
MODULE A : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Résultats d'apprentissage spécifiques

Introduction

Leçon 1 : Inventaire des activités physiques
personnelles

Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique

Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité
physique

MODULE A : STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Résultats d'apprentissage spécifiques

- 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 condition physique reliés à la santé.
- 11.SA.2** Faire preuve d'une bonne compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
- 11.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;
- entre autres* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
- 11.SA.4** Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
- 11.SA.5** Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
- 11.SA.6** Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique, en rendre compte aux personnes concernées et réfléchir sur sa participation à l'activité physique.

MODULE A : STAGE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Introduction

Ce cours s'intitule Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année. Qu'est-ce qu'un mode de vie sain et actif? Certains affirment que la santé est l'absence de maladie. Bien qu'une telle affirmation soit vraie, elle ne rend pas bien compte de l'essence ou des objectifs réels de ce cours. Les personnes qui sont de cet avis affichent parfois une attitude plus passive que proactive dans la mesure où elles « prennent soin » d'elles-mêmes lorsqu'elles tombent malades.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les leçons du module A ne comprennent ni **Principaux éléments de connaissance** ni **Questions essentielles**. Elles sont conçues pour aider l'enseignant à amener les élèves à entreprendre leur stage d'activité physique.

Les personnes qui adhèrent réellement au concept d'un mode de vie sain et actif comprennent que ce mode de vie ajoute de la « valeur » à leur vie. Pour elles, le fait d'adopter un tel mode de vie ne doit rien au hasard. Il s'agit d'un choix résolu qui suppose la prise de décisions liées au fragile équilibre entre un mode de vie physiquement actif, une alimentation saine et d'autres comportements sains. Adopter un mode de vie sain, actif favorise aussi une image de soi positive et de saines relations avec les autres.

Dans ce module, les élèves apprennent à analyser leur propre situation et à prendre des décisions qui leur permettront de devenir physiquement plus actifs ou de maintenir leur niveau actuel de participation à l'activité physique afin d'améliorer les éléments de la condition physique reliés à la santé. Dans le cadre de leur stage d'activité physique, ils conçoivent leur propre plan d'activité physique en fonction de leurs intérêts. Ils apprennent aussi l'importance de la gestion des risques en rapport avec une participation adéquate et sécuritaire à l'activité physique. Une fois leur stage d'activité physique en cours, les élèves commencent à consigner leurs progrès comme preuve qu'ils ont su répondre aux exigences du cours.

Le Module A : Stage d'activité physique comprend trois leçons :

- Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles
- Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique
- Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique

Les documents à l'appui des leçons sont présentés à la fin de toutes les leçons.

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.

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).

**R E M A R Q U E P O U R
L ' E N S E I G N A N T**

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

Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique

Introduction

Dans cette leçon, les élèves commencent à discerner les activités physiques qui les intéressent et qui contribuent aux éléments de la condition physique reliés à la santé. Ils commencent aussi à comprendre que la participation aux activités physiques suppose un certain niveau de risque, mais que le fait de prévoir ces risques peut aider à réduire les possibilités de blessure.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 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.
- 11.SA.2** Faire preuve d'une bonne compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
-



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Sur l'acétate du rétroprojecteur ou sur le tableau, inscrire les éléments de la condition physique reliés à la santé suivants :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

À titre de stratégie d'activation, procéder avec la classe à une séance de remue-méninges et à une discussion sur les activités physiques susceptibles de contribuer à chacun de ces éléments. (Ces éléments sont traités en détail à la leçon 6 du module B.) Soulignons que de nombreuses activités physiques contribuent à plus d'un élément de la condition physique relié à la santé; par conséquent, inviter les élèves à indiquer la contribution essentielle des activités.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur les éléments de la condition physique reliés à la santé, y compris leur définition, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles* du Manitoba, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 11. Disponible sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.



