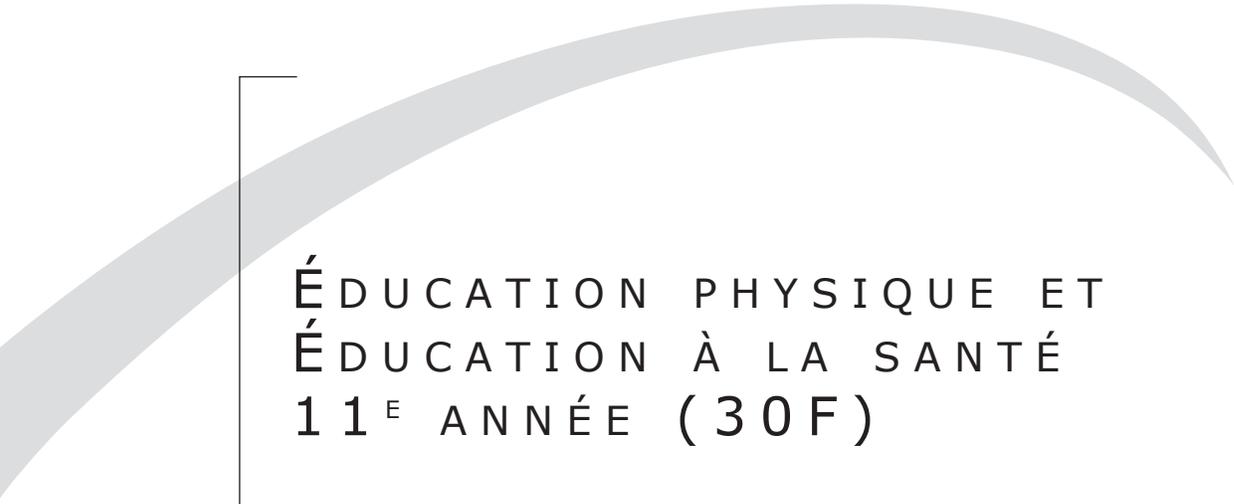


Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année (30F)

Cours d'études indépendantes

Version à valider



ÉDUCATION PHYSIQUE ET
ÉDUCATION À LA SANTÉ
11^E ANNÉE (30F)

Cours d'études indépendantes

Version à valider

Éducation Manitoba – Données de catalogage avant publication

Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année (30F) :
cours d'études indépendantes : version à valider

Comprend une bibliographique.

ISBN-13: 978-0-7711-4973-3

1. Éducation physique – Étude et enseignement (Secondaire) – Manitoba.
 2. Éducation sanitaire (Enseignement secondaire) – Manitoba.
 3. Cours par correspondance - Manitoba.
- I. Manitoba. Éducation Manitoba.
613.071

Droits d'auteur © 2011, le gouvernement du Manitoba, représenté par la ministre de l'Éducation.

Éducation Manitoba
Division du Bureau de l'éducation française
1181, avenue Portage, salle 509
Winnipeg (Manitoba) Canada R3G 0T3.

Tous les efforts ont été déployés pour mentionner les sources originales et respecter la loi sur le droit d'auteur. Si le lecteur relève un cas où cela n'a pas été fait, nous le prions d'en informer Éducation Manitoba. Les erreurs et omissions seront corrigées dans une édition future. Nous remercions sincèrement les auteurs, artistes et éditeurs qui nous ont autorisés à utiliser leurs œuvres originales.

Toutes les illustrations trouvées dans ce document sont protégées par droit d'auteur et ne doivent pas être prises, utilisées ou reproduites à d'autres fins que l'usage éducationnel visé dans le présent document.

Tous les sites web mentionnés dans ce document peuvent changer sans préavis.

This document is available in English.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	vii
----------------------	-----

Introduction	ix
Bienvenue	ix
Élèves : Qui peut réussir ce cours?	ix
Composantes du cours : De quoi traite ce cours et comment est-il organisé?	ix
Évaluation : Comment saurez-vous si vous apprenez bien?	xi
Ressources : De quelles ressources aurez-vous besoin pour ce cours?	xiii
Aide : Qui peut vous aider avec ce cours?	xiv
Envoi des devoirs : Quand et comment devez-vous envoyer vos devoirs à votre tuteur et correcteur?	xv
Durée : Combien de temps vous faudra-t-il pour terminer ce cours?	xviii
Considérations de sécurité : Qui est responsable de votre sécurité?	xx
Repères graphiques : À quoi servent-ils?	xxii
Feuilles de couverture	xxv

Module 1 : Stage d'activité physique	1
Introduction	3
Leçon 1 : Votre stage d'activité physique	5
Leçon 2 : Assurer la sécurité de votre stage	15
Devoirs du module 1	21
Devoir 1.1 : Planifier la gestion des risques	23
Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique	33

Module 2 : Gestion de la condition physique	1
Introduction	3
Leçon 1 : L'activité physique pour une santé et une condition physique optimales	5
Leçon 2 : Changer de comportement à l'égard de l'activité physique	9
Leçon 3 : Comprendre votre motivation personnelle relativement à l'activité physique	15
Leçon 4 : Surmonter les obstacles à l'activité physique	21
Leçon 5 : Prendre l'habitude de l'activité physique	27
Leçon 6 : Planifier votre condition physique	31
Leçon 7 : Lignes directrices pour l'entraînement	35
Corrigés des activités d'apprentissage du module 2	47
Devoirs du module 2	55
Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2	57
Devoir 2.2 : Les bienfaits des activités physiques que vous avez choisies	66
Devoir 2.3 : Élaborer un programme fractionné d'entraînement contre résistance	67

Module 3 : Santé mentale et émotionnelle	1
Introduction	3
Leçon 1 : Santé mentale, habitudes de santé et exercice	5
Leçon 2 : Stress et image corporelle	11
Leçon 3 : Anxiété et dépression	19
Corrigés des activités d'apprentissage du module 3	27
Devoirs du module 3	33
Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3	35
Devoir 3.2 : Étude de cas sur l'image corporelle	44
Devoir 3.3 : Obtenir une aide professionnelle	47

Module 4 : Impact social du sport	1
Introduction	3
Leçon 1 : Le rôle du sport	5
Leçon 2 : Le sport en tant qu'agent de changement social	13
Leçon 3 : Comportement sportif	23
Corrigés des activités d'apprentissage du module 4	29
Devoir du module 4	37
Devoir 4.1 : L'impact du comportement sportif	39
<hr/>	
Module 5 : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	1
Introduction	3
Leçon 1 : Substances licites et illicites	5
Leçon 2 : Stades de la consommation de substances et de la toxicomanie	13
Leçon 3 : Risques et conséquences de la consommation de substances	17
Leçon 4 : Lutte contre la consommation de substances	27
Corrigés des activités d'apprentissage du module 5	39
Devoirs du module 5	51
Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5	53
Devoir 5.2 : Travail de recherche sur une substance illicite	61
Devoir 5.3 : Conséquences de la combinaison de médicaments d'ordonnance	62
<hr/>	
Annexe	1
Inventaire des activités physiques	3
<hr/>	
Bibliographie	1

REMERCIEMENTS

Éducation Manitoba remercie sincèrement les personnes suivantes de leur contribution à l'élaboration du présent document, *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année (30F) : cours d'études indépendantes : version à valider*.

