

# **Éducation physique et éducation à la santé 10<sup>e</sup> année (20F)**

Cours d'études indépendantes

Version à valider





ÉDUCATION PHYSIQUE ET  
ÉDUCATION À LA SANTÉ  
10<sup>E</sup> ANNÉE (20F)

Cours d'études indépendantes

Version à valider

Éducation Manitoba – Données de catalogage avant publication

613.071            *Éducation physique et éducation à la santé, 10<sup>e</sup> année (20F) :  
cours d'études indépendantes : version à valider*

Comprend des références bibliographiques.

ISBN : 978-0-7711-4720-3

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

Droits d'auteur © 2010, le gouvernement du Manitoba, représenté par le ministre  
de l'Éducation

Éducation Manitoba  
Division du Bureau de l'éducation française  
1181, avenue Portage, salle 509  
Winnipeg (Manitoba) 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  
et les éditeurs qui nous ont autorisés à utiliser leurs textes originaux.

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.

This document is available in English.

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Remerciements</b>	vii
----------------------	-----

---

<b>Introduction au cours</b>	1
------------------------------	---

---

<b>Module 1 : Habitudes de vie saine</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Vie active	5
Leçon 2 : Bienfaits et effets de l'activité physique	15
Leçon 3 : Sécurité de l'activité physique et prévention des blessures	25
Leçon 4 : Réanimation cardiorespiratoire	33
Leçon 5 : Planification d'une vie saine et active	35
Module 1 : Corrigés des activités d'apprentissage	45
Module 1 : Devoirs	53

---

<b>Module 2 : Gestion personnelle et sociale</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Estime de soi	5
Leçon 2 : Prise de décision	13
Leçon 3 : Habilités de communication	19
Module 2 : Corrigés des activités d'apprentissage	27
Module 2 : Devoirs	31

---

<b>Module 3 : Physiologie de la condition physique</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : La réaction de votre corps à l'exercice	5
Leçon 2 : Les déterminants de la condition physique	15
Leçon 3 : Évaluation, analyse, action	21
Module 3 : Corrigés des activités d'apprentissage	29
Module 3 : Devoirs	37

---

<b>Module 4 : Santé mentale</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Gestion du stress	5
Leçon 2 : Offrir du soutien aux autres	17
Module 4 : Corrigés des activités d'apprentissage	25
Module 4 : Devoirs	29

---

<b>Module 5 : Entraînement et conditionnement</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Pratiques de sécurité pour l'exercice	5
Leçon 2 : Principes de l'entraînement	15
Leçon 3 : Surveillance de la fréquence cardiaque	23
Module 5 : Corrigés des activités d'apprentissage	31
Module 5 : Devoirs	35

---

<b>Module 6 : Nutrition</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Importance de la nutrition	5
Leçon 2 : Valeur nutritionnelle des aliments	13
Leçon 3 : Facteurs qui influencent la performance optimale	19
Leçon 4 : Planification des repas	25
Module 6 : Devoirs	31

<b>Module 7 : Sports et règles</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Sécurité, règles et officiels	5
Leçon 2 : Terminologie du sport et stratégies de jeu	17
Leçon 3 : Questions d'éthique dans le sport	21
Module 7 : Devoirs	29
<hr/>	
<b>Module 8 : Prévention de la consommation et de l'abus de substances</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Aspects juridiques et tendances actuelles de la consommation et de l'abus de substances	5
Module 8 : Corrigés des activités d'apprentissage	21
Module 8 : Devoirs	29
<hr/>	
<b>Module 9 : Principes biomécaniques et habiletés motrices</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Principes biomécaniques	5
Leçon 2 : Analyse de vos habiletés sportives	15
Leçon 3 : Connaissance des sports	17
Module 9 : Corrigés des activités d'apprentissage	23
Module 9 : Devoirs	27
<hr/>	
<b>Module 10 : La sexualité humaine</b>	1
Introduction	3
Leçon 1 : Former et entretenir des relations profondes et saines	5
Leçon 2 : Influences sur la prise de décision	19
Leçon 3 : SIDA et ITS	25
Leçon 4 : Santé sexuelle et génésique	35
Leçon 4B : Reproduction humaine et abstinence (leçon de rechange)	41
Module 10 : Corrigés des activités d'apprentissage	49
Module 10 : Devoirs	55

---

<b>Appendice : Inventaire des activités physiques</b>	1
<b>Glossaire</b>	1
<b>Bibliographie</b>	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 10<sup>e</sup> année (20F) : cours d'études indépendantes, version à valider*.

<b>Rédacteurs et vérificateurs</b>	Alison Burnett	Conseillère indépendante
	Dionne Deer	Division scolaire Louis-Riel
	Nicholas Dyck	Division scolaire Pembina Trails
<b>Membres de l'équipe auteur</b>	Nicholas Dyck	Division scolaire Pembina Trails
	Cam Kelbert	Division scolaire Hanover
	Jan Pickell	Division scolaire St. James-Assiniboia
<b>Personnel d'Éducation Manitoba</b> Division des programmes scolaires et Division du Bureau de l'éducation française	Louise Boissonneault Éditrice des publications	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Lee-Ila Bothe Coordonnatrice	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Janine Fay Opératrice en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Pierrette Gosselin Opératrice en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Corinne Jamault Opératrice en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
	Gilles Landry Directeur du projet	Section du développement Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation
	Grant McManes Chef du projet (à compter de septembre 2008)	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
	Judith Nordquist Conseillère de l'Option Études indépendantes	Section de l'apprentissage à distance, Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation

Paul Paquin Conseiller	Division du Bureau de l'éducation française
Lindsay Walker Opératrice en éditique	Services de production de documents Direction des ressources éducatives
Heather Willoughby Chef du projet (jusqu'à août 2008)	Section du développement, Direction de l'enseignement, des programmes et de l'évaluation

# INTRODUCTION AU COURS

## Bienvenue

Bienvenue à *Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> année : cours d'études indépendantes*. Ce cours porte sur les concepts et les habitudes qui favorisent une vie saine et active et approfondit ce que vous avez appris en 9<sup>e</sup> année. Ce cours vous donnera l'occasion de mieux vous connaître et vous permettra de prendre des décisions plus éclairées pour une vie saine et active, ce qui vous sera bénéfique tout le long de votre vie. L'objet de cette introduction est de vous familiariser avec le cours et ce que vous allez apprendre.

