










<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>
<p>C.1.7.A.1</p> <p><b>Reconnaître des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées (p. ex. lancer une balle par-dessus l'épaule) et qui sont exécutées dans diverses formes d'activité physique, notamment des jeux ou des sports collectifs à surface commune et des jeux ou des sports collectifs au champ et au bâton (p. ex. football, baseball, volleyball).</b></p>	<p>C.1.7.B.1</p> <p><b>Cerner des facteurs externes qui peuvent influencer le développement moteur (c.-à-d. les coûts, la disponibilité des installations et la possibilité de pratiquer hors du contexte scolaire).</b></p>	<p>C.1.7.B.2</p> <p><b>Énoncer des principes de biomécanique (c.-à-d. ceux liés à l'utilisation d'un levier) applicables aux mouvements consistant à frapper des objets (p. ex. la diminution du rayon sur lequel s'effectue la rotation réduit la grandeur de la force appliquée, comme lorsqu'un joueur place ses mains plus haut autour d'un bâton de baseball).</b></p>	<p>C.1.7.B.3a</p> <p><b>Analyser des concepts relatifs à la motricité (c.-à-d. la conscience du corps, l'orientation spatiale, la qualité de l'effort et les relations), qui s'appliquent dans des jeux ou des sports collectifs à surface commune (p. ex. une passe dirigée vers un « espace libre ») et dans des jeux ou des sports collectifs au champ et au bâton (p. ex. le placement du corps pour attraper un ballon ou un roulant au cricket).</b></p>
<p><b>C</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>B</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>B</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>B</b></p>
<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>	<p>7</p>  <p>Motricité</p>
<p>C.1.7.C.1</p> <p><b>Expliquer l'importance de suivre les règles (c.-à-d. pour assurer la sécurité, le contrôle, le franc-jeu, l'inclusion, le plaisir des joueurs et le divertissement des spectateurs) des jeux et des sports choisis.</b></p>	<p>C.1.7.C.2</p> <p><b>Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou à des sports choisis, notamment des jeux ou des sports collectifs à surface commune (p. ex. lacrosse et soccer) et des jeux ou des sports collectifs au champ et au bâton (p. ex. baseball et cricket).</b></p>	<p>C.1.7.C.3</p> <p><b>Déterminer des stratégies offensives et défensives (p. ex. frapper vers un espace libre ou se déplacer à pas chassés pour bien marquer l'adversaire) dans diverses activités, notamment des jeux ou des sports collectifs à surface commune et des jeux ou des sports collectifs au champ et au bâton.</b></p>	<p>C.1.7.C.4</p> <p><b>Distinguer les comportements propres au franc-jeu (p. ex. respecter les règles, les officiels et les adversaires) de ceux qui lui sont contraires (p. ex. tricher, contester la décision d'un officiel ou jouer de manière déloyale) dans la pratique des sports et de diverses autres formes d'activité physique.</b></p>
<p><b>C</b></p> <p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p> <p><b>C</b></p>