Information générale

Préférences individuelles en matière de participation à l'activité physique

Il n'existe pas deux personnes semblables. Ainsi, nous sommes mieux en mesure de nous rendre compte que chacun participe à diverses activités physiques pour des raisons différentes. Certaines personnes ne font aucune activité physique alors que d'autres y participent à des fins récréatives ou pour les sensations fortes que leur procure la compétition. D'autres apprécient la solitude associée aux activités physiques en plein air alors que d'autres encore aiment la compagnie d'un partenaire d'entraînement ou d'exercice ou la camaraderie d'une équipe, voire un peu des deux, selon les circonstances.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Où en suis-je?

Pour bien commencer à planifier le stage d'activité physique, inviter les élèves à se servir du DR 2-SA pour réfléchir sur les activités physiques auxquelles ils aiment participer (ou auxquelles ils envisageraient de participer) en compagnie d'amis, de membres de leur famille ou seuls.



Se reporter au DR 2-SA : Où en suis-je?



Information générale

Facteurs de risque associés à l'activité physique

La participation à l'activité physique procure un sentiment de bien-être et contribue à l'amélioration de la santé générale. Elle suppose aussi la prise de risques calculés. Pour garantir la sécurité des participants et réduire au minimum les risques de blessure, il est nécessaire de comprendre les risques inhérents ou potentiels liés à la participation à une activité physique, quelle qu'elle soit.

Les facteurs de risque susceptibles d'être associés à la participation à des activités physiques sont notamment :

- le niveau d'instruction;
- le niveau de surveillance;
- les installations et l'environnement;
- l'équipement;
- les vêtements et les chaussures;
- les considérations personnelles et autres.

Le document intitulé *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* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) présente des lignes directrices générales sur la sécurité et des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques destinées à faciliter la planification de la participation des élèves à diverses activités physiques et la gestion des facteurs de risque associés à chaque activité. Une cote de facteur de risque (CFR) de 1 à 4 est attribuée à chaque activité, 4 représentant le risque le plus élevé.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur la sécurité et la gestion des facteurs de risque, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *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 sur le CD-ROM d'accompagnement, ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Inventaire des activités physiques

Inviter les élèves à se servir du DR 3-SA pour commencer à trouver les activités physiques qu'ils incluront dans leur stage d'activité physique. Ils peuvent choisir les activités en fonction des critères suivants :

- le type d'activité;
- le ou les éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité;
- le niveau de risque associé à l'activité.



Se reporter au DR 3-SA : Inventaire des activités physiques (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel de l'Inventaire des activités physiques est disponible sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les éléments qui suivent doivent être présents à l'esprit au moment de choisir les activités du stage d'activité physique :

- **Activités** : Il est important pour les élèves de nommer **toutes** les activités physiques auxquelles ils pourraient prendre part, même si les possibilités de participation sont minimales. En inventoriant toutes les activités potentielles, ils peuvent amorcer, avec l'aide de l'enseignant, la démarche de gestion de risques des activités dont la cote de facteur de risque (CFR) est similaire.
- **Risque** : Les élèves doivent prendre en compte le nombre d'activités physiques choisies pour chaque CFR. Si toutes les activités choisies ont une CFR de 3 ou de 4, ils pourraient se retrouver dans une situation où ils auraient un trop grand risque à gérer.
- **Intensité** : Pour satisfaire aux exigences du cours, les élèves doivent choisir des activités d'intensité modérée à vigoureuse qui contribueront au développement de leur endurance cardiorespiratoire (cœur, poumons et appareil circulatoire) plus un ou plusieurs autres Éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).

DR 2-SA : Où en suis-je?

Nom _____ Date _____ Class _____

Veillez remplir le tableau ci-dessous en indiquant les activités physiques auxquelles vous participez maintenant ou auxquelles vous souhaiteriez peut-être participer si vous en aviez la possibilité. Certaines activités peuvent se retrouver sous plus d'une rubrique.

« *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).

J'aime participer ou j'envisagerais de participer aux activités physiques suivantes seul ou avec les groupes désignés ci-après.

Seul	Avec des amis	Avec des membres de ma famille

DR 3–SA : Inventaire des activités physiques

Cet Inventaire des activités physiques est destiné à aider les élèves à trouver les activités qu'ils aimeraient inclure dans leur stage d'activité physique. Les élèves peuvent choisir des activités physiques en fonction du type d'activité, de l'élément ou des éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité ou du niveau de risque associé à l'activité, ou d'une combinaison de ces facteurs.