Certaines parties de ce cours ont été adaptées ou reproduites du document *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

Rédactrice du cours	Alison Burnett	Conseillère indépendante
Personnel de la Division des programmes scolaires et de la Division du Bureau de l'éducation française d'Éducation Manitoba	Louise Boissonneault Coordonnatrice	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Marianne Fenn Conseillère	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Kristin Grapentine Opératrice en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Brian Hatherly Chef du projet (Septembre 2009 à Juin 2010)	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Myrna Klassen Conseillère	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Adam Kowalski Assistant à la conception pédagogique	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Gilles Landry Directeur du projet	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Susan Lee Coordonnatrice	Section de l'apprentissage à distance Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Susan Letkemann Rédactrice en chef des publications	Services de production de documents Direction des ressources éducatives

Grant McManes Chef du projet (jusqu'en juin 2009)	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Nathalie Montambeault Opératrice en éditique	Division du Bureau de l'éducation française
Paul Paquin Conseiller	Division du Bureau de l'éducation française
Keith Paterson Conseiller	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
Cyril Parent Opérateur en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
Révisions	Linda McPherson Conseillère indépendante

INTRODUCTION

Bienvenue

Bienvenue à *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année : cours d'études indépendantes*. Dans ce cours, vous apprendrez à prendre en main votre condition physique et votre santé, non seulement pour la durée de ce cours, mais aussi pour le reste de votre vie. Ce cours vous aidera à acquérir les connaissances, les habiletés et l'attitude nécessaires pour mener une vie physiquement active et saine.

Ce cours est conçu pour vous aider à vivre plus sainement en vous enseignant à résister aux comportements suivants, qui contribuent aux principaux problèmes de santé d'aujourd'hui :

- activité physique insuffisante
- abus de substances, y compris l'alcool et le tabac
- comportements qui entraînent des blessures

L'objet de cette introduction est de vous aider à vous familiariser avec le cours et ce que vous devez faire pour le réussir. Lisez l'introduction avec soin avant de commencer le module 1.

Élèves : Qui peut réussir ce cours?

Tout élève devrait pouvoir réussir ce cours, peu importe sa condition physique, ses handicaps ou limitations physiques, et son accès à de l'équipement et des ressources. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'Option Études indépendantes (OEI) au 1 800 465-9915 (sans frais).

Composantes du cours : De quoi traite ce cours et comment est-il organisé?

Ce cours porte sur l'éducation physique et sur l'éducation à la santé. Il est organisé en cinq modules, qui contiennent chacun plusieurs leçons.

Attentes du cours

Voici ce que vous devez faire pour réussir ce cours.

- Lire soigneusement cette introduction afin de savoir ce qu'on attend de vous et où vous pouvez trouver les renseignements dont vous avez besoin.
- Étudier chacune des leçons des cinq modules.
- Faire toutes les activités d'apprentissage et vérifier vos réponses dans les corrigés fournis.
- Faire tous les devoirs de chaque module et les envoyer à votre tuteur et correcteur par la poste ou par courriel après avoir terminé le ou les module(s), pour qu'il les évalue.
- Être physiquement actif. Une partie de vos devoirs consiste à planifier vos activités physiques et à les inscrire dans votre registre.
- Réussir votre examen final quand vous aurez terminé le module 5.

Modules

Le cours est divisé en cinq modules, soit :

- Module 1 : Stage d'activité physique
- Module 2 : Gestion de la condition physique
- Module 3 : Santé mentale et émotionnelle
- Module 4 : Impact social du sport
- Module 5 : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie

Leçons

Chacun des modules de ce cours comporte plusieurs leçons, qui sont organisées comme suit :

- **Introduction :** Chaque leçon commence par vous dire ce que vous allez apprendre.
- **Leçon :** Le corps de la leçon contient la matière que vous devez apprendre.
- **Activités d'apprentissage :** Plusieurs leçons comprennent une ou plusieurs activités d'apprentissage qui vous aident à apprendre le sujet traité et vous préparent aux devoirs et à l'examen final. Certaines des activités d'apprentissage ont un corrigé, que vous trouverez à la fin du module en question. Bien des questions, toutefois, sont des questions d'opinion ou de réflexion dont les réponses peuvent varier. Ces questions n'ont pas de corrigé. N'envoyez pas vos activités d'apprentissage à votre tuteur et correcteur.

- **Devoirs** : Certaines leçons contiennent aussi un ou plusieurs devoirs. Vous devez envoyer tous vos devoirs terminés par la poste ou par courriel à votre tuteur et correcteur, qui les évaluera.
- **Résumé** : Chaque leçon se termine par une brève récapitulation de ce que vous venez d'apprendre.
- **Questions de révision du module** : Vous trouverez ces questions à la fin des modules 2 à 5. N'envoyez pas vos réponses à votre tuteur et correcteur.

Évaluation : Comment saurez-vous si vous apprenez bien?

Veillez noter que vous ne recevrez **pas** de note finale dans ce cours. Au lieu, à la fin du cours, vous recevrez **soit** la mention **Complet**, **soit** la mention **Incomplet**.

Pour obtenir un crédit pour ce cours, vous devez obtenir la mention **Complet**. Voici ce que vous devez faire pour obtenir la mention **Complet** :

1. Planifier et faire au moins **80 heures d'activité physique**, y compris au moins 55 heures d'activités d'intensité modérée à vigoureuse.
2. Consigner vos 80 heures d'activité physique dans vos **registres d'activité physique**. Vous aurez plus de renseignements à ce sujet dans la leçon 1 du module 1.
3. Faire **tous les devoirs** de manière à ce qu'ils satisfassent aux critères établis. Les critères sont donnés dans chaque devoir.
4. Obtenir une note d'au moins **40 pour cent à votre examen final**.

Devoirs



Les devoirs se trouvent dans la section Devoirs à la fin de chaque module. Vous devez envoyer tous vos devoirs terminés à votre tuteur et correcteur (l'éducateur qui évaluera vos devoirs et votre examen final).

Pour réussir ce cours, vous devez faire chaque devoir et satisfaire aux critères établis pour ce devoir. Après avoir terminé un devoir, comparez votre travail aux critères spécifiés pour ce devoir. Si vos devoirs ne satisfont pas aux critères, votre tuteur et correcteur devra vous les renvoyer pour que vous puissiez les refaire et les renvoyer.

Certains devoirs sont des exercices papier-crayon, que vous ferez directement sur les feuilles fournies. Comme ce cours comporte des activités physiques, certains des devoirs requièrent une préparation spéciale et des ressources supplémentaires ou de la recherche. Des renseignements détaillés sont fournis dans les devoirs mêmes.