<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>
<p>► H.1.7.A.1 <b>Exécuter des extensions ou des variations de mouvements de locomotion</b> (p. ex. sprinter, sauter, sauter sur une surface élastique et effectuer une rotation) <b>en appliquant des principes de biomécanique</b> (p. ex. poids du corps, application de la force, amplitude du mouvement, et nombre de segments corporels employés) <b>pour accroître la vitesse, la hauteur ou la distance.</b></p>	<p>H.1.7.A.2 <b>Exécuter des mouvements de manipulation</b> (p. ex. faire rebondir, faire rouler, frapper) <b>en appliquant les principes de biomécanique nécessaires</b> (p. ex. longueur du levier, amplitude du mouvement, nombre de segments corporels employés, application de la force) <b>avec le plus de constance possible.</b></p>	<p>H.1.7.A.3 <b>Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre</b> (c.-à-d. statique et dynamique), <b>en appliquant les principes de biomécanique nécessaires</b> (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis), <b>et en recherchant la stabilité et la force, dans des activités de type coopératif</b> (p. ex. des activités propres à consolider l'esprit d'équipe, des activités de sauvetage et des activités consistant à tirer fort en groupe).</p>	<p>H.1.7.B.1 <b>Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques</b> (p. ex. faire un amorti, sauter en hauteur ou donner un coup de pied) <b>dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double)</b> (p. ex. badminton, athlétisme, « hacky-sack »).</p>
<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H B</b></p>
<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>	<p>7  Motricité</p>
<p>H.1.7.B.2 <b>Réaliser des tâches offensives ou défensives qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques</b> (p. ex. faire une feinte pour se débarrasser d'un adversaire, marquer, se déplacer en courant pour recevoir une passe ou frapper au baseball) <b>dans une variété de jeux ou de sports, notamment des jeux ou des sports collectifs à surface commune et des jeux ou des sports collectifs au champ et au bâton</b> (p. ex. cricket et softball).</p>	<p>► H.1.7.B.3 <b>Collaborer avec d'autres pour planifier, organiser et arbitrer des activités physiques.</b></p>	<p>H.1.7.C.1 <b>Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies</b> (p. ex. l'entretien et le transport du matériel, l'utilisation d'une carte et d'une boussole, le virage en étoile et le chasse-neige) <b>et qui sont propres à des activités pratiquées hors du milieu habituel</b> (p. ex. course d'orientation, ski de randonnée ou randonnée pédestre).</p>	<p>H.1.7.D.1 <b>Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité</b> (c.-à-d. qui engendrent des contrastes dans la direction, l'effort et le choix du meneur) <b>ainsi qu'à des mouvements et à des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et ses intérêts</b> (p. ex. aérobic, danses carrées, danses à la mode, danses écossaises, danses avec cerceau).</p>
<p><b>H B</b></p>	<p><b>H B</b></p>	<p><b>H C</b></p>	<p><b>H D</b></p>

# 7









Motricité





H.1.7.D.2

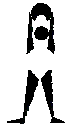






**Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité** (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative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

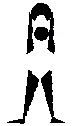

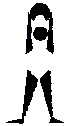

# H


# D

<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.7.A.1  <b>Trier et classer diverses formes d'exercice</b> (p. ex. course à pied, bicyclette, musculation et gymnastique) <b>de manière à déterminer lesquelles sont indiquées pour améliorer chacun des déterminants de la condition physique</b> (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation).</p>	<p>C.2.7.B.1  <b>Décrire les effets bénéfiques de l'activité physique</b> (p. ex. augmentation de la capacité au travail, amélioration de la performance, poids-santé, prévention des blessures, prévention des maladies telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II et prévention de la dépression nerveuse) <b>sur le plan de la santé et de la condition physique.</b></p>	<p>C.2.7.C.1a  <b>Donner les noms et l'emplacement des principaux groupes musculaires</b> (p. ex. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers) <b>dans le contexte de l'activité physique.</b></p>	<p>C.2.7.C.1b  <b>Décrire des effets de l'exercice et de l'inactivité</b> (c.-à-d. augmentation ou diminution de la force, hypertrophie ou atrophie, augmentation ou diminution de la masse musculaire, augmentation ou diminution de l'élasticité, augmentation ou diminution du tonus musculaire) <b>sur le système musculaire.</b></p>
<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>
<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>7 </p> <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.7.C.2  <b>Donner la signification du principe F.I.T.T.</b> (c.-à-d. la fréquence, l'intensité, le temps [la durée] et le type d'effort physique).</p>	<p>C.2.7.C.3  <b>Décrire la raison d'être de l'échauffement</b> (p. ex. augmentation de la circulation, augmentation de la température corporelle, préparation mentale, amélioration de la concentration sur la tâche à accomplir, prévention des blessures, amélioration de la performance) <b>et du retour au calme</b> (p. ex. réduction graduelle du rythme cardiaque, prévention des étourdissements et de l'accumulation de sang, réduction des raideurs musculaires) <b>lors des séances d'activité physique.</b></p>	<p>C.2.7.C.4  <b>Cerner les préférences et les autres facteurs personnels</b> (p. ex. intérêts personnels, influence des amis, attrait pour la vie en plein air, recherche de la compagnie des autres, compétition, coopération, plaisir) <b>qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.</b></p>	<p>H.2.7.A.1a  <b>Se comporter de manière à atteindre ses objectifs en matière de condition physique</b> (p. ex. faire régulièrement de l'activité physique, exécuter les mouvements comme il faut, notamment pour des raisons de sécurité, choisir le bon degré d'intensité, suivre ses progrès, s'autodiscipliner).</p>
<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>