Une Liste de vérification sur la sécurité des activités physiques est disponible pour chacune des activités listées. Ces listes de vérification renferment de l'information sur la gestion des risques relative aux facteurs de risque suivants :

- niveau d'instruction;
- niveau de surveillance;
- installations et environnement;
- équipement;
- vêtements et chaussures;
- considérations personnelles et autres.

RÉFÉRENCES



Pour obtenir des exemplaires des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *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>](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).

Codes de l'Inventaire des activités physiques

Les codes qui suivent sont utilisés dans l'Inventaire des activités physiques.

Code du type d'activité	
VA	Activités de vie active
HM	Activités pratiquées hors du milieu habituel
CO	Sports de combat
CP	Activités de conditionnement physique
SC	Activités se pratiquant sur une surface commune
FM	Jeux avec filet ou contre un mur
RG	Activités rythmiques et gymniques
CB	Activités au champ et au bâton
JP	Jeux de précision

Cote de facteur de risque (CFR)	
C F R	Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé.
1	Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.
2	Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.
3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.
4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.

Code des éléments de la condition physique reliés à la santé	
✓	Indique que l'activité contribue à l'élément de la condition physique relié à la santé concerné.

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Aérobique - danse	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique - step	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique en piscine	CP	✓		✓	✓	4
	Aikido	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Aki (footbag) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Arts martiaux	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Athlétisme - courses à distance moyenne	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - courses à longue distance	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - lancers	CP		✓		✓	4
	Athlétisme - sauts	CP		✓		✓	3
	Athlétisme - sprints, relais, haies	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur (jeu de paume) 1 ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	1
	Bandy	SC	✓		✓		3
	Baseball	CB		✓	✓	✓	2
	Basketball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Biathlon	HM	✓	✓	✓		4
	Boxe	CO	✓	✓	✓		4
	Callisthénie	CP		✓	✓	✓	1
	Canoë/kayak - excursions	HM	✓	✓	✓		4
	Canoë/kayak/aviron	HM	✓	✓	✓		4
	Cheerleading (stimulation de foule)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Circuits d'entraînement	CP	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Conditionnement physique – sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Conditionnement physique – petit appareils (p.ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, corde à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Course de fond	CP	✓		✓	✓	2
	Course d'orientation	HM	✓		✓		2
	Cricket	CB		✓	✓	✓	2
	Croquet (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	JP			✓		1
	Culbutes (pour les conseils de sécurité, voir Gymnastique)	RG		✓	✓	✓	4
	Curling	JP			✓	✓	2
	Cyclisme - intérieur ou stationnaire	CP	✓	✓	✓		1
	Cyclisme - récréatif	VA	✓	✓	✓		2
	Cyclisme – sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)	HM	✓	✓	✓		3
	Cyclotourisme	HM	✓	✓	✓		3
	Danse - ballet	RG	✓	✓	✓	✓	2
	Danse à cerceau	RG	✓		✓		2
	Danse carrée	RG	✓		✓		2
	Danse de claquettes	RG	✓		✓		2
	Danse en ligne	RG	✓		✓		2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Danse folklorique	RG	✓		✓		2
	Danse hip-hop	RG	✓		✓		2
	Danse sociale	RG	✓		✓		2
	Équitation (selle anglaise ou selle française)	HM		✓	✓		4
	Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace	HM		✓	✓	✓	4
	Escrime	CO	✓		✓	✓	4
	Étirement (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP				✓	1
	Football américain – avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football américain - flag-, touch-	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Frisbee (disque volant) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓		1
	Géocachette	HM	✓	✓	✓		4
	Glisser - toboggan, luge, traîneau, tube	HM	✓		✓		3
	Goal-ball	SC			✓	✓	4
	Golf	JP		✓	✓	✓	2
	Grande randonnée (backpacking)	HM	✓	✓	✓		3
	Gymnastique - générale, culbutes, artistique	RG		✓	✓	✓	4
	Gymnastique rythmique	RG	✓		✓	✓	2
	Gymnastique suédoise (pour les conseils de sécurité voir callisthénie)	CP		✓	✓	✓	1
	Haltérophilie	CP		✓	✓	✓	3

