

Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles

Introduction

Dans cette leçon, les élèves réfléchissent sur leur compréhension de ce qu'est un mode de vie sain et actif. Ils réfléchissent aussi sur leur propre situation personnelle et sur ce que l'on exige d'eux pour qu'ils puissent satisfaire aux exigences du stage d'activité physique.



Résultat d'apprentissage spécifique

11.SA.1 Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.



Information générale

But du stage d'activité physique

Les Manitobains sont préoccupés par l'état de santé des enfants et des jeunes, tout particulièrement en ce qui a trait à la nutrition, à l'activité physique et à la prévention des blessures. Ce cours a pour but d'amener les parents, les élèves et les écoles « à travailler ensemble en vue d'aider les jeunes à assumer la responsabilité de leur condition physique, de promouvoir la découverte d'activités correspondant à leurs intérêts personnels et d'encourager des modes de vie actifs qu'ils conserveront à l'avenir » (*Des enfants en santé*, p. 29).

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, reportez-vous au rapport suivant :

Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé. *Des enfants en santé, pour un avenir en santé*. Winnipeg, Manitoba : La vie saine Manitoba, pas de donnée. Disponible en ligne à [<www.gov.mb.ca/healthykids/index.fr.html >](http://www.gov.mb.ca/healthykids/index.fr.html).

Exigences liées au stage d'activité physique

Dans le cadre du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année, les élèves sont tenus de démontrer l'atteinte des objectifs d'apprentissage dans les trois volets du cours, soit le Stage d'activité physique, le Volet central et le Volet de prestation adaptable, s'il y a lieu.

Pour satisfaire aux exigences du stage d'activité physique, tous les élèves doivent satisfaire aux critères suivants, tels qu'énoncés dans le document *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11^e et 12^e années - Document de politiques* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba), peu importe que le cours soit offert selon le modèle de prestation EN-classe ou HORS-classe. (De plus amples renseignements seront fournis dans les leçons subséquentes.)

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Déterminer avec précision le modèle de prestation à utiliser pour ce cours, le calendrier de cours et la date à laquelle les élèves pourront rencontrer individuellement l'enseignant. Préciser aux élèves le modèle de prestation EN-classe ou HORS-classe utilisé à l'école. Par exemple :

- modèle 100 % EN-classe;
- modèle 75 % EN-classe / 25 % HORS-classe;
- modèle 50 % EN-classe / 50 % HORS-classe;
- modèle 25 % EN-classe / 75 % HORS-classe;
- combinaison des modèles ci-dessus.

En ce qui concerne les leçons du module A, les démarches proposées pour l'élaboration du stage d'activité physique sont en rapport avec les écoles qui utilisent selon un certain pourcentage le modèle de prestation HORS-classe.

Critères relatifs au Stage d'activité physique

- Les élèves doivent cumuler au cours d'une période donnée au moins **55 heures de participation** (p. ex., un minimum de onze heures par mois et par semestre) à l'**activité physique modérée à vigoureuse** qui contribue à l'endurance cardiorespiratoire plus une ou plusieurs éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).
- Les activités physiques choisies doivent être sécuritaires, reposer sur une éthique et s'adapter à l'âge et au développement; il peut s'agir :
 - d'activités physiques **pratiquées à l'école** (p. ex., cours d'éducation physique, sports interscolaires, programmes intramurales, activités spéciales ou activités inscrites au calendrier régulier comme un club de course);
 - d'activités physiques **pratiquées hors de l'école** (p. ex., programme sportif communautaire comme une équipe de hockey, un club de conditionnement physique, des cours d'aérobique ou l'entraînement aux poids; un club d'intérêt particulier comme le karaté, l'exercice à la maison ou des exercices de conditionnement physique comme le jogging, un programme d'exercice à la télévision ou sur vidéo ou des activités familiales, communautaires ou en rapport avec l'église).
- Les élèves doivent aborder les mesures de gestion des risques en rapport avec les activités physiques choisies.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le nombre d'heures requis pour le stage d'activité physique peut être plus élevé selon le modèle de mise en œuvre choisi par l'école. Si le nombre d'heures requis dépasse 55 heures, l'enseignant ou l'élève peut déterminer les critères requis pour les heures additionnelles.

