

**Un mode de vie  
actif et sain pour  
tous les élèves**



**Guide des parents pour les cours d'Éducation physique  
et Éducation à la santé de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années**

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba – Données de catalogage avant publication

613.071 Guide des parents pour les cours d'Éducation physique et Éducation à la santé de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années, pour un mode de vie actif et sain

ISBN 978-0-7711-4187-4

1. Éducation physique—Étude et enseignement (Secondaire)—Participation des parents—Manitoba. 2. Éducation physique—Étude et enseignement (Secondaire)—Manitoba. 3. Éducation sanitaire—Étude et enseignement (Secondaire)—Participation des parents—Manitoba. 4. Éducation sanitaire—Étude et enseignement (Secondaire)—Manitoba. I. Manitoba. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba  
Division du Bureau de l'éducation française  
Winnipeg, Manitoba, Canada

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

Les images dans ce document sont protégées par les lois sur le droit d'auteur et ne doivent pas être extraites ou reproduites pour aucune raison autres que pour les intentions pédagogiques explicitées dans ce document.

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

Des copies de ce document peuvent être achetées au Centre des manuels scolaires du Manitoba (article numéro 99910) à <<http://www.mtbb.mb.ca>>.

Le présent document est également disponible sur le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, à l'adresse <<http://edu.gov.mb.ca/m12/progetu.epes/>>.

Tout site Web mentionné dans ce document peut faire l'objet de changement sans préavis.

This document is available in English.

## Chers parents\*,

Le fait d'être actif physiquement présente de multiples avantages, allant de l'amélioration de la condition physique aux autres bienfaits pour la santé, comme une meilleure estime de soi. Le choix du type d'activité physique requis pour retirer ces bienfaits appartient au participant. Ces activités peuvent varier, des activités de la vie quotidienne (comme marcher ou pelleter), en passant par des activités récréatives (par exemple, la bicyclette, le jogging et le ski de fond) jusqu'aux sports de compétition (notamment dans le cadre de programmes scolaires et communautaires).

Les élèves du Manitoba se trouvent dans une situation unique, c'est-à-dire que **tous les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année devront désormais suivre des cours d'éducation physique et éducation à la santé** (ÉP-ÉS). Pour aider les élèves et les écoles, nous avons adopté une approche différente pour les élèves de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années. Cette approche comprend plusieurs nouveaux concepts qui serviront de transition afin d'aider votre fils ou votre fille à prendre la responsabilité d'habitudes de vie saines et actives, pour aujourd'hui et pour l'avenir, en :

- encourageant votre fils ou votre fille à prendre davantage en main ses activités physiques;
- offrant une variété et un choix d'activités convenant aux intérêts et aux capacités de votre enfant;
- insistant sur la planification de la santé et la planification personnelle de votre fils ou de votre fille pour favoriser un mode de vie sain intégrant l'activité physique;
- fournissant une flexibilité aux écoles concernant la mise en œuvre du cours;
- obtenant votre participation en tant que parent, et celle de la collectivité, afin d'agir comme appui et de jouer un rôle complémentaire.



Le nouveau programme d'études d'Éducation physique et Éducation à la santé aux niveaux de la 11<sup>e</sup> et de la 12<sup>e</sup> années, encourage la participation de la famille, de l'école et de la collectivité. Les écoles choisiront leur propre modèle de mise en œuvre en se fondant sur les besoins, les priorités et les préférences locales. Veuillez communiquer avec l'école de votre enfant si vous désirez obtenir de l'information supplémentaire au sujet du modèle de mise en œuvre choisi par celle-ci.

Le présent Guide des parents comprend un certain nombre de questions que vous et votre enfant pouvez avoir concernant les nouveaux crédits de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années.

\* Dans le présent document, le terme « parents » désigne les parents et les tuteurs; les auteurs l'utilisent au pluriel tout en sachant que, dans certains cas, un seul parent est chargé de l'éducation de l'enfant.





L'activité physique comprend toutes les formes d'utilisation des grands muscles, y compris les sports, la danse, les jeux, la marche et l'exercice pour la condition physique et le bien-être physique. Cela peut aussi comprendre une thérapie physique ou une formation en mobilité pour les élèves qui ont des besoins spéciaux.