## 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 l'équipement et aux ressources. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre tuteur et correcteur.

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

Ce cours porte à la fois sur l'éducation physique et sur l'éducation à la santé, et est organisé en modules et leçons. Voici la description des attentes et des composantes du cours.

### Attentes du cours

Voici un bref aperçu de 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 des renseignements plus détaillés.
- Étudier chacune des leçons des 10 modules.
- Faire toutes les activités d'apprentissage et vérifier vos réponses dans les corrigés fournis.
- Faire tous les devoirs et les poster à votre tuteur et correcteur pour qu'il les évalue après avoir terminé les modules 1, 2, 4, 6, 8 et 10.
- Être physiquement actif. Planifier vos activités physiques et les inscrire dans votre registre pour vos devoirs.
- Réussir votre examen final quand vous aurez terminé le module 10.

## Modules

Le cours est divisé en 10 modules. Les modules impairs mettent l'accent sur l'éducation physique alors que les modules pairs mettent l'accent sur l'éducation à la santé.

Éducation physique	Éducation à la santé
Module 1 : Habitudes de vie saine	Module 2 : Gestion personnelle et sociale
Module 3 : Physiologie de la condition physique	Module 4 : Santé mentale
Module 5 : Entraînement et conditionnement	Module 6 : Nutrition
Module 7 : Sports et règles	Module 8 : Prévention de la consommation et de l'abus de substances
Module 9 : Principes biomécaniques et habiletés motrices	Module 10 : La sexualité

## Leçons

Chaque module de ce cours comporte plusieurs leçons, qui sont organisées comme suit :

- **Objectifs de la leçon et 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'apprentissages :** Plusieurs leçons comprennent une ou plusieurs activités d'apprentissage qui vous aideront à apprendre le sujet traité et à vous préparer aux devoirs et à l'examen final. Certaines des activités d'apprentissage ont un corrigé, que vous trouverez à la fin du module applicable. Bien des questions, toutefois, sont des questions d'opinion ou de réflexion dont les réponses varieront. Ces questions n'ont pas de corrigé. N'envoyez pas vos activités d'apprentissage à votre tuteur et correcteur.
- **Devoirs :** La plupart des leçons contiennent aussi un ou plusieurs devoirs. Vous devez poster tous vos devoirs terminés à votre tuteur et correcteur, qui les évaluera.
- **Questions de révision du module :** Ces questions se trouvent à la fin de chaque module. N'envoyez pas vos réponses à votre tuteur et correcteur.
- **Résumé :** Chaque leçon se termine par une brève récapitulation de ce que vous venez d'apprendre.



## Évaluation : Comment savoir si votre apprentissage est satisfaisant?

Vous saurez si votre apprentissage est satisfaisant en voyant les notes que vous obtiendrez pour vos devoirs et vos résultats à l'examen final.

Voici la répartition des valeurs accordées aux devoirs et à l'examen final.

Composantes de l'évaluation	Pourcentage
Devoirs des modules d'éducation physique (Modules 1, 3, 5, 7, et 9)	50 %
Devoirs des modules d'éducation à la santé (Modules 2, 4, 6, 8, et 10)	30 %
Examen final	20 %
<b>Total</b>	<b>100 %</b>



### Devoirs

Les devoirs que vous soumettez à votre tuteur et correcteur (l'éducateur ou éducatrice qui notera vos devoirs et votre examen) valent 80 % de votre note finale pour ce cours. Les devoirs se trouvent dans la section Devoirs à la fin de chaque module.

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, certains impliquent le visionnement ou la réalisation de vidéos, et d'autres exigent de la recherche. Voici une brève description des devoirs qui comportent une activité physique. Des renseignements détaillés sont fournis dans les devoirs mêmes.

## Activités physiques

Pour réussir ce cours, vous participerez à au moins 55 heures d'activité physique, qui contribueront aux déterminants de votre condition physique liés à votre santé. Vous devrez planifier vos activités et les inscrire dans un registre. Les principaux devoirs qui comportent des activités physiques sont décrits ci-dessous.

- **Plan d'activité physique (votre plan) :** Le devoir 1.3, partie B, consiste à élaborer votre plan d'activité physique, parfois appelé « votre plan ». Pour ce devoir, vous planifierez les activités physiques auxquelles vous participerez au cours de trois périodes de quatre semaines. Avant de participer à vos activités physiques, cependant, envoyez 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. Vous participerez ensuite aux activités physiques et les inscrirez dans vos registres d'activité physique, accumulant au moins 55 heures de participation à des activités physiques, ce qui représente en moyenne 30 minutes par jour.
- **Registres d'activité physique :** Quatre des devoirs (1.1, 3.1, 5.1 et 7.1) consistent à tenir un registre d'activité physique, parfois appelé « votre registre ». Pour ces devoirs, vous inscrirez ou noterez les activités physiques auxquelles vous avez participé. Le premier registre est pour une période d'une semaine et les autres pour quatre semaines. Pour accumuler les 55 heures d'activité physique exigées, vous devez être actif au moins 30 minutes par jour ou 60 minutes à tous les deux jours. Vous utiliserez les données de vos registres pour vous fixer des buts personnels relativement au type, à la fréquence, à l'intensité et la durée de vos activités. En consignnant ces données, vous pourrez voir vos propres progrès et réalisations.
- **Programmes d'entraînement :** Dans le devoir 5.3, vous devrez concevoir et exécuter une série d'exercices d'échauffement et d'exercices de récupération à faire avant et après une séance de jogging, puisqu'il est toujours recommandé de s'échauffer et de récupérer lors de chaque séance d'entraînement. Dans le devoir 5.4, vous devrez faire quelques activités physiques simples, puis vérifier votre fréquence cardiaque et l'exactitude de vos prévisions.

## Préparation spéciale et ressources extrenes

Plusieurs devoirs nécessitent une préparation spéciale ou des ressources externes.