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Handball d'équipe	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Hockey - à roulettes	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Hockey – jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette en salle, shinny)	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur gazon	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur glace	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Intercrosse	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Jeu de boules - bocci	JP				✓	1
	Jeu de boules - boulingrin (sur gazon)	JP			✓	✓	1
	Jeux de balle (catch) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Jeux de ballon-chasseur (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	CP	✓	✓	✓		1-4
	Jeux simples	VA	Les effets sur les Éléments de la condition physique reliés à la santé varient selon le jeu ou l'activité.				1-4
	Jogging	CP	✓		✓		1
	Judo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Karaté	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Kickball (soccer-baseball)	VA			✓		1
	Kick-boxing	CO	✓	✓	✓	✓	4
	La crosse - en enclos, au champ	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Lutte - libre, gréco-romaine	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Marche	VA	✓		✓		1

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Musculation - poids/haltères, résistance	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Natation dans les lacs	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Natation en piscine	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Paddleball	FM	✓		✓		2
	Patinage à roues alignées (intérieur, extérieur)	VA	✓	✓	✓		2
	Patinage artistique	RG	✓		✓	✓	2
	Patinage de vitesse	HM	✓	✓	✓	✓	3
	Patinage sur glace	VA	✓	✓	✓		2
	Pilates (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	2
	Planche à neige	HM	✓	✓	✓		3
	Planche à roulettes	VA	✓		✓		2
	Planche à voile	HM		✓	✓		4
	Plongée autonome (scuba)	HM			✓		4
	Plongée libre (snorkeling)	HM			✓		4
	Plongeon - tremplin, haut-vol	RG				✓	4
	Qi gong	CP		✓	✓		2
	Quilles - 5 ou 10 quilles	JP			✓	✓	1
	Racquetball	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Rame - ergomètre (pour conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓	✓	✓		3
	Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
	Ringuette	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	3
	Saut à la corde (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓		✓		1
	Sepak takraw	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Ski alpin	HM	✓	✓	✓		4
	Ski de fond	HM	✓		✓		2
	Ski nautique	HM		✓	✓		4
	Soccer (football)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Softball - balle lente, modifié, balle rapide	CB		✓	✓	✓	2
	Spinning (cyclisme stationnaire) (pour les conseils de sécurité, voir Cyclisme – intérieur ou stationnaire)	CP	✓	✓	✓		1
	Squash	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Stimulation de foule (pour les conseils de sécurité, voir Cheeleading)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Tâches ménagères et de jardinage	VA		✓	✓	✓	1
	Tae Bo	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Taekwondo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Tai-chi	CP			✓	✓	1
	Tchoukball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis	FM	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Tennis sur table	FM	✓		✓		2
	Tir à l'arc	JP		✓			4
	Toboggan (pour les conseils de sécurité voir Glisser)	HM	✓		✓		2
	Tonte du gazon	VA	✓	✓	✓		3
	Triathlon	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Ultime (ultimate)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Voile ou navigation de plaisance	HM		✓	✓		4
	Volleyball	FM		✓	✓	✓	2
	Water-polo	SC	✓		✓		4
	Yoga	CP		✓	✓	✓	2

Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique

Introduction

Dans cette leçon les élèves commencent à discerner les risques inhérents aux activités physiques qu'ils ont choisies d'intégrer à leur stage d'activité physique. De plus, ils démontrent les compétences nécessaires pour accéder à l'information pertinente leur permettant de prendre des décisions éclairées en matière de gestion des risques et de sécurité en rapport avec leur participation à l'activité physique. Ils commencent aussi à mettre en œuvre leur plan d'activité physique et à consigner leur participation à l'activité physique.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.SA.2** Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités associés à la participation à l'activité physique.
- 11.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;
entre autres : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
- 11.SA.4** Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
- 11.SA.5** Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
- 11.SA.6** Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique, en rendre compte aux personnes concernées et réfléchir sur sa participation à l'activité physique.