Stage d'activité physique

Le stage d'activité physique est l'élément primordial de ce cours. Ce stage vous donne la possibilité de faire au moins 80 heures d'activités physiques de votre choix et d'en tenir un registre. Le stage d'activité physique comporte deux parties : un plan d'activité physique (dans lequel vous planifiez vos activités) et des registres d'activité physique (dans lesquels vous inscrivez les activités que vous faites).

■ Plan d'activité physique

Il s'agit du programme écrit de toutes les activités physiques auxquelles vous prendrez part durant le cours. Les devoirs du module 1 vous aideront à élaborer votre plan d'activité physique (votre Plan). Avant de commencer vos activités physiques, vous enverrez votre Plan à votre tuteur et correcteur, qui l'examinera en tenant compte des considérations de sécurité. Si votre tuteur et correcteur a des inquiétudes à cet égard, il communiquera avec vous ou avec vos parents ou tuteurs pour en discuter. Votre Plan pourrait être révisé dans des devoirs ultérieurs. Vous participerez ensuite à des activités physiques et les inscrivez dans vos registres d'activité physique, accumulant au moins 80 heures de participation à des activités physiques, ce qui correspond à une heure par jour en moyenne, cinq jours par semaine.

■ Registres d'activité physique

Chaque fois que vous participez à une des activités physiques que vous avez planifiées, vous inscrivez le temps que vous y avez consacré dans un registre d'activité physique. Vous devez tenir un registre d'activité physique dans les modules 2, 3 et 5. Pour accumuler le minimum de 80 heures d'activité physique exigé, chaque registre doit contenir en moyenne 27 heures d'activité. Vous utiliserez les données de vos registres pour vous fixer des buts personnels relatifs au type, à la fréquence, à l'intensité et à la durée de vos activités. En consignnant ces données, vous pourrez suivre vos propres progrès et succès.

Examen final



À la fin du cours, vous passerez l'examen final sous surveillance. Vous devez prendre les arrangements suivants pour passer cet examen.

- **Si vous fréquentez une école**, demandez au responsable de l'Option Études indépendantes (OEI) de votre école d'ajouter votre nom à la liste des élèves admissibles à l'examen. Faites-le au moins trois semaines avant la prochaine semaine d'examens prévue.

- **Si vous ne fréquentez pas une école**, consultez le formulaire de demande d'examen pour savoir quels choix vous sont offerts. Vous devriez avoir reçu ce formulaire avec les documents du cours. Trois semaines avant le moment où vous serez prêt à passer l'examen final, remplissez ce formulaire et envoyez-le par la poste ou par télécopieur à :

Inscription OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4
Télécopieur : 204 325-1719
Téléphone sans frais : 1 800 465-9915

Ressources : De quelles ressources aurez-vous besoin pour ce cours?

Pour ce cours, vous devrez vous procurer une variété de ressources ou y avoir accès, notamment celles listées ci-dessous.

Ressources offertes sur Internet



Il n'est pas obligatoire d'avoir un ordinateur avec accès à Internet pour suivre ce cours. Il est toutefois utile d'avoir accès à Internet parce que de nombreux sites web contiennent de l'information liée aux devoirs de ce cours. Rappelez-vous que les sites Internet apparaissent et disparaissent. Il est possible que le cours renvoie à des sites qui n'existent plus. Si cela se produit, vous pouvez utiliser un moteur de recherche, comme <www.google.ca>, pour trouver l'information que vous cherchez.

Voici une liste de fichiers offerts en ligne dont vous aurez besoin pour suivre ce cours.

- **Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et l'éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année** (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba). Vous devrez consulter ce manuel pour élaborer votre plan d'activité physique. Vous le trouverez à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/securite_hors_classe/index.html>. Si vous ne pouvez pas consulter ce document sur Internet, appelez le bureau de l'OEI au 1 800 465-9915 et on vous en enverra un exemplaire par la poste.
- **Plan d'activité physique.** Pour réussir ce cours, vous devez faire un plan d'activité physique, sur papier ou en ligne. Si vous choisissez de faire votre Plan sur papier, vous le trouverez dans les documents du cours même. Si vous choisissez de le faire en ligne, vous le trouverez à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>.

- **Registres d'activité physique.** Pour réussir ce cours, vous devez remplir plusieurs registres d'activité physique, sur papier ou en ligne. Si vous choisissez de remplir vos registres sur papier, vous les trouverez dans les documents du cours même. Si vous choisissez de les remplir en ligne, vous devrez choisir un des suivants :
 - Le **Registre d'activité physique : calendrier générique** que vous trouverez à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/11e_annee/mod_a/sa_7.xls>. De nombreux enseignants et écoles du Manitoba utilisent ce registre. Si vous fréquentez une école, vous préférerez peut-être cette version parce que les enseignants de votre école la connaissent probablement bien.
 - Le **Registre d'activité physique : études indépendantes**, que vous trouverez à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>. Ce registre a été conçu spécialement pour les élèves qui suivent le cours d'Éducation physique et Éducation à la santé (de 11e ou 12e année) de l'OEI.

Remarque au sujet des installations et établissements



Si vous le voulez, vous pouvez effectuer une grande partie de vos activités physiques pour ce cours en participant à des sports ou des activités organisés dans des installations et établissements tels que gymnases et terrains de jeu d'écoles, piscines, centres de conditionnement physique, etc. Veuillez noter qu'Éducation Manitoba ne couvre pas les coûts engagés pour devenir membre d'un centre de conditionnement physique ou d'une équipe sportive, pour acheter du matériel de sport, etc.

Aide : Qui peut vous aider avec ce cours?

Suivre un cours d'études indépendantes est différent de suivre un cours dans une salle de classe ou un gymnase. Au lieu de compter sur l'enseignant pour vous dire de faire une activité d'apprentissage, un devoir ou un registre d'activité physique, c'est vous qui devez être responsable de votre apprentissage et vous dire de respecter les échéances. Il y a toutefois deux personnes qui peuvent vous aider à réussir ce cours : votre tuteur et correcteur, et votre partenaire d'apprentissage.

Votre tuteur et correcteur

Dans une classe ordinaire, les élèves qui communiquent avec leur enseignant réussissent plus facilement le cours. C'est aussi vrai pour les élèves qui font des études indépendantes; ceux qui demeurent en communication avec leur tuteur et correcteur finissent le cours plus rapidement et avec moins de tracasseries. Pourquoi? Parce que votre tuteur et correcteur est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous encourager. Les tuteurs et correcteurs sont des éducateurs chevronnés qui encadrent les élèves indépendants et qui évaluent les devoirs et les examens.

Si vous avez des difficultés dans ce cours, n'hésitez pas à communiquer avec votre tuteur et correcteur, qui est là pour vous aider. Vous avez reçu le nom et les coordonnées de votre tuteur et correcteur avec les documents du cours. Si vous ne savez trop comment joindre votre tuteur et correcteur, appelez le bureau de l'Option Études indépendantes au 1 800 465-9915.