**Tous les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année devront désormais suivre des cours d'éducation physique et éducation à la santé.**

## 1 Sur quoi se base le programme d'études d'Éducation physique et Éducation à la santé pour un mode de vie actif et sain?

Ce programme d'études se fonde sur la même vision et les mêmes objectifs que le programme d'études de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année. Il encourage des « modes de vie physiquement actifs et sains pour tous les élèves » en fournissant aux élèves un programme planifié et équilibré visant à développer les connaissances, les habiletés et les attitudes favorisant des modes de vie sains intégrant l'activité physique.

## 2 Combien de crédits mon fils ou ma fille devra accumuler pour obtenir son diplôme?

L'ajout de crédits en ÉP-ÉS aux niveaux de la 11<sup>e</sup> et de la 12<sup>e</sup> années aura un impact sur le nombre de crédits exigés pour l'obtention du diplôme d'études secondaires.

Le nombre de crédits requis pour obtenir le diplôme passera de 28 à 30, ce qui permettra aux élèves de continuer à suivre des cours facultatifs, surtout dans les programmes techniques ou professionnels et les autres programmes spécialisés.

Année scolaire	Niveau scolaire à l'entrée	Crédit d'ÉP-ÉS exigé en 11 <sup>e</sup> année?	Crédit d'ÉP-ÉS exigé en 12 <sup>e</sup> année?	Minimum de crédits exigés pour l'obtention du diplôme
2008-2009	11 <sup>e</sup>	Oui	Oui en 2009-2010	30
2008-2009	12 <sup>e</sup>	Non	Oui	29
2009-2010 et par la suite	11 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup>	Oui	Oui	30

Pour les élèves ayant des besoins d'apprentissage spéciaux et/ou des besoins en soins de santé exceptionnels, l'enseignant continuera d'apporter des modifications, des adaptations et des aménagements au besoin.

## 3 De quelle façon mon enfant sera évalué?

À la fin du cours d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années, votre enfant recevra une mention « complété » ou « non complété » plutôt qu'un pourcentage ou une note. Cette désignation d'évaluation n'influera pas sur le calcul de la moyenne générale de l'élève pour l'année.

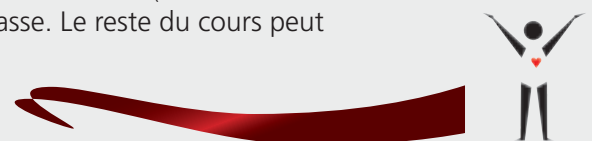
Parmi les critères utilisés pour octroyer une désignation « complété », les élèves devront soumettre un portfolio de condition physique personnelle comme preuve de l'achèvement d'un stage d'activité physique. Ce portfolio contiendra des éléments tels qu'un plan de condition physique, un registre d'activité physique, des formulaires de déclaration et de consentement, et des entrées de journal. Pour l'évaluation des autres parties du cours, on peut utiliser une variété d'outils et de stratégies d'évaluation, comme les portfolios, les observations de l'enseignant, les évaluations par les pairs et les tests.

Une désignation « complété » indique que l'élève a atteint les résultats d'apprentissage du cours en fonction des critères choisis et des attentes établis localement par l'école et l'enseignant.

L'élève qui recevra une mention « non complété » devra répéter ce cours ou certaines composantes du cours tel que déterminé par l'école.

## 4 Comment seront offerts les cours d'ÉP-ÉS?

Les écoles choisiront leur propre modèle de mise en œuvre en se fondant sur les besoins, les priorités et les préférences locales. Un minimum de 25 % pour cent du contenu du cours (voir le numéro 7 ci-dessous) sera offert selon un modèle de mise en œuvre EN-classe. Le reste du cours peut être offert EN-classe, HORS-classe, ou selon une combinaison de ces deux modèles.



Les activités modérées sont des activités physiques qui font augmenter le rythme respiratoire et cardiaque. Les personnes qui font des activités modérées peuvent s'entendre respirer, mais peuvent tout de même parler. Parmi les activités modérées, on trouve la marche rythmée, le vélo, la planche à roulettes, les tirs au panier et le ski de fond.