 <p>Gestion de la condition physique</p>	 <p>Gestion de la condition physique</p>	 <p>Gestion de la condition physique</p>	 <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.7.A.1b  <b>Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de la perception du degré d'effort et du rythme cardiaque dans une zone cible.</b></p>	<p>H.2.7.A.2  <b>Déterminer la relation entre le degré d'effort physique perçu et les zones cibles générales de rythme cardiaque</b> (p. ex. lorsqu'on perçoit un degré d'effort assez élevé pendant l'exercice physique, mais qu'on peut encore parler, on se situe encore dans la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).</p>	<p>▣ H.2.7.A.3a  <b>Employer divers moyens</b> (p. ex. journal de bord, calendrier d'activités, chronomètre, base de données ou pulsomètre) <b>pour enregistrer et organiser les résultats de tests de condition physique et la description de ses activités physiques.</b></p>	<p>H.2.7.A.3b  <b>Représenter l'évolution de ses résultats aux tests de condition physique</b> (p. ex. au moyen d'instruments informatiques, de tableaux, de diagrammes) <b>au cours de l'année, en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.</b></p>
<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>

<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>
<p>C.3.7.A.1 <b>Déterminer des règles et des modalités de sécurité relatives à des formes déterminées d'activité physique, y compris des jeux collectifs à surface de jeu commune ou des jeux au champ et au bâton</b> (p. ex. pas de blocage ni de plaquage au flag-football).</p>	<p>C.3.7.A.2 <b>Déterminer ses responsabilités personnelles</b> (p. ex. garder son inhalateur à portée de la main s'il est asthmatique et qu'il fait de l'exercice aérobique) <b>et les risques auxquels l'exposent certaines formes d'activité physique</b> (p. ex. une mauvaise condition physique, notamment un manque de force musculaire, peut entraîner une blessure au dos s'il essaie de soulever de lourds objets).</p>	<p>C.3.7.A.3 <b>Donner les raisons</b> (p. ex. liberté de mouvement, hygiène corporelle, prévention des blessures, des coups de soleil, des engelures, de l'hyperthermie et de l'hypothermie) <b>qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique.</b></p>	<p>C.3.7.A.4 <b>Cerner les facteurs liés aux installations et au matériel</b> (p. ex. le port des lunettes protectrices pour les sports de raquette, l'installation de rampes pour les fauteuils roulants et l'inspection des terrains de sport) <b>qui garantissent la participation sécuritaire de tous, sans exclusion, à des formes déterminées d'activité physique.</b></p>
<p><b>C A</b></p>	<p><b>C A</b></p>	<p><b>C A</b></p>	<p><b>C A</b></p>
<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>	<p>7  Sécurité</p>
<p>▣▣▣ C.3.7.A.5a <b>Manifester une bonne compréhension des dangers propres à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel</b> (p. ex. course à pied, cyclisme, toboggan, planche à neige, ski, patinage à roues alignées).</p>	<p>C.3.7.A.5b <b>Décrire les étapes à suivre en cas d'urgence</b> (p. ex. aller chercher de l'aide, administrer les premiers soins) <b>suite à un accident survenu en milieu aquatique</b> (p. ex. hypothermie, noyade).</p>	<p>C.3.7.B.1 <b>Décrire comment il convient de réagir à des situations dangereuses dans la communauté</b> (c.-à-d. présence d'un intrus dans l'école, invasion du domicile, intimidation, séances d'initiation, dangers associés à l'utilisation d'Internet).</p>	<p>▣▣▣ C.3.7.B.4 <b>Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse</b> (c.-à-d. accident d'automobile ou de bicyclette, accident aquatique, incendie, étouffement, glace mince ayant cédé ou pouvant céder, violence, accident pendant la garde d'enfants, syndrome du nourrisson secoué).</p>
<p><b>C A</b></p>	<p><b>C A</b></p>	<p><b>C B</b></p>	<p><b>C B</b></p>