- **Certificat en RCR** : Pour le devoir 1.2, vous devrez suivre un programme de formation en réanimation cardiorespiratoire. Vous pouvez communiquer avec le bureau de l’Ambulance Saint-Jean à Winnipeg, au 535, rue Doreen, Winnipeg (Manitoba), téléphone : 204 784-7000, télécopieur : 204 786-2295. Vous pouvez aussi suivre cette formation auprès d’une autre organisation communautaire comme la Croix-Rouge. Tous les frais de ce programme de formation sont à votre charge. Après avoir réussi le programme, vous recevrez un certificat. Vous devez envoyer une photocopie de ce certificat à votre tuteur et correcteur.
- **Investigations sportives** : Dans les devoirs 7.2 et 9.3, vous ferez deux investigations sportives, dans lesquelles vous décrierez les règles de sécurité, les règles de jeu et l’étiquette du sport que vous aurez choisi. Pour le devoir 7.2, vous participerez au sport à titre de joueur ou d’officiel. Pour le devoir 9.3, vous participerez au sport à titre de joueur.

## Vidéographie

Pour les deux investigations sportives (devoirs 7.2 et 9.3), vous avez la possibilité de faire une vidéo de votre investigation.

## Recherches (imprimées et électroniques)

- Pour le devoir 6.1, vous devrez trouver des renseignements sur la planification de repas et remplir un tableau sur les bienfaits nutritionnels des aliments choisis.
- Pour le devoir 7.2, vous devrez trouver de l’information sur un sport d’équipe de votre choix et faire une étude poussée de ce sport en vous concentrant sur la sécurité, les règles, l’étiquette et les fonctions des officiels.
- Pour le devoir 8.1, vous devrez trouver de l’information pour une stratégie de prévention de la consommation et de l’abus de substances.
- Pour le devoir 9.3, vous devrez faire une recherche sur la terminologie, les règles et les stratégies nécessaires pour pratiquer un deuxième sport de votre choix.
- Dans le module 10, vous aurez le choix entre le devoir 10.3A et le devoir 10.3B. Si vous faites le devoir 10.3A, vous ferez des recherches sur la contraception. Si vous faites le devoir 10.3B, vous ferez des recherches sur l’abstinence.



## Examen final

À la fin du cours, vous passerez un examen final sous surveillance. L'examen vaut 20 % de votre note finale.

- **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 semaine d'examen prévue.
- **Si vous ne fréquentez pas une école**, consultez le **formulaire de demande d'examen** pour savoir quels choix vous sont offerts. Ce formulaire vous a été envoyé 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 : 1 80 465-9915

## 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.

### Ressource fournie avec le cours

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* est une brochure de Santé Canada. Vous l'utiliserez au module 6, leçon 4. Vous pouvez aussi la consulter en ligne à l'adresse <[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)>.

### Ressources offertes sur Internet

Il n'est pas obligatoire d'avoir un ordinateur avec accès à Internet pour suivre ce cours. Il serait 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](http://www.google.ca)>, pour trouver l'information que vous cherchez.

Voici une liste de fichiers dont vous aurez besoin pour suivre ce cours. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez les obtenir du bureau de l'Option Études indépendantes au 1 800 465-9915.

Vous trouverez ces fichiers sur le site web d'Éducation Manitoba, <[www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/dl/downloads)>. Lorsque vous arrivez à cette page, défilez vers le bas jusqu'à la section Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> année (20F).

1. **Inventaire des activités physiques** : Vous devez consulter ce fichier pour faire votre plan d'activité physique (devoir 1.3, partie B). Cette ressource se trouve aussi dans l'appendice à la fin de ce cours.
2. **Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et l'éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année** : Vous devez consulter ce manuel pour élaborer votre plan d'activité physique.

## Ressources pour faire les activités de conditionnement physique

Vous aurez besoin de diverses ressources pour certains devoirs.

Pour le devoir 5.4, vous aurez besoin d'un partenaire d'apprentissage et de ce qui suit :

- une piste, ou un chemin ou sentier sans danger où vous pourrez faire un sprint de 50 mètres
- une corde à sauter (facultatif)
- un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif), si vous en avez un à votre disposition et qu'on vous a appris à vous en servir.

Pour le devoir 9.1, vous aurez besoin d'un partenaire d'apprentissage et de ce qui suit :

- un ballon
- un sautoir pour saut en longueur (si vous choisissez l'activité qui utilise les habiletés de locomotion)

## Remarque au sujet des installations



Si vous le voulez, vous pouvez effectuer bon nombre de vos activités physiques pour ce cours en prenant part à des sports ou d'autres activités organisés dans des installations 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 l'achat d'équipement de sport, etc.

## Aide : Qui peut vous aider pour 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 compléter 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

Les tuteurs et correcteurs sont des éducateurs chevronnés qui encadrent les élèves de l'Option Études indépendantes et corrigent 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 pouvez communiquer avec votre tuteur et correcteur n'importe quand pendant ce cours par l'intermédiaire du bureau de l'Option Études indépendantes :

Tuteur et correcteur OEI,  
Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> année  
555, rue Main  
Winkler (Manitoba) R6W 1C4  
Téléphone: 1 800 465-9915

## Votre partenaire d'apprentissage



Un partenaire d'apprentissage est quelqu'un que vous choisissez et qui vous aidera à apprendre. Votre partenaire 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, votre frère ou votre 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, vous aider à trouver et installer l'équipement dont vous avez besoin pour vos activités de conditionnement physique (devoirs 5.4 et 9.1), et vous aider à élaborer votre plan (devoir 1.3, partie B) et à remplir vos registres. Il peut aussi vous aider à étudier pour l'examen final.

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



Pendant le cours, vous enverrez vos devoirs terminés par la poste à votre tuteur et correcteur six fois, soit à la fin des modules 1, 2, 4, 6, 8 et 10. Chaque fois que vous postez vos devoirs, vous devez inclure la feuille de couverture applicable, que vous trouverez à la fin de cette introduction. Le tableau ci-dessous vous indique exactement ce que vous enverrez à la fin des modules.