Votre partenaire d'apprentissage



Un partenaire d'apprentissage est une personne que **vous choisissez** et qui vous aide à apprendre. Cette personne peut être quelqu'un qui a des connaissances en éducation physique et en éducation à la santé, mais ce n'est pas obligatoire. Votre partenaire d'apprentissage peut être une autre personne qui suit ce cours, un enseignant, un de vos parents ou tuteurs, un frère ou une sœur, un ami, ou toute autre personne qui peut vous aider. Le plus important est que votre partenaire d'apprentissage soit quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise et qui vous soutiendra dans le travail que vous devez faire pour ce cours.

Votre partenaire d'apprentissage peut vous aider à respecter les échéances, vérifier et commenter votre travail, vous aider à comprendre les devoirs, et vous aider à élaborer votre Plan et à remplir vos registres. Il peut aussi vous aider à étudier pour l'examen final.

Envoi des devoirs : Quand et comment devez-vous envoyer vos devoirs à votre tuteur et correcteur?

Quand envoyer vos devoirs

Pendant le cours, vous enverrez vos devoirs terminés par la poste ou par courriel à votre tuteur et correcteur quatre fois. Chaque fois que vous envoyez un devoir, vous devez joindre la feuille de couverture applicable, que vous trouverez à la fin de cette introduction. Le tableau ci-dessous vous indique exactement les devoirs que vous devez envoyer, par la poste ou par courriel.

Envoi des devoirs*		
Envoi	Modules	Devoirs à envoyer par la poste ou par courriel
Envoi 1	Module 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Feuille de couverture du module 1 ■ Devoir 1.1 : Planifier la gestion des risques ■ Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique
Envoi 2	Module 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Feuille de couverture du module 2 ■ Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2 ■ Devoir 2.2 : Les bienfaits des activités physiques que vous avez choisies ■ Devoir 2.3 : Élaborer un programme fractionné d'entraînement contre résistance
Envoi 3	Modules 3 et 4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Feuille de couverture des modules 3 et 4 ■ Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3 ■ Devoir 3.2 : Étude de cas sur l'image corporelle ■ Devoir 3.3 : Obtenir une aide professionnelle ■ Devoir 4.1 : L'impact du comportement sportif
Envoi 4	Module 5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Feuille de couverture du module 5 ■ Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5 ■ Devoir 5.2 : Travail de recherche sur une substance illicite ■ Devoir 5.3 : Conséquences de la combinaison de médicaments d'ordonnance

* Note : Avant d'envoyer vos devoirs terminés, assurez-vous que vous et votre parent ou tuteur avez signé tous les formulaires applicables compris dans ces devoirs.

Comment envoyer vos devoirs

Dans ce cours, vous pouvez envoyer vos devoirs par la poste ou par courriel.

- Chaque fois que vous envoyez quelque chose par la poste, vous devez joindre la version imprimée de la feuille de couverture applicable (que vous trouverez à la fin de cette introduction).
- Chaque fois que vous envoyez quelque chose par courriel, vous devez joindre la version électronique de la feuille de couverture (que vous trouverez à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>).

Remplissez la partie supérieure de la feuille de couverture avant de l'envoyer par la poste ou par courriel avec vos devoirs.

Envoyer vos devoirs par la poste



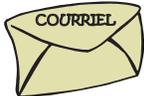
Si vous choisissez d'envoyer vos devoirs terminés par la poste, veuillez photocopier tous les documents d'abord afin d'en avoir une copie au cas

où votre envoi se perdrait. Vous devez placer la feuille de couverture et les devoirs du module visé dans une enveloppe et l'adresser à :

Tuteur et correcteur OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Votre tuteur et correcteur notera votre travail et vous le renverra par la poste.

Envoyer vos devoirs par courriel



Si vous choisissez d'envoyer vos devoirs par courriel, veuillez à en sauvegarder une copie avant de les envoyer. Ainsi, vous pourrez vous référer à vos devoirs quand vous en discuterez avec votre tuteur et correcteur.

Pour envoyer vos devoirs terminés par courriel, vous devez d'abord faire une des choses suivantes :

- **Si vous fréquentez une école**, allez voir le responsable de l'OEI de votre école (la personne qui a signé votre formulaire d'inscription et d'admission à l'OEI) pour obtenir la permission d'envoyer vos devoirs par courriel et déterminer la procédure suivie par votre école pour envoyer les devoirs par courriel.
- **Si vous ne fréquentez pas l'école**, demandez directement la permission à votre tuteur et correcteur pour envoyer vos devoirs par voie électronique.

Sous quelle forme remettre vos travaux (les fichiers ne peuvent excéder 5 MB)

Veillez remettre vos travaux dans les types de fichiers suivants :

- **Rédactions** : fichiers Microsoft Word (doc) ou RTF
- **Feuilles de calcul** : fichiers Microsoft Excel (xls)
- **Photos et représentations graphiques** : fichiers JPEG ou GIF
- **Travaux scannés** : fichiers PDF (sauvegardez plusieurs pages dans un même fichier)

Comment envoyer votre courriel

1. Utilisez le modèle suivant pour composer votre courriel.

À : distance.learning@gov.mb.ca

cc : [adresse du responsable de l'OEI de votre école, le cas échéant]

Objet : [Votre nom] Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année

Pièce jointe : Devoirs 1.1 et 1.2.doc

Message : Devoirs 1.1 et 1.2

Tuteur et correcteur : _____

École : _____

2. Joignez vos fichiers (les fichiers ne doivent pas excéder 5 MB).
3. Envoyez vos devoirs à <distance.learning@gov.mb.ca>. N'envoyez **pas** vos devoirs directement à votre tuteur et correcteur. Les devoirs envoyés directement au tuteur et correcteur seront renvoyés sans être lus.

Votre tuteur et correcteur notera vos travaux et vous les renverra par courriel.

Durée : Combien de temps vous faudra-t-il pour terminer ce cours?

Il vous faudra **au moins quatre mois** pour terminer ce cours. Puisque le cours a cinq modules, vous devrez faire plus d'un module par mois.



Vous consacrerez au moins 110 heures à ce cours. Vous consacrerez au moins 80 de ces heures à des activités physiques, dont 55 à des activités d'intensité modérée à vigoureuse, ce qui équivaut à environ une heure par jour, cinq jours par semaine. Veuillez noter que vous devriez vous efforcer de suivre les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* (Société canadienne de physiologie de l'exercice), ce qui veut dire accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours. Par ces directives, on vous recommande de participer à des activités d'intensité vigoureuse au moins trois jours par semaine et de consacrer trois jours par semaine à des activités pour renforcer les muscles et les os.

Il est impossible de terminer ce cours en moins de quatre mois parce que vous devez planifier et consigner vos activités physiques dans vos registres, en plus de faire d'autres travaux. Il y a en tout trois registres d'activité physique (modules 2, 3 et 5), dans lesquels vous devez consigner environ 27 heures d'activité physique. Outre les registres, vous devez étudier et faire les devoirs, dont certains demandent des recherches.