- Des formulaires doivent être remplis avant et après la participation des élèves au stage d'activité physique :
 - **Formulaire de signature préalable** : Le formulaire de déclaration et de consentement doit être signé avant que l'élève commence le stage d'activité physique. Si l'élève a moins de 18 ans, le formulaire doit être signé par l'un des parents et par l'élève. Les étudiants de 18 ans et plus peuvent signer eux-mêmes le formulaire.
 - **Formulaire de signature postérieure** : Ce formulaire fournit la preuve que l'élève a participé au stage d'activité physique et qu'il a correctement consigné ses heures de participation. Il doit être signé par l'un des parents de l'élève de moins de 18 ans ou par l'un des parents ou par un adulte autorisé pour les étudiants de 18 ans ou plus.
- Les élèves sont tenus de soumettre un **portfolio de condition physique personnelle** comme preuve à l'effet qu'ils ont complété leur stage d'activité physique. Le portfolio peut comprendre les éléments suivants :
 - plan d'activité physique (qui inclut les objectifs personnels);
 - plan de sécurité et de gestion des risques (qui comprend des listes de vérification sur la sécurité et un formulaire de sécurité appropriés);
 - formulaires de déclaration et de consentement de l'élève et des parents;
 - registre des activités physiques (avec entrées d'au moins 55 heures d'activité physique modérée à vigoureuse sécuritaire, reposant sur une éthique et adaptée à l'âge et au développement);
 - réflexions sur le portfolio de condition physique (consignées périodiquement).

REMARQUE POUR
L'ENSEIGNANT

Il est essentiel de prévoir toutes les composantes du portfolio de condition physique personnelle requises. La création d'une liste de vérification à l'usage de l'enseignant et de l'élève peut s'avérer utile.

Autres éléments à prendre en considération

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, le nombre d'heures minimum requis pour le stage d'activité physique est de **55 heures**, et la participation à l'activité physique au cours de ces heures doit être de **modérée à vigoureuse**. Chez certains élèves qui en sont au stade de la précontemplation, de la contemplation ou de la préparation du continuum des Étapes du changement (voir la leçon 2 du module B), un minimum de 55 heures de participation à l'activité physique peut paraître énorme. Cependant, les élèves pourront constater que, moyennant une certaine planification de leur part et l'aide de leur enseignant, une telle exigence peut être satisfaite. Il est important de respecter le point de départ de chaque élève au moment d'offrir son aide.

Selon le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Agence de la santé publique du Canada), les jeunes devraient faire 90 minutes d'activité physique chaque jour pour demeurer en santé ou pour améliorer leur santé. De ces 90 minutes d'activité physique, 30 minutes devraient être consacrées à des exercices vigoureux, et 60 minutes, à des exercices modérés. Toute ces activités n'ont pas à être pratiquées en une seule séance, mais peuvent être accumulées pendant de brefs intervalles tout au long de la journée (p. ex., en montant les escaliers et en marchant pour aller à l'école et en revenir). Lorsque l'on compare ces lignes directrices aux exigences minimales du stage d'activité physique, il devient évident que les exigences sont justes et réalistes.

Il est important de ventiler l'exigence minimale de 55 heures de participation à l'activité physique du stage d'activité physique d'une manière qui soit réaliste et acceptable pour les élèves. Par exemple :

- 55 heures par semestre = environ 11 heures par mois
- 11 heures par mois = environ 3 heures par semaine
- 3 heures par semaine = environ 25 minutes par jour

Il faut aussi expliquer aux élèves que le fait de satisfaire uniquement aux exigences minimales du stage d'activité physique ne leur permet pas de satisfaire aux exigences en matière d'activité physique quotidienne du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.

L'autre critère important du stage d'activité physique est que le minimum de 55 heures d'activité physique doit être d'intensité **modérée à vigoureuse** :

- **Activités modérées** s'entend des activités physiques qui font augmenter le rythme respiratoire et cardiaque. Les personnes qui font des activités modérées peuvent s'entendre respirer, mais peuvent tout de même parler.
- **Activités vigoureuses** s'entend des activités physiques qui font augmenter encore plus le rythme respiratoire et cardiaque au point qu'il est difficile de parler.



Pour de plus amples renseignements, revoir le DR 9-GC : Niveau d'effort et d'intensité. (Voir aussi leçon 6 du module B.)

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11^e et 12^e années - Document de politiques*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2007. Disponible en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

---. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa, Ontario : Agence de la santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à <www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>.