Envoi des devoirs		
Envoi	Modules	Devoirs à envoyer
Envoi 1	1	Feuille de couverture du module 1 Devoir 1.1 : Registre d'activité physique d'une semaine* Devoir 1.2 : Certificat en réanimation cardiorespiratoire (RCR) (peut être envoyé plus tard) Devoir 1.3 : Partie A – Établissement de buts Partie B – Plan d'activité physique*
Envoi 2	2	Feuille de couverture du module 2 Devoir 2.1 : Habilités de communication pour un désaccord
Envoi 3	3 et 4	Feuille de couverture des modules 3 et 4 Devoir 3.1 : Registre d'activité physique* Devoir 3.2 : Petit quiz Devoir 4.1 : Plan de réduction du stress
Envoi 4	5 et 6	Feuille de couverture des modules 5 et 6 Devoir 5.1 : Registre d'activité physique* Devoir 5.2 : Pratiques de sécurité pour l'exercice Devoir 5.3 : Échauffement et récupération Devoir 5.4 : Prévisions de la fréquence cardiaque Devoir 6.1 : Planification de repas
Envoi 5	7 et 8	Feuille de couverture des modules 7 et 8** Devoir 7.1 : Registre d'activité physique* Devoir 7.2 : Première investigation sportive Devoir 7.3 : Analyse de scénarios sportifs Devoir 8.1 : Stratégie de prévention de la consommation et de l'abus de substances
Envoi 6	9 et 10	Feuille de couverture des modules 9 et 10 Devoir 9.1 : Application des habiletés motrices Devoir 9.2 : Application des principes biomécaniques à l'activité Devoir 9.3 : Deuxième investigation sportive Devoir 10.1 : Influence de la publicité sur les consommateurs Devoir 10.2 : Questions sur les ITS Devoir 10.3A : Essai ou brochure sur la contraception <b>ou</b> Devoir 10.3B : Essai ou brochure sur l'abstinence

\* **Note :** Avant d'envoyer vos devoirs terminés, assurez-vous que vous et vos parents ou tuteurs avez signé toutes les formules applicables comprises dans ces devoirs.

\*\* La feuille de couverture des modules 7 et 8 contient une formule de consentement à la leçon de rechange que vos parents ou tuteurs doivent signer si vous choisissez la leçon de rechange au module 10.

## 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 10 modules, vous devrez faire plus de deux modules par mois.

Vous consacrerez au moins 120 heures à ce cours. Vous consacrerez au moins 55 de ces heures à des activités physiques, ce qui équivaut à environ 30 minutes par jour ou une heure à tous les deux jours. Veuillez noter, toutefois, que vous devriez vous efforcer de suivre les recommandations du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Santé Canada), ce qui veut dire au moins une heure d'activité physique modérée et 30 minutes d'activité physique vigoureuse chaque jour.

Il est impossible de terminer ce cours en moins de quatre mois parce que vous devez planifier et consigner vos activités physiques pendant 13 semaines. Il y a en tout quatre registres d'activité physique. Trois d'entre eux (modules 3 et 4, modules 5 et 6, et modules 7 et 8) couvrent chacun quatre semaines. Le registre du module 1 ne couvre qu'une semaine. Cela fait au total 13 semaines, ou environ trois mois. Outre les registres, vous devez étudier et faire les devoirs, dont certains demandent des recherches. Nous indiquons le temps approximatif que nous vous recommandons d'accorder à chaque devoir.

Vous ne voudrez probablement pas consacrer beaucoup plus de quatre mois à ce cours. Souvent, quand les élèves prennent beaucoup plus longtemps, 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 suivants et décidez lequel correspond le mieux à la période de l'année lors de laquelle vous voulez commencer et terminer ce cours.

### Note

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.

## Exemple A : Premier semestre

Si vous voulez commencer le cours au début de septembre et le terminer en janvier, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous. Si vous terminez chacun des 10 modules pour la date donnée, vous enverrez votre **plan** et vos **registres** à votre tuteur et correcteur comme il est indiqué ci-dessous.

Module(s)	Date d'envoi des devoirs du module au tuteur et correcteur	Registre d'activité physique (porte sur la période choisie d'une ou de quatre semaines)
1	<b>15 septembre</b> Devoirs 1.1 à 1.3 partie A, et 1.3 partie B (plan d'activité physique)	<b>Registre du module 1</b> N'importe quelle période d'une semaine entre le 1 <sup>er</sup> et le 15 septembre
2	<b>28 septembre</b> Devoir 2.1	Pas de registre
3 et 4	<b>28 octobre</b> Devoirs 3.1, 3.2, et 4.1	<b>Registre du module 3</b> Du 21 septembre au 19 octobre
5 et 6	<b>25 novembre</b> Devoirs 5.1 à 5.4 et 6.1	<b>Registre du module 5</b> Du 20 octobre au 17 novembre
7 et 8	<b>23 décembre</b> Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	<b>Registre du module 7</b> Du 18 novembre au 16 décembre
9 et 10	<b>20 janvier</b> Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1 à 10.3A ou 10.3B	Pas de registre

## 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(s)	Date d'envoi des devoirs du module au tuteur et correcteur	Registre d'activité physique (porte sur la période choisie d'une ou de quatre semaines)
1	<b>15 février</b> Devoirs 1.1 à 1.3 partie A, et 1.3 partie B (plan d'activité physique)	<b>Registre du module 1</b> N'importe quelle période d'une semaine ente le 1er et le 15 septembre
2	<b>28 février</b> Devoir 2.1	Pas de registre
3 et 4	<b>28 mars</b> Devoirs 3.1, 3.2, et 4.1	<b>Registre du module 3</b> Du 21 février au 20 mars
5 et 6	<b>25 avril</b> Devoirs 5.1 à 5.4 et 6.1	<b>Registre du module 5</b> Du 21 mars au 17 avril
7 et 8	<b>23 mai</b> Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	<b>Registre du module 7</b> Du 18 avril au 16 mai
9 et 10	<b>20 juin</b> Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1 à 10.3A ou 10.3B	Pas de registre

## Exemple C : Année scolaire complète (sans égard aux semestres)

Si vous vous inscrivez à ce cours en septembre et voulez le terminer pour le 15 mai, vous pouvez suivre le calendrier proposé ci-dessous.