Information générale

Plan personnel d'activité physique

Maintenant que les élèves ont trouvé les activités auxquelles ils participeront au cours de leur stage d'activité physique, ils doivent commencer à en organiser les éléments d'une manière qui leur sera compréhensible et qu'ils pourront suivre.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Établir le plan personnel d'activité physique

Inviter les élèves à commencer à établir leur plan personnel d'activité physique aux fins d'approbation et de signature. Ils peuvent utiliser un planificateur d'activité physique comme celui présenté dans le DR 4-SA. Cet outil peut servir à présenter aux parents les activités physiques que les élèves ont choisies d'intégrer à leur plan d'activité physique.



Se reporter au DR 4-SA : Plan personnel d'activité physique.



Information générale

Sécurité et gestion des risques

Le processus de gestion des risques est un élément essentiel du plan personnel d'activité physique. La gestion des risques ne consiste pas à éliminer les risques ou les possibilités de blessure mais plutôt à cerner les risques inhérents à toute activité physique et à trouver les stratégies qui permettront de prendre en compte ces risques. En agissant de la sorte, on peut limiter les risques, et, en cas de blessure, la gravité en est réduite au minimum en raison de l'approche proactive.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Planifier la gestion des risques

Inviter les élèves à remplir au moins deux feuilles Planificateur de gestion des risques et de sécurité (fournies avec le DR 5-SA) en rapport avec les activités physiques qu'ils ont choisies d'intégrer à leur plan d'activité physique et qui présentent la cote de facteur de risque (CFR) la plus élevée.



Se reporter au DR 5-SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité.

Une fois que les élèves ont rempli les feuilles de Planificateur, leur demander de comparer leur plan d'activité physique aux Listes de vérification sur la sécurité des activités

Il est possible d'ajouter de nouvelles

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Les enseignants doivent remettre aux élèves un exemplaire des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques individuelles ou leur donner accès au document *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide ressource pour l'éducation physique/l'éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) duquel ces listes sont tirées. Les Listes de vérification doivent être intégrées au plan d'activité physique que l'élève soumettra à l'approbation des parents.

Ajout d'activités physique

Les modalités d'ajout de nouvelles activités à un plan d'activité physique déjà signé par l'enseignant et le parent sont propres à chaque école ou division. Les modalités d'ajout d'activités non listées dans l'Inventaire des activités physiques ou dans la liste d'activités approuvées par l'école ou la division sont également propres à chaque école ou division. Les enseignants sont invités à se familiariser avec ces modalités et à les décrire sommairement aux élèves et aux parents, au besoin.

activités physiques au plan d'activité physique une fois que le plan original a été signé par l'enseignant et approuvé par le parent. Il est également possible d'inclure au plan des activités non listées dans l'Inventaire des activités physiques (voir le DR 3-SA).

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux ressources suivantes : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004.

---. *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.

---. *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.

Ces ressources sont disponibles sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.



Information générale

Apporter la dernière touche au plan d'activité physique

Les étapes qui suivent donnent un aperçu d'une démarche à considérer au moment de terminer le plan d'activité physique de l'élève et d'en rechercher l'approbation :

1. Le plan d'activité physique, élaboré conformément aux critères précisés, devrait comprendre les éléments suivants :
 - des activités physiques choisies qui contribuent à l'endurance cardiorespiratoire plus au moins un des autres éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité);
 - un plan de gestion des risques;
 - des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques pertinentes en regard des activités physiques choisies.
2. Lorsque le plan est terminé, l'enseignant signe une lettre à l'intention des parents dans laquelle il explique l'information qui leur est transmise.



Se reporter au DR 6-SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique.

3. Le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être remplis, selon le cas, avant que l'élève ne procède à la mise en œuvre du plan d'activité physique HORS-classe. Comme ces formulaires seront propres à chaque école ou division, les enseignants doivent être informés de leur contenu et du lieu où ils se trouvent. Ces formulaires doivent être signés par le parent des élèves de moins de 18 ans. Il existe aussi un Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des étudiants de 18 ans ou plus.