<p><b>7</b></p> <p> Sécurité</p>	<p><b>7</b></p> <p> Sécurité</p>	<p><b>7</b></p> <p> Sécurité</p>	<p><b>7</b></p> <p> Sécurité</p>
<p>C.3.7.B.5a <b>Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations</b> (c.-à-d. au sein de la famille, entre amis, entre pairs, entre un employeur et ses employés, dans un groupe, dans un gang ou dans une équipe sportive, pendant la garde d'un enfant).</p>	<p>C.3.7.B.5b <b>Élaborer des stratégies</b> (p. ex. faire appel à des habiletés de résolution de conflits) <b>permettant d'éviter des situations</b> (p. ex. conflits entre les valeurs des parents et celles des pairs, démêlés avec la justice, conflits lors de compétitions sportives, conflits à l'école) <b>qui risquent de se détériorer et de conduire à de la violence.</b></p>	<p>C.3.7.B.6a <b>Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle</b> (p. ex. pornographie, inceste, harcèlement criminel, prostitution, viol).</p>	<p>C.3.7.B.6b <b>Manifester une bonne compréhension des habiletés</b> (c.-à-d. résolution de problèmes, résolution de conflits, communication, affirmation de soi, gestion de la colère) <b>qui permettent de faire face à des situations de mauvais traitements sexuels, et des moyens de chercher de l'aide.</b></p>
<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>





<p><b>7</b></p> <p> Sécurité</p>
<p>▣ H.3.7.A.1 <b>Adhérer à des règles et à des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, lors d'activités physiques spécifiques</b> (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).</p>
<p><b>H</b>                      <b>A</b></p>








<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.7.B.3a  <b>Nommer des techniques de maîtrise de la colère que l'on peut employer plutôt que d'avoir recours à l'agressivité et à la violence</b> (p. ex. autopersuasion, activité physique, rédaction de lettres pour exprimer ses sentiments).</p>	<p>C.4.7.B.3b  <b>Décrire des effets de situations de conflits</b> (c.-à-d. changements, situations nouvelles, influences négatives d'un groupe, malhonnêteté) <b>sur le comportement et le développement d'une personne</b> (p. ex. lorsqu'elle essaie de s'adapter à un nouvel environnement ou à un nouveau régime de vie, de se faire de nouveaux amis, de s'adapter à des changements ou de s'affirmer).</p>	<p>C.4.7.B.3c  <b>Décrire des stratégies</b> (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), <b>des résultats éventuels</b> (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) <b>et des comportements</b> (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) <b>qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.</b></p>	<p>C.4.7.B.4  <b>Décrire comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement dans des situations pouvant être dangereuses ou dans un contexte social stressant</b> (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).</p>
<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>
<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>▣ H.4.7.A.1  <b>Évaluer et réviser ses objectifs personnels dans les domaines de la santé et de l'éducation</b> (p. ex. conditionnement physique, habiletés motrices, nutrition, mode de vie actif, hygiène personnelle, résultat scolaire) <b>en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.</b></p>	<p>H.4.7.A.2  <b>Définir des critères</b> (p. ex. coût, valeurs, attentes, avantages à long terme) <b>permettant d'évaluer les conséquences de choix incompatibles avec un mode de vie actif physiquement et sain dans diverses situations types</b> (p. ex. tabagisme, jeux de hasard, consommation d'alcool).</p>	<p>H.4.7.A.3  <b>Employer ses habiletés interpersonnelles</b> (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) <b>pour s'adapter à de nouvelles activités, à de nouvelles situations ou à d'autres changements, dans le contexte scolaire.</b></p>	<p>H.4.7.A.4  <b>Appliquer des stratégies de résolution de conflits</b> (p. ex. en faisant des jeux de rôle pour simuler les réactions lors d'un conflit; en agissant comme médiateur avec ses pairs) <b>dans diverses situations types</b> (p. ex. l'arrivée de nouveaux camarades de classe, un changement de classe, l'influence négative d'un groupe de camarades à laquelle il faut résister).</p>
<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>