Module(s)	Date d'envoi des devoirs du module au tuteur et correcteur	Registre d'activité physique (porte sur la période choisie d'une ou de quatre semaines)
1	<b>21 septembre</b> Devoirs 1.1 à 1.3 partie A, et 1.3 partie B (plan d'activité physique)	<b>Registre du module 1</b> N'importe quelle période d'une semaine entre le 5 et le 20 septembre
2	<b>21 octobre</b> Devoir 2.1	Pas de registre
3 et 4	<b>1<sup>er</sup> décembre</b> Devoirs 3.1, 3.2, et 4.1	<b>Registre du module 3</b> Du 4 au 31 octobre
5 et 6	<b>21 février</b> Devoirs 5.1 à 5.4 et 6.1	<b>Registre du module 5</b> 1 <sup>er</sup> au 28 novembre
7 et 8	<b>15 avril</b> Devoirs 7.1 à 7.3 et 8.1	<b>Registre du module 7</b> Du 15 janvier au 15 février
9 et 10	<b>15 mai</b> Devoirs 9.1 à 9.3 et 10.1 à 10.3A ou 10.3B	Pas de registre

### Note

N'attendez pas à la dernière minute pour terminer votre travail, car votre tuteur et correcteur pourrait ne pas être disponible pour le noter. Rappelez-vous que l'envoi de votre travail par la poste peut prendre plus d'une semaine, alors prévoyez assez de temps pour cela. Il se peut aussi que votre tuteur et correcteur prenne quelques semaines pour tout corriger et envoyer les notes à votre école.

## Éléments 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) 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 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 ou les habiletés que vous devez exécuter?
- 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 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 vos plans d'activité physique? Cette signature aide à faire en sorte que vous et vos parents ou tuteurs êtes au courant des mesures de sécurité et de gestion des risques 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) pour le cours Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> 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](http://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) pour le cours Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> 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](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/appdist/formulaires.html)>.
- Le module 10 : La sexualité traite de sujets qui pourraient être délicats pour vous et vos parents. C'est pourquoi ce module offre un choix de leçons. La leçon ordinaire (leçon 4A) porte sur la prise de décisions saines qui favorisent l'abstinence mais elle comprend aussi la recherche d'information sur la contraception. La leçon 4B porte sur la prise de décisions saines qui favorisent uniquement l'abstinence; elle ne contient aucune information sur la contraception. Les parents ou tuteurs peuvent demander que leur enfant fasse la leçon de rechange (leçon 4B) au lieu de la leçon ordinaire. Les élèves peuvent faire la leçon de rechange 4B et le devoir 10.3B si leurs parents ont signé le **formulaire de consentement à la leçon de rechange du cours Éducation physique et Éducation à la santé 10<sup>e</sup> année**, qui se trouve sur la feuille de couverture des modules 7 et 8.
- Les parents doivent signer le **plan d'activité physique** (devoir 1.3, partie B). 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.
- Les parents doivent signer les **quatre registres d'activité physique** (devoirs 1.1, 3.1, 5.1 et 7.1). Cette signature indique que les parents déclarent que l'élève a pris part aux activités inscrites dans le registre.

- Les parents doivent signer d'autres feuilles d'activités physiques auxquelles l'élève participe :
  - Module 5 – Devoir 5.3 : Échauffement et récupération
  - Module 7 – Devoir 7.2 : Première investigation sportive
  - Module 9 – Devoir 9.3 : Deuxième investigation sportive

## 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 des écoles du Manitoba 24 heures sur 24. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements de :

Manitoba School Boards Association (MSBA)

Assurance-accidents pour élèves

Site web :

<[www.mbschoolboards.ca/whatwedo/StudentAccidentInsurance.htm](http://www.mbschoolboards.ca/whatwedo/StudentAccidentInsurance.htm)>

Téléphone : 204 233-1595

Sans frais (au Manitoba) : 1 800 262-8836

Western Financial Group (WFG)

Group Insurance Solutions

Site web : <<http://www.westernfgis.ca/aboutus/contact/contact.aspx>>

Téléphone : 204 943-0331

Sans frais : 1 800 665-8990

---

### Note aux parents

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 signaler et vous indiquer certaines tâches particulières. Chacun a un objet précis, expliqué ci-dessous.



**Devoir :** Ce repère graphique vous dit qu'il s'agit d'un devoir que vous devez faire et envoyer à votre tuteur et correcteur.



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



**Activité d'apprentissage :** Faites cette activité d'apprentissage pour vous aider à réviser ou à pratiquer ce que vous avez appris et vous préparer à votre devoir et votre examen. N'envoyez pas les activités d'apprentissage à votre tuteur et correcteur.



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



**Envoyez vos devoirs :** Il est maintenant temps de poster vos devoirs.



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



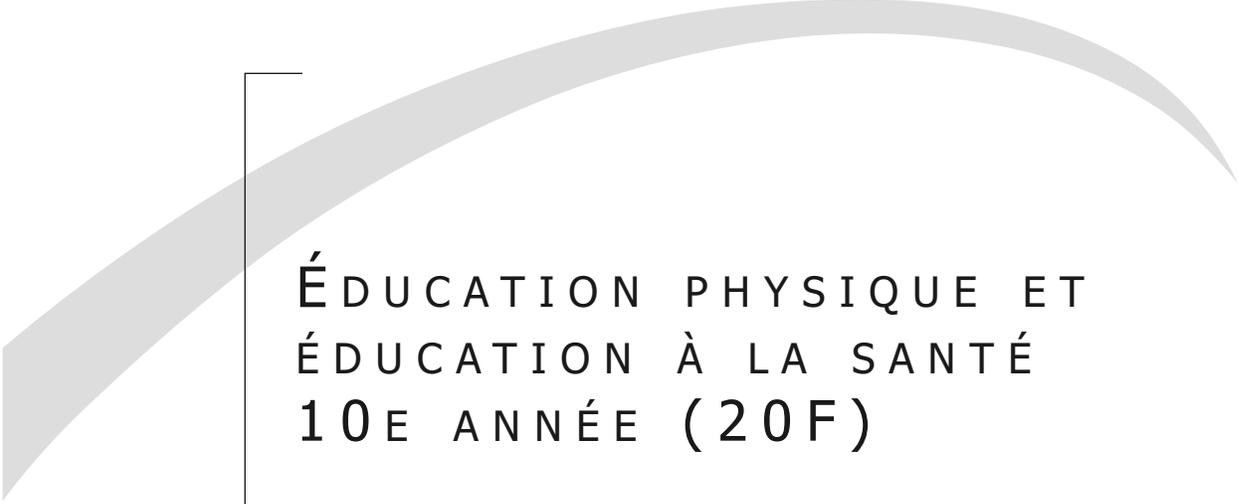
**Sécurité :** Vérifiez s'il y a des risques et prêtez attention aux éléments de sécurité pour cette activité.