4. Le plan personnel d'activité physique, le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être retournés à l'école. L'enseignant prend note que les formulaires appropriés ont été signés et reçus et les conserve jusqu'à la fin du cours.

Mettre en œuvre le plan d'activité physique

Les élèves commencent maintenant à mettre en œuvre leur plan d'activité physique et à se livrer aux activités physiques qu'ils ont choisies. Ils ont besoin d'un outil qui leur permettra de consigner par écrit leur participation à l'activité physique.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les enseignants sont encouragés à s'entretenir à intervalle avec chacun des élèves afin de suivre leurs progrès et de discuter de leur plan d'activité physique et d'autres éléments du cours.

Consigner sa participation à l'activité physique

Les élèves doivent consigner leur participation aux activités physiques et soumettre leur dossier à l'enseignant. Leur dossier comprend les éléments suivants :

- description détaillée de leur participation à l'activité physique selon l'horaire établi par l'enseignant;
- évaluation du temps consacré au développement des éléments de la condition physique reliés à la santé;
- réflexions quotidiennes sur la satisfaction que leur procurent certaines habitudes saines (il peut s'agir d'explications de leur degré de satisfaction ou de l'expression de leurs sentiments par rapport au déroulement de la journée en général).

Les outils qui suivent ont pour but d'aider les élèves à consigner par écrit leur participation.



Se reporter au DR 7-SA : Journal d'activité physique (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel du Journal d'activité physique est plus complète que la version Word. Elle est disponible sur le CD-ROM d'accompagnement, ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/.

Achever le plan d'activité physique

À la fin du cours, les parents devront signer un formulaire indiquant que l'information transmise par les élèves à l'enseignant reflète fidèlement leur participation au stage d'activité physique HORS-classe. Les étudiants de 18 ans ou plus devront faire signer leur formulaire de signature postérieure par leurs parents ou par un adulte autorisé.



Se reporter au DM 8-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention des parents-tuteurs).

Se reporter au DM 9-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention de l'adulte autorisé).

DR 5–SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité

Nom _____ Date _____ Classe _____

Assumer la responsabilité de la sécurité est une partie très importante du volet HORS-classe du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année. Les questions qui suivent vous aideront à gérer les risques associés à toute activité physique tout en y participant :

- Comprenez-vous les règles de sécurité applicables à l'activité physique?
- Cette activité est-elle adaptée à votre âge, à vos habiletés et à votre condition physique?
- Cette activité est-elle adaptée à tout problème de santé ou besoin de services de santé particulier que vous pourriez avoir?
- Connaissez-vous la bonne technique pour l'exécution de ces exercices ou les habiletés requises pour leur pratique?
- Êtes-vous conscient des risques associés à cette activité physique et des moyens à prendre pour éviter les dangers?
- L'équipement dont vous allez vous servir est-il bien adapté et en bon état?
- Les installations et l'aire de jeu que vous allez utiliser sont-elles sécuritaires?
- Bénéficierez-vous d'instructions ou d'une surveillance adéquates compte tenu du danger ou des risques associés à cette activité physique?
- Avez-vous discuté de votre choix d'activités physiques avec vos parents et votre professeur d'éducation physique et d'éducation à la santé?

Je suis conscient des risques associés à (nom de l'activité physique) _____, dont la cote de facteur de risque est de _____, et j'ai l'intention d'appliquer les stratégies qui suivent afin de réduire au minimum certains des risques potentiels que je suis en mesure de prévoir en rapport avec ma participation à cette activité.

Facteurs de risque	Facteurs de risque	Facteurs de risque
Niveau d'instruction	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Niveau de surveillance	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Équipement	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Installations et environnement	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Vêtements et chaussures	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Considérations personnelles et autres*	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪

* Besoins de services de santé spéciaux, niveau d'habileté, expérience, accessibilité, etc.

(suite)

DR 5–SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité (suite)

Code du facteur de risque		
CFR	Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé.	Exemples
1	Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.	Marche Étirement
2	Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.	Racquetball Patinage sur glace
3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.	Planche à neige Hockey sur gazon
4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.	Natation Karaté

Références

Pour de plus amples renseignements sur les questions de sécurité et de gestion des risques en rapport avec les activités physiques, veuillez consulter le document *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique/l'éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) sur le site Web scolaire ou divisionnaire suivant :

(Insérer l'adresse du site scolaire ou divisionnaire où se trouve cette ressource.)