Vous ne voudrez probablement pas consacrer beaucoup plus de quatre mois à ce cours. Souvent, quand les élèves prennent beaucoup plus de temps, ils se lassent du cours et ont de la difficulté à demeurer motivés. Le mieux est de rester concentré sur le cours et de ne pas le faire traîner.

Regardez les trois exemples de calendrier suivants et décidez lequel correspond le mieux à la période de l'année lors de laquelle vous voulez commencer et terminer ce cours.



Rappelez-vous que les dates indiquées dans les tableaux ne sont que des **exemples** (pas des dates réelles). Leur objet est de vous aider à planifier l'achèvement et l'envoi de votre Plan et de vos registres.

N'attendez pas à la dernière minute pour terminer votre travail, car votre tuteur et correcteur pourrait ne pas être disponible pour le noter immédiatement. Rappelez-vous que l'envoi de votre travail par la poste peut prendre plus d'une semaine, alors prévoyez ce délai. Votre tuteur et correcteur pourrait aussi avoir besoin de quelques semaines pour évaluer votre travail et vous le renvoyer ou le renvoyer à votre école.

Exemple A : Premier semestre

Si vous voulez commencer le cours en septembre et le terminer en janvier, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous. Si vous terminez les cinq modules pour la date donnée, vous enverrez vos devoirs par la poste ou par courriel à votre tuteur et correcteur comme il est indiqué ci-dessous.

Module	Date d'envoi des devoirs
Module 1	mi-septembre Devoirs 1.1 et 1.2
Module 2	mi-octobre Devoirs 2.1 à 2.3
Module 3 et Module 4	mi-décembre Devoirs 3.1 à 3.3 Devoir 4.1
Module 5	mi-janvier Devoirs 5.1 à 5.3

Exemple B : Deuxième semestre

Si vous vous inscrivez à ce cours en janvier et voulez le terminer pour juin, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous.

Module	Date d'envoi des devoirs
Module 1	mi-janvier Devoirs 1.1 et 1.2
Module 2	mi-février Devoirs 2.1 à 2.3
Module 3 et Module 4	vers la fin avril Devoirs 3.1 à 3.3 Devoir 4.1
Module 5	vers la fin mai Devoirs 5.1 à 5.3

Exemple C : Année scolaire entière

Si vous vous inscrivez à ce cours en septembre et voulez le terminer pour juin, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous.

Module	Date d'envoi des devoirs
Module 1	fin septembre Devoirs 1.1 et 1.2
Module 2	début novembre Devoirs 2.1 à 2.3
Module 3 et Module 4	mi-mars Devoirs 3.1 à 3.3 Devoir 4.1
Module 5	mi-mai Devoirs 5.1 à 5.3

Considérations de sécurité : Qui est responsable de votre sécurité?



La sécurité est primordiale quand vous participez à toute activité physique. La nature et le niveau de risque de l'activité physique (p. ex. marche, natation, hockey) détermineront combien d'attention vous et vos parents ou tuteurs ou l'adulte responsable devez accorder au type de surveillance requis.

Prendre la responsabilité de votre sécurité est un aspect très important de ce cours. Pensez toujours à la **sécurité avant tout**. Avant votre participation à toute activité physique, vous et vos parents ou tuteurs devriez utiliser la liste de vérification de la sécurité suivante. Vous devez être responsable de votre propre sécurité.

Liste de vérification de la sécurité pour l'activité physique

Voici quelques questions que vous devez vous poser avant de devenir physiquement actif.

- Comprenez-vous les règles de sécurité applicables à l'activité physique?
- Est-ce que l'activité convient à votre âge, vos capacités et votre condition physique?
- Est-ce que l'activité est indiquée pour tout trouble médical que vous pourriez avoir?
- Comprenez-vous la technique à suivre pour les exercices que vous devez faire ou les habiletés que vous devez utiliser?
- Comprenez-vous les risques associés à l'activité physique et les moyens d'éviter les dangers?
- Est-ce que l'équipement est adéquat et en bon état?
- La surveillance est-elle suffisante compte tenu du danger ou du risque associé à l'activité physique?
- Avez-vous parlé de votre choix d'activité avec votre tuteur et correcteur et avec vos parents ou tuteurs?
- Est-ce que vos parents ou tuteurs ont signé votre plan d'activité physique? Cette signature aide à confirmer que vous et vos parents ou tuteurs êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques à prendre pour les activités physiques et les sports que vous avez choisis pour ce cours.

Formulaires de consentement : Lequel devez-vous remplir?

Élèves de 18 ans et plus

Si vous avez 18 ans ou plus, vous devez remplir le **formulaire de consentement de l'élève (18 ans et plus) du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année** avant de vous inscrire à ce cours. Vous pouvez télécharger ce formulaire du site web d'Éducation Manitoba à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html>.

Élèves de moins de 18 ans

Pour suivre ce cours, les élèves de moins de 18 ans doivent faire signer plusieurs documents par leurs parents ou tuteurs. (Dans ce cours, le terme parents désigne à la fois les parents et les tuteurs et est utilisé en toute connaissance du fait que dans certains cas, seulement un des parents s'occupe de l'éducation de l'enfant.)

Les parents doivent signer pour les parties suivantes de ce cours :

- Les parents doivent signer le **formulaire de consentement parental (élèves de moins de 18 ans) du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année** avant qu'un élève de moins de 18 ans puisse s'y inscrire. Vous pouvez télécharger ce formulaire du site web d'Éducation Manitoba, à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html>.
- Vous et vos parents devez signer le **plan d'activité physique** (devoir 1.2). Cette signature indique que vous et vos parents êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques nécessaires pour les activités physiques et les sports auxquels vous avez choisi de participer pour ce cours.
- Vous et vos parents devez signer les trois **registres d'activité physique** (devoirs 2.1, 3.1 et 5.1). Ces signatures indiquent que vous et vos parents confirmez que vous avez pris part aux activités inscrites dans les registres.

Assurance accidents pour l'élève

Nous encourageons les parents à s'assurer que leur enfant a une assurance accidents suffisante. Une façon de le faire est d'acheter l'assurance accidents offerte par la Manitoba School Boards Association. Cette assurance est une assurance multirisques qui protège les élèves du Manitoba 24 heures sur 24. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements de :

Western Financial Group (WFG)
Group Insurance Solutions
777, avenue Portage
Winnipeg (Manitoba) R3G 0N3
Téléphone: 204 943-0331
Sans frais: 1 800 665-8990
Télécopieur: 204 975-1624
Télécopieur sans frais: 1 888 990-4301
Courriel: <gis@westernfgis.ca>
Site web : <www.westernfgis.ca/products/studentaccident/main.aspx>

Note aux parents et tuteurs



Votre enfant travaillera avec un partenaire d'apprentissage pour ce cours. Veuillez vous assurer que ce partenaire d'apprentissage est une personne sûre et respectueuse qui ne fera pas de mal à votre enfant. Cette personne ne doit pas avoir de casier judiciaire ni figurer sur le Registre concernant les mauvais traitements.

Repères graphiques : À quoi servent-ils?