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



**Vidéo :** Vous devez visionner un DVD ou faire une vidéo d'une activité. Si vous êtes incapable d'obtenir l'équipement requis pour exécuter la tâche à cause de valeurs religieuses ou culturelles, veuillez communiquer avec votre tuteur et correcteur.



# ÉDUCATION PHYSIQUE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ 10<sup>E</sup> ANNÉE (20F)

## Module 1

### Habitudes de vie saine

Ce module contient les leçons suivantes :

- Leçon 1 : Vie active
- Leçon 2 : Bienfaits et effets de l'activité physique
- Leçon 3 : Sécurité de l'activité physique et prévention des blessures
- Leçon 4 : Réanimation cardiorespiratoire
- Leçon 5 : Planification d'une vie saine et active



# MODULE 1 : HABITUDES DE VIE SAINES

## Introduction

L'objet global de ce cours est d'encourager l'activité physique et la prise de décisions saines tous les jours. Les modules d'éducation physique (chiffres impairs) vous donnent des renseignements généraux qui expliquent pourquoi et comment vous devriez être actif.

Pendant ce cours, vous établirez vos propres buts en matière d'activité physique et vous suivrez leur évolution dans

- votre plan d'activité physique : ce que vous **planifiez** de faire pendant trois périodes de quatre semaines (module 1)
- votre registre d'activité physique : ce que vous **faites** réellement (modules 1, 3, 5 et 7)

Dans le présent module, vous apprendrez qu'il y a des choix à faire pour être actif, être en sécurité, vous fixer des buts, et vous découvrirez des technologies qui peuvent favoriser une vie active. Dans un de vos devoirs, vous dresserez un plan d'action en vue de commencer ou de maintenir un mode de vie actif.

Il y a de nombreux facteurs qui influencent la décision d'être ou de devenir actif, ou de « ne pas lâcher » un plan de mise en forme. Vous étudierez ces facteurs et apprendrez comment l'exercice vous aide à être en aussi bonne santé que possible.



Tout le long du cours, on vous demandera de devenir et de rester actif. Il est donc important que vous appreniez à être en sécurité quand vous participez à diverses activités. Vous étudierez la tenue vestimentaire appropriée, les facteurs de risque de diverses activités, la sécurité des installations et de l'équipement. Il est particulièrement important de tenir compte de la sécurité dans les activités qui sont pratiquées hors du milieu habituel.

Dans la dernière leçon, vous vous fixerez des buts personnels de conditionnement physique et formulerez un plan pour les atteindre. Avoir des buts donne une vision à long terme et une motivation à court terme. Votre but pour ce cours est de participer à 30 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse chaque jour, de façon à atteindre en moyenne 55 heures au total pour le cours. Vous devez inscrire ces activités dans votre plan d'activité physique et dans votre registre d'activité physique.

Finalement, vous vous inscrirez à une formation d'un jour pour apprendre la réanimation cardiorespiratoire (RCR). Communiquez avec une organisation comme l'Ambulance Saint-Jean pour vous conformer à cette exigence. Vous devriez vous renseigner à ce sujet aussitôt que possible.

## Évaluation

Votre évaluation sera fondée sur votre exécution des devoirs du module 1, que vous trouverez à la fin du module. Une liste de vérification des devoirs du module 1 suit. Vous posterez vos devoirs terminés à votre tuteur et correcteur quand vous aurez terminé le module.

### Liste de vérification pour l'évaluation

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Leçon 1 | Devoir 1.1 : Registre d'activité physique d'une semaine                              |
| <input type="checkbox"/> Leçon 2 | Aucun devoir pour cette leçon  |
| <input type="checkbox"/> Leçon 3 | Aucun devoir pour cette leçon  |
| <input type="checkbox"/> Leçon 4 | Devoir 1.2 : Certificat en réanimation cardiorespiratoire (RCR) – Niveau A           |
| <input type="checkbox"/> Leçon 5 | Devoir 1.3 : Partie A – Établissement de buts<br>Partie B – Plan d'activité physique |

## LEÇON 1 : VIE ACTIVE

### Objectifs de la leçon

#### **Vous montrerez que vous comprenez**

- les différentes façons de promouvoir la vie active auprès de différents groupes d'âge

#### **Vous pourrez**

- expliquer le concept de vie active et les facteurs qui peuvent influencer le choix personnel d'activités
- expliquer comment la technologie peut favoriser et soutenir un mode de vie actif physiquement
- signer un plan d'action pour une vie active tous les jours

### Introduction

Qu'est-ce que vie active veut dire pour vous? Dans cette leçon, vous examinerez quelques définitions de vie active et les facteurs qui influencent la façon dont les gens choisissent d'être actifs. Vous étudierez aussi l'utilisation de la technologie dans l'activité physique.

### Définition de la vie active

On peut définir vie active de nombreuses différentes façons. En voici trois :

1. On peut définir vie active comme étant une façon de vivre qui accorde de l'importance à l'activité physique et qui l'intègre à la vie de tous les jours.
2. Le ministère de la Santé et des Services sociaux des Territoires du Nord-Ouest déclare que « vivre activement est une façon de vivre qu'adoptent les gens afin d'être quotidiennement actifs dans leur communauté, que ce soit à l'école, au travail, à la maison ou au jeu.

Vivre activement repose sur la croyance que de faire régulièrement de l'activité physique est très bénéfique à long terme. Sa définition varie d'une personne à une autre et peut signifier : jouer avec les enfants, promener le chien, aller danser avec des amis, faire une promenade avec des collègues à l'heure du déjeuner, faire du jardinage, cueillir des baies, pêcher, bûcher, aller au travail ou à l'école en vélo ou pratiquer d'autres exercices seul, avec des amis ou en famille.

Vivre activement comprend aussi des activités organisées comme les compétitions dans votre sport préféré ou la participation à une activité de classe de votre choix. » \*

3. Certaines définitions de vie active englobent d'autres types d'activités en plus des activités physiques. Elles accordent de la valeur aux activités physiques, sociales, mentales, affectives et spirituelles, qui sont aussi intégrées à la vie quotidienne.