**Les écoles choisiront leur propre modèle de mise en œuvre en se fondant sur les besoins, les priorités et les préférences locales.**



## 5 Que signifient les expressions EN-classe et HORS-classe?

Les activités EN-classe sont des périodes d'enseignement directement assurées par un enseignant.

Les activités HORS-classe, lorsqu'elles font partie du modèle de mise en œuvre choisi, sont dirigées par l'élève et mettent l'accent sur la participation à des activités physiques. Le volet HORS-classe peut compter des activités scolaires ou non scolaires.

Les activités scolaires sont organisées par l'école ou la division scolaire. Ces activités comprennent entre autres celles qui sont associées aux sports d'équipe, aux programmes intra-muros, aux clubs et aux sorties éducatives.

Les activités non scolaires sont des activités menées à domicile, au sein d'associations communautaires ou de façon indépendante, qui ne sont pas organisées directement par l'école ou la division scolaire, par exemple, les cours et les loisirs de clubs communautaires, ainsi que l'exercice physique à domicile. L'élève peut parfois participer à ces activités durant les heures régulières de classe.

Si une école décide d'offrir le cours d'ÉP-ÉS entièrement EN-classe, vous en tant que parents, pouvez demander que votre enfant soit autorisé à faire 25 % du cours selon l'option HORS-classe dans le cadre d'un stage d'activité physique personnalisé.

## 6 Comment est organisé le contenu du cours d'Éducation physique et Éducation à la santé pour un mode de vie actif et sain?

Le cours comprend deux domaines principaux : le domaine central et le stage d'activité physique.

Le domaine central du cours d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années constitue un minimum de 25% du cours. Ce contenu doit être offert EN-classe et est directement assuré par un enseignant.

En 11<sup>e</sup> année, le domaine central comprend des résultats d'apprentissage liés à la gestion de la condition physique, à l'impact social du sport, à la santé mentale et émotionnelle et à la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie. En 12<sup>e</sup> année, le domaine central touche la gestion de la condition physique, la nutrition, le développement personnel et les relations saines. L'enseignement d'un contenu délicat sera aligné sur les politiques et procédures locales.

Le stage d'activité physique est la portion du cours qui est axée sur la participation à des activités physiques. Votre fils ou votre fille devra élaborer, avec l'aide de l'enseignant, un plan personnel d'activité physique. Le temps requis pour le stage d'activité physique peut être accumulé dans le cadre d'activités EN-classe ou HORS-classe selon le modèle de mise en œuvre choisi par l'école.

Les exigences minimales pour le stage d'activité physique comprennent les suivantes :

- un minimum de 50% (environ 55 heures pendant l'année scolaire) d'exercice physique d'intensité modérée à vigoureuse qui contribue à l'endurance cardiorespiratoire (cœur, poumons, appareil circulatoire) plus un ou plusieurs éléments de condition physique reliés à la santé;
- les activités physiques doivent être sécuritaires, éthiques et adaptées au niveau de développement et à l'âge de l'élève;
- les parents doivent montrer leur consentement en approuvant les activités non scolaires HORS-classe lorsque celles-ci entrent en jeu.

Lorsque le modèle de mise en œuvre choisi par l'école comprend des activités HORS-classe, ce sont les écoles et les divisions scolaires locales qui décideront des activités admissibles pour le stage d'activité physique et qui évalueront ces activités en fonction de divers facteurs, comme la sécurité, l'évaluation du risque et la faisabilité.

Les écoles peuvent allonger le temps d'enseignement accordé au domaine central ou au stage d'activité physique selon les besoins, les priorités et les préférences locales.



Les activités d'intensité vigoureuse sont des activités physiques qui font augmenter encore plus le rythme respiratoire et cardiaque au point qu'il est difficile de parler. Des exemples en sont la nage, les sauts avec écarts, marcher dans la neige profonde et les sports qui comportent la course.



**Votre fils ou votre fille joue un rôle déterminant dans le développement et la mise en œuvre de l'expérience d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années.**



## **7 Quelles seront les responsabilités de mon fils ou de ma fille, et quelles seront les miennes lorsque le modèle de mise en œuvre comprend des activités HORS-classes non scolaires?**

### **Responsabilités de l'élève**

Votre fils (ou votre fille) joue un rôle déterminant dans le développement et la mise en œuvre de l'expérience d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années.

