Situations stressantes	Stratégies utilisées	La ou les stratégies m'ont aidé(e)
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

**Fiche d'autoévaluation**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Remplis la fiche ci-dessous pour évaluer les stratégies que tu as employées pour gérer ton stress.**

Situation \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Stratégie de gestion du stress employée :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Résultats obtenus :  
\_\_\_\_\_

Est-ce que je l'utiliserais à nouveau?  
\_\_\_\_\_

Mon niveau de stress après l'application de la stratégie (coche une réponse) :

a augmenté

a diminué

est demeuré le même

Autres observations :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Plan d'action

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Fixe-toi un objectif et suis le plan d'action ci-dessous pour parvenir à l'atteindre.

Quel est ton objectif? _____		
	Plan d'action	Réponse
A C T I V I T É S	<p><b>Activité</b></p> <p>Décris les activités que tu comptes entreprendre pour atteindre ton objectif.</p>	
	<p><b>Catégorie</b></p> <p>Indique la catégorie de ton activité (p. ex. activité physique, santé, bien-être socioaffectif, nutrition)</p>	
	<p><b>Temps</b></p> <p>Explique quand et pendant combien de temps tu feras l'activité.</p>	
	<p><b>Identification des progrès</b></p> <p>Indique les progrès que tu as réalisés dans la réalisation de ton objectif.</p>	
	<p><b>Observation</b></p> <p>Décris tes observations (p. ex. tes sentiments, ton comportement, tes pensées) liées à ton objectif.</p>	
	<p><b>Nouvelles mesures</b></p> <p>Indique les prochaines étapes ou les nouvelles mesures que tu comptes prendre.</p>	
<p><b>***Récompense***</b></p>		



## Cartes

Aliments		Activités physiques	
Lait	Fromage	Marcher	Natation
Beigne	Jambon	Saut à la corde	Danse
Pomme	Brocoli	Yoga	Luge
Carotte	Yogourt	Tennis	Porter des sacs d'épicerie
Biscuit	Crème glacé	Exercices d'étirement	Cyclisme
Amandes	Course	Boisson gazeuse	Jonglerie
Légumineuses	Musculation	Poulet	Jardinage



Réponses			
Contribue au développement des os		Ne contribue pas au développement des os	
Lait	Saut à la corde	Beigne	Yoga
Fromage	Marche	Pomme	Natation
Brocoli	Danse	Jambon	Luge
Yogourt	Tennis	Carotte	Exercices d'étirement
Crème glacé	Porter des sacs d'épicerie	Biscuit	Cyclisme
Amandes	Course	Boisson gazeuse	Jonglerie
Légumineuses	Musculation	Poulet	Jardinage



**Tableau de classification**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Cherchez sous les cônes vous y trouverez peut-être des cartes qui représentent des aliments et des formes d'activité physique. Apportez cette carte à votre coéquipier et avec son aide déterminez dans quelle catégorie la carte tombe.

<b>Contribue au développement des os</b>	<b>Ne contribue <u>pas</u> au développement des os</b>

## Vrai ou faux

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis les affirmations suivantes attentivement et détermine si elles sont vraies ou fausses. N'oublie pas de justifier tes réponses.

Affirmations	Vrai	Faux	Justification
1. Le <i>Guide d'activité physique</i> recommande de faire 10 minutes d'exercice par jour.			
2. Faire une promenade avec son chien, monter les escaliers, ramasser les feuilles ne sont pas considérés des activités physiques.			
3. L'activité physique aide à soulager le stress.			
4. Les produits laitiers jouent un rôle importants dans le développement des os.			
5. Pour être physiquement en bonne santé, il suffit de faire des exercices d'endurance cardiovasculaire régulièrement.			
6. Pour favoriser le développement des os, il est important de lever des poids et haltères.			
7. Ne consommer que des fruits et légumes constitue une décision-santé.			
8. Le <i>Guide alimentaire pour manger sainement</i> recommande aux adolescents de consommer deux produits laitiers par jour.			
9. Un régime alimentaire équilibré comprend des aliments tirés des 4 groupes alimentaires.			
10. La nage et le yoga bien qu'excellents pour la santé n'ont pas d'effet sur le développement des os.			





**Journal personnel**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Noircis les cases correspondant au nombre de portions d'un groupe alimentaire que tu consommes par jour. Compare ces tableaux aux portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Puis noircis les cases correspondant au nombre de minutes d'activité physique que tu as fait chaque jour. Compare tes totaux aux recommandations du *Guide d'activité physique pour une vie active saine*.