## Activité d'apprentissage 1.1

### Points communs

Cette activité d'apprentissage vous permettra maintenant de revoir et de mettre en pratique ce que vous avez appris. Rappelez-vous que vous n'avez pas à envoyer les activités d'apprentissage pour qu'elles soient évaluées. Vous les faites plutôt pour vous préparer aux devoirs que vous devrez envoyer à votre tuteur et correcteur pour les faire évaluer. Quand vous aurez terminé cette activité d'apprentissage, vérifiez vos réponses dans le corrigé à la fin du module.

Quels sont certains des points communs que vous voyez dans chacune des définitions de vie active données ci-dessus?

---

---

---

---

## Choisir d'être actif

De nombreux facteurs peuvent influencer la décision d'une personne de devenir physiquement active, entre autres les bienfaits de l'activité physique pour la santé et la condition physique, les expériences passées de la personne, ses capacités et ses intérêts, ses circonstances personnelles, les considérations financières, la culture, la démographie, et les questions de sécurité. Nous examinerons maintenant chacun de ces facteurs.

\* Reproduction autorisée, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2008. <[www.hlthss.gov.nt.ca](http://www.hlthss.gov.nt.ca)> (28 nov. 2008)

Voici certains des bienfaits de l'activité physique pour la santé :

**Mal de dos :** Faire régulièrement de l'exercice aide à prévenir le mal de dos en assouplissant et en renforçant le dos, et en améliorant la posture.

**Diabète :** L'activité physique régulière peut aider à prévenir et à maîtriser le diabète de type 2 en réduisant l'adiposité.

**Émotions :** L'activité physique quotidienne peut aider à se sentir mieux, réduire la dépression et l'anxiété, et aider à gérer le stress.

**Maladies cardiaques :** L'activité physique quotidienne peut aider à prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) en améliorant la circulation sanguine, renforçant le cœur, abaissant la pression artérielle, augmentant le niveau de bon cholestérol et diminuant le niveau de mauvais cholestérol.

**Hypertension :** L'activité physique régulière peut faire baisser la pression artérielle si celle-ci est trop élevée. Elle peut aussi faire diminuer l'adiposité, qui est associée à l'hypertension.

**Obésité :** L'activité physique quotidienne aide à réduire l'adiposité en renforçant les muscles et en aidant à brûler plus de calories avec moins d'effort. Si vous vous alimentez bien, l'activité physique peut vous aider à surveiller votre poids.

**Ostéoporose :** Faire régulièrement des exercices de mise en charge renforce les os et ralentit la perte osseuse associée au vieillissement.

**Accidents vasculaires cérébraux (AVC) :** L'activité physique régulière réduit le risque d'AVC et aide à diminuer le risque de développer une maladie cardiaque.

## Expériences passées

Les expériences passées d'une personne jouent un rôle dans son choix d'avoir un mode de vie actif. Si une personne a eu de bonnes expériences d'activité physique, elle sera plus portée à vouloir être encore physiquement active. Par exemple, si aller marcher après une journée stressante vous aide à vous sentir mieux, vous irez peut-être encore marcher le lendemain. Les mauvaises expériences d'activité physique ont parfois l'effet contraire et la personne peut ne pas vouloir recommencer. Par exemple, si une personne décide d'aller skier avec un ami, fait une mauvaise chute et se casse une jambe, elle ne voudra peut-être plus jamais aller skier. Avoir de bonnes expériences d'activité physique est un facteur très puissant pour la participation future à l'activité physique.

## Intérêts

Les intérêts personnels d'une personne jouent un rôle important dans le choix de devenir physiquement actif. Par exemple, si vous aimez la solitude et adorez lire, vous ne serez peut-être pas très motivé à l'idée de sortir et d'être physiquement actif en compagnie d'autres personnes. Si vous êtes de nature sociable, il peut vous paraître facile de combiner l'activité physique et passer du temps avec vos amis et votre famille.

## Capacités

La capacité physique désigne le degré de développement des aptitudes sportives et des habiletés motrices. Si vous savez que vous pouvez facilement courir, sauter, lancer, attraper, conserver votre équilibre, etc., vous trouverez agréable de prendre part à des activités physiques. Si vous n'êtes pas sûr de votre compétence ou de votre maîtrise de ces aptitudes, vous ne voudrez peut-être pas risquer d'être embarrassé ou de vous blesser en prenant part à des activités qui mettent ces aptitudes ou capacités à l'épreuve. Il est important de vous rappeler que les habiletés motrices et aptitudes sportives s'améliorent à mesure que vous les pratiquez.

La capacité financière désigne la capacité de payer pour faire les activités physiques que vous aimez. Si la seule activité que vous aimez est le ski alpin, et que vous êtes étudiant en première année d'université et payez vous-mêmes vos études, vous n'aurez probablement pas les moyens de skier trois ou quatre fois par semaine. Si vous aimez des activités qui sont moins coûteuses, comme le jogging, votre situation financière ne jouera pas un aussi gros rôle dans les facteurs qui influencent votre activité physique. S'il est important pour vous d'être actif, vous trouverez des façons abordables, agréables et commodes de l'être.

## Circonstances personnelles

La géographie joue un rôle dans les différentes activités que vous pouvez ou ne pouvez pas faire. Au Manitoba, il vous sera difficile d'apprendre à faire du surf, mais apprendre à jouer au hockey ou faire du ski de fond est très facile. Chaque pays, province et collectivité a des activités qui conviennent naturellement à sa géographie. Les activités que vous aimez faire reflèteront probablement les endroits où vous avez vécu dans votre vie.

Naître dans une certaine culture influencera les activités que vous avez essayées et les intérêts personnels que vous avez explorés. Si vous êtes Canadien, vous aurez probablement eu plus de possibilités de jouer au hockey, mais si vous vivez en Australie, vous ne savez peut-être même pas à quoi ressemble une patinoire.

Vos caractéristiques personnelles, telles que l'intrépidité, peuvent limiter les types d'activités auxquelles vous participez. Vous pouvez trouver certaines activités dangereuses ou, au contraire, pas assez excitantes. Si vous pensez que le football est une activité dangereuse, vous ne serez probablement pas tenté d'y jouer. Vos parents peuvent aussi influencer vos activités quand vous êtes plus jeune, selon leur perception des risques qu'elles comportent.