<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.7.D.1 <b>Distinguer entre la consommation raisonnable et l'abus</b> (c.-à-d. distinction entre les médicaments délivrés sur ordonnance et les médicaments en vente libre; consommation de ses propres médicaments ou des médicaments de quelqu'un d'autre; bonne ou mauvaise dose) <b>de substances médicinales et non médicinales</b> (c.-à-d. médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre, vitamines, alcool, tabac, substances qu'on inhale, drogues illicites).</p>	<p>C.5.7.D.2 <b>Expliquer les conséquences sur divers plans</b> (c.-à-d. social, physique, intellectuel, médical, légal, financier, de la sécurité) <b>de la consommation de médicaments, de drogues ou d'autres substances nocives ou bénéfiques</b> (p. ex. antibiotiques, anti-inflammatoires, stimulants, narcotiques, stéroïdes anabolisants, marijuana, produits diurétiques ou à base d'herbes médicinales).</p>	<p>C.5.7.D.3 <b>Indiquer des facteurs sociaux</b> (c.-à-d. famille, pairs, modèles de comportement, médias, Internet, célébrités, activités sociales) <b>qui peuvent avoir une influence positive ou négative sur la consommation de certaines substances</b> (p. ex. tabac, alcool, caféine, drogues illicites et substances qu'on inhale).</p>	<p>C.5.7.E.1a <b>Décrire les systèmes reproducteurs humains, la fécondation et le développement fœtal</b> (p. ex. noms des organes génitaux, fusion du spermatozoïde et de l'ovule, progression du développement du fœtus à chaque trimestre).</p>
<p><b>C D</b></p>	<p><b>C D</b></p>	<p><b>C D</b></p>	<p><b>C E</b></p>
<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.7.E.1b <b>Expliquer le processus de reproduction chez l'être humain et reconnaître les mythes au sujet de la fécondation</b> (p. ex. il n'est pas possible de tomber enceinte lors de la première relation sexuelle, lorsque le coït est interrompu, lorsqu'on utilise des moyens contraceptifs, lorsqu'on se donne une douche vaginale après une relation sexuelle ou lorsque les partenaires adoptent certaines positions).</p>	<p>C.5.7.E.1c <b>Décrire le rôle du système endocrinien à titre de régulateur des changements associés à la puberté</b> (p. ex. production d'estrogène et de progestérone déclenchée par l'hypophyse, cycle menstruel).</p>	<p>C.5.7.E.2a <b>Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté</b> (p. ex. variation de l'humeur et du degré d'énergie, attirance sexuelle) <b>et leurs effets sur le bien-être personnel</b> (p. ex. la fatigue, la timidité, la confiance en soi).</p>	<p>C.5.7.E.2b <b>Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté</b> (p. ex. faire de l'activité physique, discuter de ses émotions avec sa famille, ses amis ou un guide spirituel, écouter de la musique, rire, s'adonner à un passe-temps, participer à des activités à l'école ou ailleurs, faire de la lecture).</p>
<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>

<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.7.E.3a <b>Expliquer pourquoi l'abstinence sexuelle est un comportement responsable pour un adolescent ou une adolescente</b> (p. ex. l'abstinence prévient les MTS et le sida; l'abstinence évite aux jeunes d'avoir à assumer des responsabilités parentales auxquelles ils ne sont pas préparés; la grossesse à l'adolescence met la vie du fœtus en danger, la grossesse restreint les choix de carrière de la jeune maman et peut être traumatisante sur le plan psychologique et sociologique).</p>	<p>C.5.7.E.3b <b>Cerner des effets de certains facteurs</b> (p. ex. valeurs familiales et religieuses, mode, culture, rapport entre les sexes, harcèlement sexuel, pudeur, violence contre les femmes) <b>sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.</b></p>	<p>C.5.7.E.3c <b>Indiquer des responsabilités qu'il doit assumer</b> (p. ex. respect et abstinence) <b>en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité ainsi que des sources qui peuvent lui venir en aide</b> (p. ex. parents, professionnels de la santé, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, guides spirituels et livres recommandés).</p>	<p>C.5.7.E.4a <b>Indiquer les causes, la nature, les modes de transmission</b> (p. ex. relations sexuelles, contact avec les fluides corporels, utilisation de seringues contaminées, nombre de partenaires sexuels) <b>et les méthodes de prévention du sida et de l'infection par le VIH</b> (p. ex. abstinence sexuelle, relation monogame avec une personne non infectée, utilisation de condoms).</p>
<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>	<p><b>C E</b></p>

<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>7</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.7.E.4b <b>Indiquer des IST (MTS) courantes</b> (p. ex. herpès génital, blennorragie, chlamydia), <b>leurs symptômes et les méthodes de prévention</b> (p. ex. abstinence sexuelle, relation monogame avec une personne non infectée, utilisation de condoms).</p>	<p>H.5.7.A.4 <b>Appliquer des stratégies de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types qui traitent de la consommation ou de l'abus de certaines substances</b> (p. ex. tabac et alcool, médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre, vitamines, drogues illicites, substances dopantes, substances qu'on inhale).</p>	<p>H.5.7.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types nécessitant de faire des choix éclairés pour se comporter de manière responsable sur le plan sexuel</b> (p. ex. abstinence, prévention des grossesses, réduction des risques associés aux rapports sexuels).</p>
<p><b>C E</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>