Produits céréaliers													Total	Recommandation		
Jour 1																5 à 12 portions
Jour 2																
Jour 3																

Nombre de portions

Légumes et fruits													Total	Recommandation		
Jour 1																5 à 10 portions
Jour 2																
Jour 3																

Nombre de portions

Produits laitiers													Total	Recommandation		
Jour 1																3 à 4 portions
Jour 2																
Jour 3																

Nombre de portions

Viandes et substituts													Total	Recommandation		
Jour 1																2 à 3 portions
Jour 2																
Jour 3																

Nombre de portions

Activité physique													Total	Recommandation		
Jour 1																60 minutes/jour
Jour 2																
Jour 3																

Nombre de minutes (1 case = 10 min)



**Feuille d'activité**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Au centre de l'ovale, inscris un choix d'alimentation saine et une activité physique à laquelle tu comptes participer à chaque jour pendant une semaine. Colorie les sections quotidiennement lorsque ton objectif est atteint.**

The diagram is a large circle divided into seven equal wedge-shaped sections, numbered 1 through 7. In the center of the circle is a smaller circle containing two sections for writing: 'Alimentation saine :' with five horizontal lines, and 'Activité physique :' with five horizontal lines.

**Grille d'évaluation**

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ce que Miguel et Océane ont mangé et fait pendant la journée en fonction des recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.




Miguel	Océane																														
3 verres d'eau 1 verre de Coke 1 bol de céréales (flocons de maïs) 2 sandwichs au jambon et au fromage avec de la mayonnaise 1 pomme 1 banane 2 brochettes de bœuf 2 tasses de riz cuit 1 tasse de pois 4 biscuits aux pépites de chocolat 1 gomme à mâcher 10 bâtonnets de carottes crues	5 verres d'eau 1 verre de jus d'orange 1 salade César 1 petit pain avec du beurre 1 demi-cantaloup du spaghetti avec de la sauce à la viande 1 pointe de tarte aux pommes 1 verre de lait 2 rôties avec de la confiture																														
Évalue si Miguel a respecté les apports quotidiens recommandés.	Évalue si Océane a respecté les apports quotidiens recommandés.																														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Oui</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Non</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fruits et légumes</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits céréaliers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Viande et substituts</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits laitiers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		Oui	Non	Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Oui</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Non</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fruits et légumes</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits céréaliers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Viande et substituts</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Produits laitiers</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		Oui	Non	Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Oui	Non																													
Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
	Oui	Non																													
Fruits et légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits céréaliers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Viande et substituts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Produits laitiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
Dans le cas d'un NON, explique : _____ _____	Dans le cas d'un NON, explique : _____ _____																														
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miguel s'est rendu à l'école en patins à roues alignées, il est également revenu à la maison de la même façon (20 min).</li> <li>• Il a râtelé les feuilles sur le terrain (15 min).</li> <li>• Il est allé à sa pratique de natation (60 min).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Océane est allée à l'école à bicyclette et est revenue à la maison de la même façon (10 min).</li> <li>• Océane a fait une promenade avec son chien (15 min).</li> </ul>																														
Évalue si Miguel a fait suffisamment d'activités physiques.	Évalue si Océane a fait suffisamment d'activités physiques.																														
Au total _____ d'activités physiques	Au total _____ d'activités physiques																														
Dans le cas d'un NON, explique : _____ _____	Dans le cas d'un NON, explique : _____ _____																														



## Modèle DÉCIDE

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

De nombreux modèles décrivent les habiletés générales applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines. Le modèle « DÉCIDE » de prise de décisions et de résolution de problèmes étale des étapes utiles à suivre.

	<b>D</b>	Définir la problématique
	<b>E</b>	Explorer le sujet en quête de solutions
	<b>C</b>	Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants: connaissances en matière de santé et valeurs de la famille, de l'église, de l'école et de la communauté.
	<b>I</b>	Isoler les meilleures solutions
	<b>D</b>	Décider et agir
	<b>E</b>	Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.
<p><b>Commentaires :</b></p>		



## Résolution de problèmes

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Trouve une solution aux problèmes suivants :

Problèmes	Choix alimentaires et activités physiques
Je n'ai jamais d'énergie.	<i>Je peux faire de l'exercice, par exemple promener mon chien après le souper.</i>
Je me trouve gros ou grosse.	
J'attrape tous les rhumes qui passent.	
Je n'aime pas le lait.	
Je n'aime pas les sports compétitifs.	
J'aime trop les croustilles et les boissons gazeuses.	
Je n'ai pas beaucoup d'amis.	
Je suis un mordu des ordinateurs.	
Je suis très nerveux ou nerveuse, je n'arrive pas relaxer.	



## Grille d'autoévaluation

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Évalue ta capacité à résoudre des problèmes et à poursuivre des objectifs liés à ton alimentation ou à la pratique quotidienne de l'activité physique.

Mes actions	Jamais	Souvent	Rarement	Toujours
Je me fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour me fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose chaque objectif en étapes.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				