Les choix ou modes de vie active peuvent changer à différentes périodes de votre vie. Le niveau d'activité physique d'un bébé ou d'un enfant dépend souvent de la valeur que ses parents accordent à l'activité. Plus tard, les enfants sont obligés de suivre des cours d'éducation physique pendant toutes leurs années scolaires. Outre les cours d'éducation physique, les enfants et adolescents peuvent choisir de jouer à un sport dans une équipe de leur quartier ou de leur école, ce qui aidera à répondre à leurs besoins physiques, affectifs et mentaux pendant leurs années de croissance. L'âge adulte aussi est un moment critique pour faire des choix de vie active. Pensez aux facteurs que nous avons examinés plus tôt dans cette leçon. Bon nombre de ces facteurs jouent un rôle tandis que nous avançons dans notre vie adulte et dans la vieillesse.

## Technologie

Pensez aux façons dont la technologie peut influencer la vie active, en bien et en mal. Les machines et l'automatisation réduisent la dépense d'énergie, causent la sédentarité et réduisent la dépense de calories, ce qui peut contribuer au gain de poids. En revanche, il y a de nouvelles technologies qui aident les gens à atteindre leurs objectifs de conditionnement physique. Dans les centres de conditionnement physique, on trouve des tapis roulants équipés de télévisions, des salles de vélo avec écrans vidéo et des gens qui portent des moniteurs de fréquence cardiaque. Pensez-y quand vous établirez votre plan d'activité. Comment pouvez-vous utiliser la technologie pour vous aider à être plus actif? Comment pouvez-vous réduire l'usage de la technologie pour être plus actif?



## Activité d'apprentissage 1.2

### Promouvoir la vie active

Maintenant que vous avez appris certains des différents facteurs qui peuvent expliquer pourquoi quelqu'un peut choisir ou ne pas choisir un mode de vie actif, il est temps pour vous de considérer comment vous pourriez promouvoir une vie active auprès des groupes d'âge suivants. Voici deux exemples pour vous aider à démarrer.

Adultes :

Placer des affiches « Pas d'attente, pas de file – Prenez l'escalier » à côté des ascenseurs. Ces affiches pourraient inciter les gens à prendre l'escalier, ce qui accroîtrait leur activité physique, et encouragent donc un choix de vie actif.

Ados :

Vous associer avec le service de police local pour organiser une halte loisirs à l'intention des adolescents dans le gymnase d'une école locale. Des sports et des jeux pourraient y être organisés les fins de semaine, ce qui donnerait à tous les jeunes plus de possibilités d'être actifs et de faire du sport.

Donnez une deuxième idée pour la promotion de la vie active auprès de chacun de ces groupes d'âge. (un point par catégorie)

#### 1. Parents et bébés

- a. Organiser un cours de conditionnement physique parent-enfant afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique pour la condition physique et la santé autant de maman que de bébé.

b.

---

---

---

*suite*

## Activité d'apprentissage 1.2 (suite)

### 2. Enfants (5 à 10 ans)

a. Organiser des journées de jeu sur la structure de jeu pour les enfants du quartier. Ces journées feraient mieux connaître cet équipement dans le quartier. Inviter des célébrités locales à participer.

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Adolescents (11 à 18 ans)

a. Organiser un tournoi de volleyball de plage pour jeunes afin de promouvoir les jeux de plein air et leurs bienfaits.

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 4. Adultes

a. Demander à un centre commercial de désigner la zone située devant le principal magasin « zone de stationnement interdit » afin de promouvoir les bienfaits de la marche.

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 5. Personnes âgées

a. Organiser une visite guidée pédestre des attractions culturelles de votre ville afin de promouvoir les bienfaits de la marche dans une atmosphère sociale et culturelle.

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Maintenant que vous avez terminé cette activité d'apprentissage, comparez vos réponses avec le corrigé à la fin du module.



## Devoir 1.1

**Registre d'activité physique d'une semaine** (vous devrez continuer ce registre tout le long de ce cours)

Il est maintenant temps pour vous de faire votre premier devoir. Rappelez-vous, vous devez envoyer tous vos devoirs terminés à votre tuteur et correcteur pour avoir des commentaires sur votre progrès. Vous enverrez ce devoir, avec les autres devoirs du module 1, quand vous aurez terminé le module.

Vous trouverez le devoir complet même à la fin du module. Nous le mentionnons ici simplement parce que c'est le meilleur moment pour vous de le faire.

Pour réussir ce cours, vous devez participer à au moins 55 heures d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Vous utiliserez votre registre d'activité physique (votre registre) pour inscrire toutes les activités physiques que vous faites pendant ce cours. Votre registre constituera un dossier de vos activités et vous servira de base pour établir vos buts personnels de conditionnement physique. La forme du registre évoluera à mesure que vous avancez dans le cours. Vous noterez le type, la durée et l'intensité de l'activité. En consignant ces données, vous acquerez des aptitudes qui vous aideront à prendre en main votre propre condition physique.

Pour remplir votre registre, vous devrez relever trois défis :

1. participer à des activités physiques vigoureuses pendant 30 minutes chaque jour
2. adopter des habitudes saines et un mode de vie actif
3. persévérer dans votre vie active quand vous êtes tenté de devenir inactif

Vous avez peut-être déjà relevé ces défis, auquel cas vous pouvez explorer d'autres choix liés à l'activité et à la santé. Si vous n'êtes pas actif présentement et avez certaines habitudes qui sont mauvaises pour la santé, votre défi est de devenir actif et de changer vos habitudes. Ne vous attendez pas à ce que cela se fasse du jour au lendemain. Les trois défis sont un objectif à viser d'ici à la fin du cours et pour le reste de votre vie.

Vous trouverez le devoir 1.1 dans la section Devoirs à la fin du module. Il est temps de commencer vos activités physiques et de les noter dans le registre d'activité physique d'une semaine fourni.

---

**Note**

Votre registre doit être signé par vos parents ou tuteurs.

Consultez l'introduction au début du module pour avoir de plus amples explications sur le registre d'activité physique.

## Résumé

Dans cette leçon, vous avez étudié le concept de vie active et les facteurs qui peuvent influencer les choix personnels. Vous avez aussi appris quelques-uns des bienfaits d'une vie active. Vous serez maintenant préparé, au moment où vous commencez les devoirs, à dresser un plan d'action pour vivre activement.

---

## Notes

Released 2010



Printed in Canada  
Imprimé au Canada