Dans le cadre de la préparation au stage d'activité physique qui comprendra des activités HORS-classes non scolaires, les élèves devront choisir des activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer et doivent consigner ces activités dans leur plan personnel d'activité physique. Ils devront également indiquer les règles de sécurité et les risques associés aux activités choisies, et de quelle façon ils prévoient gérer ces risques (p. ex., porter un casque pour faire de la planche à roulettes ou du vélo). Des listes de vérification sur la sécurité ont été préparées pour aider les élèves dans cette tâche; vous pourrez vous les procurer en vous adressant à l'enseignant de votre enfant.

Après l'acceptation de son plan par l'enseignant et suite à votre approbation, votre fils ou votre fille appliquera son plan personnel d'activité physique et consignera le temps d'activité à mesure qu'il exécutera ces activités.

Les élèves ont la responsabilité d'achever les résultats d'apprentissage établis et de fournir des preuves de leur apprentissage et de leur participation, comme l'a précisé leur enseignant.

### **Responsabilités des parents**

En tant que parent-tuteur d'un élève de moins de 18 ans inscrit au cours d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> ou de 12<sup>e</sup> année, vous aussi avez un rôle à jouer. Nous vous demanderons de réviser le plan de condition physique de votre enfant et de prendre connaissance des questions de sécurité relatives aux activités que votre fils ou votre fille a choisies.

Plus précisément, il est attendu que vous :

- approuverez son plan personnel d'activité physique en signant un Formulaire de déclaration et de consentement du parent;
- assurerez la sécurité et la surveillance de votre enfant lorsqu'il ou elle participera aux activités HORS-classes non scolaires choisies dans son plan personnel d'activité physique;
- suivrez de près ses progrès dans la réalisation de son plan et complétez les formulaires appropriés comme preuve de sa participation et de son achèvement du stage d'activité physique.

Les élèves de 18 ans et plus devraient pouvoir gérer eux-mêmes leur plan d'activité physique relativement au choix d'activités et aux règles de sécurité pendant leur participation. Ces élèves devront avoir un adulte autorisé (comme un de leurs parents) qui vérifie leur participation aux activités physiques indiquées dans leur stage d'activité physique.



Le programme d'études d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années pour un mode de vie actif et sain, a pour but de promouvoir la découverte d'activités correspondant aux intérêts et aux capacités des élèves, qui leur permettront d'instaurer un mode de vie sain intégrant l'activité physique pour la vie durant.



Les élèves n'apprendront pas seulement à choisir des activités physiques saines, mais aussi à s'y adonner de façon sécuritaire.

## 8 Qu'en est-il de la sécurité dans le volet HORS-classe comprenant des activités non scolaires?

Pour les activités non scolaires menées dans le cadre du volet HORS-classe, il incombe aux parents et aux élèves qui ont choisi les activités physiques de s'assurer qu'elles sont sécuritaires et appropriées. Les écoles fourniront des renseignements sur la sécurité qui devront être pris en considération lors de la réalisation des activités physiques (p. ex. : porter un casque pour faire de la planche à roulettes ou du vélo).

Il est cependant important de noter que les divisions scolaires peuvent interdire les activités à risques élevés qui sont dangereuses en soi. Elles pourraient aussi exiger que certaines activités (p. ex., le trampoline, sports aquatiques) qui sont réputées être associées à un taux de blessure plus élevé quand elles ne sont pas supervisées, soient directement supervisées par un instructeur ou un entraîneur qualifié pour qu'elles soient admissibles.

## 9 Où puis-je obtenir plus d'informations?

Communiquez avec l'école que fréquente votre enfant pour connaître le modèle de mise en œuvre qu'elle aura choisie pour offrir les cours d'ÉP-ÉS de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> années, et le rôle précis que vous devez jouer.

Pour plus d'information concernant le programme d'études d'ÉP-ÉS pour un mode de vie actif et sain, veuillez consulter le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba <<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>>.



2008



Imprimé au Canada  
Printed in Canada