Pour obtenir une liste d'activités physique classées par niveau d'intensité (c.-à-d., léger, modéré, vigoureux), consultez le site suivant (anglais seulement) :

Capital Health. Activity Intensity Classification. *Your Health*. <www.capitalhealth.ca/EspeciallyFor/WeightWise/Activity_Intensity_Classifications.htm>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Rappel des activités physiques accomplies

Pour être en mesure d'élaborer un plan de stage d'activité physique réalisable, les élèves doivent d'abord examiner et analyser leur situation actuelle du point de vue de l'activité physique.

Inviter les élèves à réfléchir aux moyens à prendre pour satisfaire aux exigences de leur stage d'activité physique en répondant au DR 1-SA. Les élèves se rappellent quelle a été leur participation à l'activité physique au cours d'une période de cinq jours. Ils répondent aussi aux questions ayant trait aux exigences physiques liées à leur carrière ou à leur emploi potentiel. Lorsque les élèves ont terminé de répondre seuls aux questions, leur demander de faire part au reste de la classe de la carrière ou de l'emploi de leur choix et des exigences physiques associées qu'ils ont trouvées. Avec tous les élèves, tenter de catégoriser les carrières et les emplois mentionnés en fonction de leurs exigences physiques.



Se reporter au DR 1-SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

« *Activité physique* s'entend de 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 Éducation Manitoba, *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11^e et 12^e années*, p. 5).

DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours

Nom _____ Date _____ Classe _____

Marche à suivre

Remplir le tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours, en indiquant :

- les jours/les dates où vous avez fait des activités physiques (deux des cinq jours doivent être des jours de fin de semaine)
- le type d'activités physiques auxquelles vous avez participées
- le temps (en heures et en minutes) consacré à la participation à des activités d'intensité diverse :
 - **activités légères** : vous commencez à remarquer votre respiration mais pouvez parler facilement;
 - **activités modérées** : vous entendez votre respiration mais pouvez encore parler;
 - **activités vigoureuses** : vous respirez bruyamment et il vous est difficile de parler.

Après avoir rempli le tableau, répondez aux questions qui suivent :

Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours				
Jour / Date	Activité physique	Temps (heures et minutes) et effort perçu		
		Léger	Modéré	Vigoureux
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Temps total				

Situation actuelle

1. Le temps et le type d'activité physique indiqués au tableau ci-dessus reflètent-ils fidèlement votre profil d'activité physique? Expliquez votre réponse?

(suite)

DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours (suite)

2. En vous fondant sur les critères de stage d'activité physique que votre enseignant a établis pour vous et sur l'information que vous avez fournie au tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours, comment croyez-vous pouvoir satisfaire aux exigences de votre stage d'activité physique?
- Je suis déjà en voie de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique.
 - Je serai en mesure de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique en augmentant quelque peu le niveau actuel de mon activité physique.
 - Je ne suis actuellement pas suffisamment actif pour satisfaire aux exigences de mon cours et j'aurai besoin de l'aide de mon enseignant, de mes amis et de ma famille pour y parvenir.

Carrière ou emploi souhaité

1. Dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous, indiquez **trois** carrières ou emplois auxquels vous aimeriez accéder au cours des cinq à dix prochaines années. Précisez les exigences physiques requises pour réussir dans ces carrières ou ces emplois.

Carrières ou emplois	Exigences physiques
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Examinez les exigences physiques associées à chacun de ces trois emplois ou carrières. Y a-t-il des points communs ? Si oui, lesquels?

3. Comparez maintenant l'information fournie au tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours et celle fournie pour les trois emplois ou carrières de votre choix. En fonction de cette comparaison, comment croyez-vous pouvoir satisfaire aux exigences physiques associées à votre emploi ou carrière potentiel?

- Je suis déjà en voie de pouvoir satisfaire aux exigences physiques associées à mon emploi ou à ma carrière potentiel.

(suite)

**DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies
au cours d'une période de cinq jours (suite)**

- Je serai en mesure de satisfaire aux exigences physiques de mon emploi ou à de ma carrière potentiel en augmentant quelque peu le niveau actuel de mon activité physique.
- Je ne suis actuellement pas suffisamment actif pour satisfaire aux exigences physiques de mon emploi ou à de ma carrière potentiel.

Observations