Des repères graphiques sont utilisés tout le long de ce cours pour vous guider et signaler certaines tâches particulières. Chacun a un objet précis, expliqué ci-dessous.



Sécurité : Vérifiez s'il y a des risques et prêtez attention aux considérations de sécurité pour cette activité physique.



Note : Prenez note de ce renseignement ou rappel important et ne l'oubliez pas.



Partenaire d'apprentissage : Demandez l'aide de votre partenaire d'apprentissage pour cette tâche.



Téléphone : Appelez votre tuteur et correcteur.



Internet : Si vous avez accès à Internet, vous pouvez l'utiliser pour obtenir plus d'information. L'accès à Internet est facultatif pour ce cours.



Activité d'apprentissage : Faites cette activité d'apprentissage pour réviser ou exercer ce que vous avez appris et vous préparer à un devoir ou à l'examen final. N'envoyez pas les activités d'apprentissage à votre tuteur et correcteur. Comparez plutôt vos réponses à celles données dans le corrigé des activités d'apprentissage fourni à la fin du module visé.



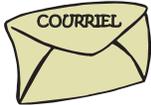
Devoir : Faites un devoir. Vous trouverez les devoirs dans la section Devoir(s) à la fin de chaque module. Vous devez envoyer vos devoirs terminés à votre tuteur et correcteur par la poste ou par courriel pour qu'il les évalue (quand nous vous l'indiquons).



Classez vos devoirs : Classez vos devoirs terminés jusqu'à ce que vous ayez fini le prochain module du cours.



Envoyer vos devoirs : Il est maintenant temps d'envoyer vos devoirs, par la poste ou par courriel.



Examen : Il est temps de passer l'examen final.

Notes

ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 11^E ANNÉE (30F)

Module 1 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :
Tuteur et correcteur OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Fréquente l'école : oui non Courriel : _____

Nom de l'école : _____

Réservé à l'administration

Devoirs du module 1

Date de réception : _____ Date de renvoi : _____

Complet (✓)

Devoir 1.1 : Planifier la gestion des risques _____

Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique _____

Remarques :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 11^E ANNÉE (30F)

Module 2 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :
Tuteur et correcteur OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Fréquente l'école : oui non Courriel : _____

Nom de l'école : _____

Réservé à l'administration

Devoirs du module 2

Date de réception : _____ Date de renvoi : _____

Complet (✓)

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.1 : Registre d'activité physique du module 2 | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.2 : Les bienfaits des activités physiques que vous avez choisies | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 2.3 : Élaborer un programme fractionné d'entraînement contre résistance | _____ |

Remarques :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 11^E ANNÉE (30F)

Module 3 et 4 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :
Tuteur et correcteur OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Fréquente l'école : oui non Courriel : _____

Nom de l'école : _____

Réservé à l'administration

Devoirs des modules 3 et 4

Date de réception : _____ Date de renvoi : _____

Complet (✓)

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.1 : Registre d'activité physique du module 3 | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.2 : Étude de cas sur l'image corporelle | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 3.3 : Obtenir une aide professionnelle | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 4.1 : L'impact du comportement sportif | _____ |

Remarques :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 11^E ANNÉE (30F)

Module 5 Feuille de couverture

Veillez placer cette feuille sur vos devoirs pour que nous puissions enregistrer votre travail correctement.

Envoyer à :
Tuteur et correcteur OEI
555, rue Main
Winkler (Manitoba) R6W 1C4

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Fréquente l'école : oui non Courriel : _____

Nom de l'école : _____

Réservé à l'administration

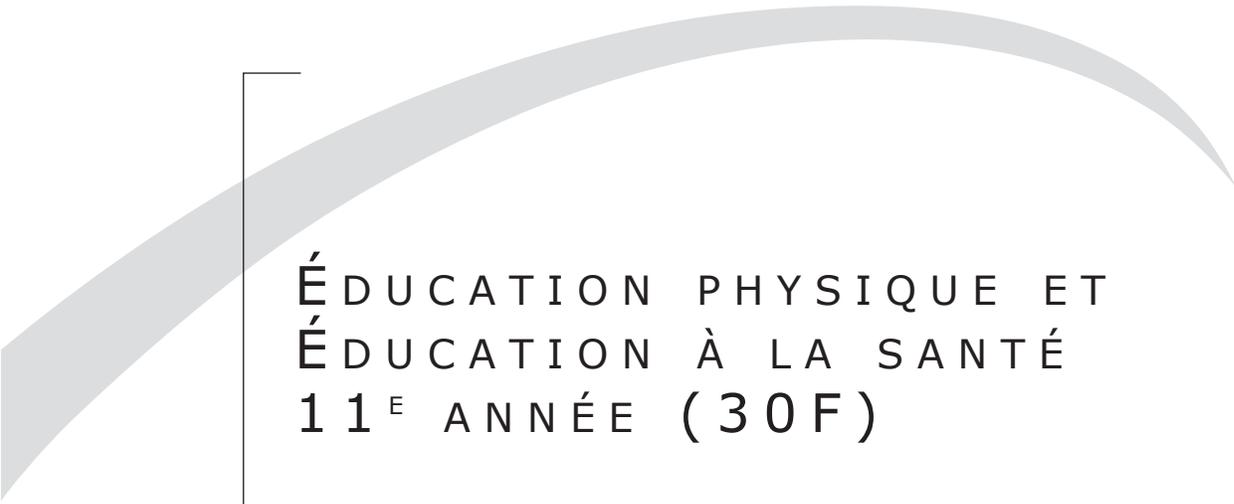
Devoirs du module 5

Date de réception : _____ Date de renvoi : _____

Complet (✓)

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.1 : Registre d'activité physique du module 5 | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.2 : Travail de recherche sur une substance illicite | _____ |
| <input type="checkbox"/> Devoir 5.3 : Conséquences de la combinaison de médicaments d'ordonnance | _____ |

Remarques :



ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 11^E ANNÉE (30F)

Module 1

Stage d'activité physique

Ce module contient ce qui suit :

- Introduction
- Leçon 1 : Votre stage d'activité physique
- Leçon 2 : Assurer la sécurité de votre stage
- Devoirs du module 1
 - Devoir 1.1 : Planifier la gestion des risques
 - Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique

MODULE 1 : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Introduction

L'objet du module 1 est de vous aider à prendre en main votre propre activité physique en vous faisant commencer votre stage d'activité physique. Ce stage vous aidera à comprendre votre niveau actuel d'activité physique et à planifier votre activité physique pour la période de temps que vous consacrerez au présent cours.

Vous consignerez ensuite les activités physiques que vous faites réellement pendant cette période de temps (qui doivent totaliser au moins 80 heures en tout) dans vos registres d'activité physique. Vous apprendrez aussi à demeurer en sécurité quand vous êtes actif. Cette information vous aidera à mieux vous connaître et à comprendre ce que vous devez faire pour atteindre vos buts de conditionnement physique liés à la santé. Dans les modules suivants, vous apprendrez à établir des buts et à modifier votre comportement de manière à pouvoir atteindre les buts que vous vous fixez.

Évaluation

Votre évaluation sera fondée sur votre exécution des devoirs du module 1, que vous trouverez à la fin du module. Vous enverrez vos devoirs terminés par la poste ou par courriel à votre tuteur et correcteur quand vous aurez terminé le module. Vous ne pourrez pas commencer vos registres avant que votre plan d'activité physique ait été approuvé, alors envoyez les devoirs du module 1 le plus tôt possible. Vous ne devriez pas consacrer plus de deux semaines à ce module.

Liste de vérification pour l'évaluation

- Leçon 1 : Aucun devoir pour cette leçon
- Leçon 2 : Devoir 1.1 : Planifier la gestion des risques
Devoir 1.2 : Finaliser votre plan d'activité physique

Notes

LEÇON 1 : VOTRE STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Introduction

Cette leçon vous aidera à commencer votre stage d'activité physique. Votre stage est un devoir continu que vous devez faire tout le long du cours.

Quand vous aurez terminé cette leçon, vous serez capable

- d'utiliser vos habiletés en pensée critique, en planification et en prise de décision pour élaborer un plan d'activité physique qui tient compte de la sécurité et de l'éthique et qui contribue à vos buts de conditionnement physique liés à la santé

Le stage d'activité physique

Un mode de vie actif et sain n'est pas quelque chose qui arrive par hasard. Il faut y travailler. Votre stage d'activité physique vous donne la chance de le faire en vous chargeant de la responsabilité de votre activité physique. Pour votre stage, vous allez planifier et consigner les activités physiques auxquelles vous participerez pendant le cours.

Vous avez probablement remarqué que bien des gens de tous âges peuvent gagner à être plus actifs. Par exemple, bien des gens manquent d'énergie ou de force physique, ou ont de la difficulté à maîtriser leur poids. Un élément essentiel de la solution à ces problèmes est simplement d'être plus actif. Mais comment savoir quel est le bon niveau d'activité pour vous? Et quelles activités exactement devriez-vous faire?

Selon les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* (Société canadienne de physiologie de l'exercice), les jeunes devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tous les jours pour demeurer en santé ou améliorer leur santé. On leur recommande de participer à des activités d'intensité vigoureuse au moins trois jours par semaine. Trois jours par semaine devraient aussi être consacrés à des activités pour renforcer les muscles et les os.

Votre stage peut donc vous aider à demeurer en bonne santé ou (si vous ne l'êtes pas maintenant) à devenir en bonne santé en vous aidant à planifier ces 60 minutes ou plus d'activité physique quotidiennes. Vous serez encouragé à prendre part à des activités que vous aimez, puis à les consigner, afin de vous assurer que vous êtes assez actif pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

Votre stage d'activité physique comporte deux parties :

■ **Le plan d'activité physique**

Vous élaborerez **un** plan d'activité physique dans le cadre de ce cours. Dans ce plan, vous écrirez les activités physiques que vous avez l'intention de faire au cours des prochains mois tandis que vous suivez ce cours. Vous pouvez donc planifier de maintenir votre niveau actuel d'activité physique ou de devenir plus actif. Rappelez-vous que devenir plus actif et adopter un mode de vie plus sain vous aidera non seulement à être en meilleure santé, mais aussi à avoir une meilleure estime de vous-même et à mieux vous entendre avec les autres. Le formulaire que vous utiliserez pour élaborer votre Plan est fourni dans la section Devoirs à la fin du module 1, et aussi en ligne à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/downloads/index.html>.

■ **Les registres d'activité physique**

Vous remplirez **quatre** registres pour ce cours. Le premier est un court registre d'essai au module 1. Les autres se trouvent dans les modules 2, 3 et 5. Dans ces registres, vous inscrirez les activités physiques auxquelles vous participez réellement. Quand vous aurez rempli le registre d'activité physique du module 2, vous l'enverrez à votre tuteur et correcteur et commencerez à inscrire vos activités dans le registre d'activité physique du module 3, et ainsi de suite. Vous trouverez des copies additionnelles des registres en ligne à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>.

Si vous avez moins de 18 ans, vos parents ou tuteurs doivent signer vos registres. Vous trouverez le **formulaire de consentement des parents ou tuteurs au plan d'activité physique** dans la section Devoirs à la fin du module 1. Vous pouvez aussi obtenir ce formulaire en ligne à l'adresse <www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>.

Critères du stage d'activité physique

1. Vous devez participer à au moins 80 heures d'activité physique. Au moins 55 de ces heures doivent correspondre à des activités **d'intensité modérée à vigoureuse**. Voici une explication des différents niveaux d'intensité, soit **légère, modérée et vigoureuse**.
 - a. Pendant les **activités légères**, vous commencez à remarquer votre respiration, mais pouvez parler assez facilement.
 - b. Pendant les **activités modérées**, votre fréquence cardiaque augmente et vous pouvez vous entendre respirer, mais vous pouvez encore parler. Voici des exemples d'activités d'intensité modérée : marcher d'un bon pas, faire de la bicyclette (moins de 15 km/h), de la planche à roulettes, lancer des paniers, jouer au curling.

- c. Pendant les **activités vigoureuses**, votre fréquence cardiaque et votre respiration augmentent à un niveau encore plus élevé, auquel il est difficile de parler. Voici des exemples d'activités d'intensité vigoureuse : faire du jogging, de la natation, de la marche rapide, des sauts avec écart, des sports où il faut courir, du toboggan, pelleter de la neige, marcher dans de la neige profonde.
2. Les activités physiques que vous choisissez doivent être sans danger, éthiques et convenir à votre âge et votre expérience. Elles peuvent englober des activités physiques pratiquées à l'école et des activités physiques pratiquées en dehors de l'école :
 - a. Les activités physiques **pratiquées à l'école** (si vous fréquentez une école) comprennent les cours d'éducatives physiques, les programmes intramurales, les équipes sportives et les exercices faits à l'école (p. ex. salle de musculation).
 - b. Les activités physiques **pratiquées en dehors de l'école** comprennent les programmes de sports communautaires (p. ex. équipes de hockey, clubs de conditionnement physique, cours d'aérobic, musculation), les clubs d'intérêts spéciaux (p. ex. karaté, danse) et les exercices faits à la maison (p. ex. jogging, programmes d'exercices sur vidéo).
3. Vous devez prendre des mesures de sécurité et de gestion des risques pour toutes vos activités physiques. Vous en apprendrez davantage à ce sujet dans les devoirs 1.1 et 1.2.

Temps requis

Vous pensez peut-être que 80 heures d'activité, c'est beaucoup. Mais voici comment ces heures s'étaleraient sur une période de quatre mois :

- 80 heures sur un semestre = environ 20 heures par mois
- 20 heures par mois = environ 5 heures par semaine
- 5 heures par semaine = 1 heure par jour, 5 jours par semaine

Donc, pour satisfaire aux exigences du cours, vous devez faire des activités physiques pendant **une heure par jour**, cinq jours par semaine. Chaque jour, vous devriez consacrer **40 minutes** à des activités d'intensité **modérée à vigoureuse** pour obtenir les 55 heures (sur un total de 80 heures) exigées pour ce cours.



Activité d'apprentissage 1.1 : Registre d'activité physique d'essai

Rappelez-vous qu'il s'agit ici d'une activité d'apprentissage, alors ne l'envoyez **pas** à votre tuteur et correcteur pour la faire évaluer. Seuls vos devoirs seront évalués.



L'objet de cette activité d'apprentissage est de vous permettre de vous exercer et de prendre un peu d'expérience dans la tenue d'un registre de vos activités physiques. C'est important, parce que vous devez remplir trois registres dans ce cours et les envoyer pour qu'ils soient évalués.

Voici la marche à suivre pour cette activité d'apprentissage :

1. Trouvez l'**inventaire des activités physiques** dans l'annexe à la fin de ce cours. Ou, si vous préférez utiliser une version Excel, vous en trouverez une en ligne à l'adresse <www.wdu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html>.
2. Regardez l'**exemple de registre d'activité physique** à la page suivante. Il vous inspirera pour remplir le registre d'essai vierge fourni à la page d'après. L'exemple contient diverses activités pour vous donner une idée de la gamme d'activités que vous pouvez faire. Si vous le pouvez, explorez une nouvelle activité, de préférence quelque chose que vous pourrez faire pendant plusieurs années à venir.
3. Essayez de vous souvenir de toutes les activités physiques auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine. Votre niveau d'activité n'est pas important, car le but de cette activité d'apprentissage est simplement de vous exercer à consigner vos activités.
4. Dans le **registre d'activité physique d'essai** qui suit l'exemple, écrivez la date où vous avez fait des activités physiques.
5. Ensuite, écrivez le nom des activités physiques que vous avez faites. Utilisez les noms fournis dans l'**inventaire des activités physiques**.
6. Écrivez combien de temps vous avez passé à faire des activités de diverses intensités (légère, modérée ou vigoureuse). Écrivez le temps en heures et demi-heures. Arrondissez à la demi-heure (0,5) la plus proche, pour qu'il soit plus facile de les additionner à la fin.
7. Additionnez tous les temps estimatifs au bas de chaque colonne.
8. Répondez aux deux questions qui suivent le registre d'essai.

suite

Exemple de registre d'activité physique d'essai

Nom : Jo Ménard

Date	Description de l'activité	Niveau d'intensité et durée (heures)		
		Légère	Modérée	Vigoureuse
28 fév. 2011	<ul style="list-style-type: none"> ■ basketball ■ entraînement contre résistance — dos et bras 		0,5	1,5
1 ^{er} mars, 2011				
2 mars, 2011	<ul style="list-style-type: none"> ■ tâches d'entretien du terrain ■ entraînement contre résistance — épaules et poitrine 		1,5	1
3 mars, 2011	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pilates ■ entraînement contre résistance — dos et bras 		1	1
4 mars, 2011				
5 mars, 2011	<ul style="list-style-type: none"> ■ danse de salon 			1,5
6 mars, 2011	<ul style="list-style-type: none"> ■ marche ■ entraînement contre résistance — dos et bras 	1,5		1
Temps total à chaque niveau d'intensité		1,5 heures	3 heures	6 heures
Temps total à tous les niveaux (additionner les temps sous Légère, Modérée et Vigoureuse)		10.5 heures		

Exemple de registre d'activité physique d'essai

Nom : _____

Date	Description de l'activité	Niveau d'intensité et durée (heures)		
		Légère	Modérée	Vigoureuse
	■ ■			
Temps total à chaque niveau d'intensité				
Temps total à tous les niveaux (additionner les temps sous Légère, Modérée et Vigoureuse)		Heures		

1. Est-ce que les activités physiques inscrites ci-dessus font partie de vos activités hebdomadaires habituelles?
2. Y a-t-il d'autres activités que vous aimeriez ajouter à votre programme habituel?

Planifier votre stage d'activité physique

Pour faire un plan d'activité physique productif, vous devriez déterminer les activités physiques que vous aimez ou que vous pensez que vous aimeriez. Il est beaucoup plus facile d'être fidèle à un plan quand il comprend des activités auxquelles vous aimez participer. L'objet de l'activité d'apprentissage qui suit est de vous aider à choisir les activités que vous préférez.



Rappelez-vous que votre Plan doit comprendre des activités d'intensité **modérée à vigoureuse**, qui contribuent au développement de votre endurance cardiorespiratoire (cœur et poumons).



Activité d'apprentissage 1.2 : Penser à des activités

Il est temps de commencer à choisir les activités physiques à mettre au programme de votre stage.



1. Demandez à votre partenaire d'apprentissage de vous aider à faire un remue-méninges pour dresser une liste des activités physiques auxquelles vous participez actuellement ou auxquelles vous aimeriez participer si vous en aviez la chance. Inscrivez-les dans le tableau à la page suivante. Certaines activités peuvent entrer dans plus d'une catégorie. Nous vous donnons quelques exemples pour vous aider à démarrer.
2. Si vous ne pouvez pas penser à beaucoup d'activités physiques tout de suite, parcourez l'**inventaire des activités physiques** (voir l'annexe). Cet inventaire répertorie des activités physiques et les déterminants de la condition physique liés à la santé qui y sont associés. Si vous préférez utiliser une version Excel, vous en trouverez une en ligne à l'adresse www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads/index.html.
3. À l'aide de l'**inventaire des activités physiques**, cochez celui des quatre déterminants de la condition physique liés à la santé qui correspond à vos activités :
 - endurance cardiorespiratoire
 - force musculaire
 - endurance musculaire
 - flexibilité

Selon ce que vous visez pour votre stage, vous pouvez choisir des activités physiques qui ciblent un seul déterminant ou une combinaison des quatre déterminants.

On entend par **activité physique** « 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 » (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11^e et 12^e années*, p. 5).

suite

Les activités physiques que vous préférez

J'aime participer, ou j'envisagerais de participer, aux activités physiques suivantes seul ou avec les groupes indiqués.

Activités physiques que j'aime ou aimerais							
Catégorie d'activité				Déterminant de la condition physique lié à la santé			
	Seul	Avec des amis	Avec des membres de ma famille	Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité
			curling			√	√
	entraînement contre résistance				√	√	√
		basketball		√	√	√	√
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							



Notez que de nombreuses activités d'apprentissage ont un corrigé à la fin du module en cause, que vous pouvez consulter après avoir répondu aux questions. Les activités d'apprentissage du module 1 n'ont pas de corrigé, car les réponses ne peuvent pas être qualifiées de « bonnes » ou « mauvaises ». Le tableau précédent contient plutôt quelques exemples de réponses.

Résumé

Vous avez maintenant eu la chance de voir en quoi consiste le stage d'activité physique et de penser aux activités qui vous intéressent. Dans la prochaine leçon, vous vous assurerez que vous êtes préparé à tout risque pour votre sécurité que les activités physiques envisagées pour votre stage pourraient comporter.

Notes