Si vous n'avez pas accès à Internet, demandez à votre enseignant de vous imprimer un exemplaire des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques correspondant aux activités physiques choisies.

DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique

Date _____

Madame, Monsieur,

La santé de nos élèves est une responsabilité que notre école et notre département d'Éducation physique et Éducation à la santé prennent très à cœur. Le fait de prendre part à des cours d'éducation physique et éducation à la santé (ÉP-ÉS) et d'être physiquement actif peut avoir une incidence positive sur la santé et le bien-être des élèves. C'est pourquoi l'objectif recherché par notre département est d'habiliter votre enfant à adopter un mode de vie sain et actif en lui offrant les outils dont il a besoin pour y parvenir.

Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année

Le but de ce cours d'ÉP-ÉS est d'amener les parents, les élèves et les écoles à travailler ensemble pour :

- aider les jeunes à mieux prendre en main leur condition physique;
- promouvoir la découverte d'activités adaptées à leurs intérêts personnels;
- favoriser des modes de vie actifs qui persisteront au fil des années.

Dans le cadre de ce cours, votre enfant participera à des activités d'apprentissage dans les domaines principaux que voici :

- gestion de la condition physique;
- incidence sociale du sport;
- santé mentale et émotionnelle;
- prévention de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres substances.

Votre enfant devra aussi planifier et consigner sa participation au stage d'activité physique HORS-classe et cumuler ainsi au minimum 55 heures d'activité. Vous trouverez la description détaillée du stage dans le plan d'activité physique ci-joint.

Selon les activités physiques que votre enfant a choisies pour le volet HORS-classe de ce cours, nous avons intégré au plan ci-joint des lignes directrices sur la sécurité pour vous informer et informer votre enfant des éléments ou normes de sécurité à prendre en considération dans le choix et la pratique d'activités physiques. Notre intention n'est pas de limiter la participation de l'enfant à l'activité physique, mais plutôt de faciliter la démarche visant à cerner les risques inhérents ou potentiels et de recommander des stratégies et des pratiques sécuritaires permettant de gérer ces risques et de réduire au minimum les possibilités de blessure au cours de la participation.

(suite)

DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique (suite)

Les stratégies de gestion de risques proposées sont considérées comme des normes minimales pour la pratique d'activités physiques dans un cadre organisé ou formel. Cependant, certaines de ces stratégies pourraient ne pas s'appliquer à toutes les situations (p. ex., activités physiques à la maison, de loisirs ou modifiées). De nombreuses variables doivent être prises en compte pour déterminer le niveau d'instruction ou de surveillance approprié à la participation de votre enfant aux activités physiques choisies, ainsi que pour établir des pratiques sécuritaires appropriées adaptées aux installations et à l'environnement, à l'équipement et aux vêtements et chaussures requis pour les activités. Parmi les considérations personnelles et autres à prendre en compte, citons le niveau de risque, l'état physique ou de santé, le degré d'habileté, l'expérience, l'accessibilité, l'intensité et le type d'activité (p. ex., activité compétitive, récréative, individuelle ou de groupe).

Votre participation est importante!

La réussite du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année exige une communication soutenue et coordonnée entre vous et votre enfant ainsi qu'avec moi, le titulaire de ce cours. La première chose à faire consiste à prendre connaissance du plan d'activité physique ci-joint en compagnie de votre enfant. Ensuite, si vous approuvez les objectifs énoncés, veuillez signer le Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des parents. Votre enfant devra aussi signer le Formulaire de déclaration à l'intention de l'élève. Une fois ces formulaires dûment signés, veuillez me les retourner accompagnés du plan dans les plus brefs délais.

Pendant toute la durée du cours, je rencontrerai votre enfant à des dates prédéterminées. Ces rencontres individuelles auront pour but de vérifier les progrès accomplis dans le cadre de son stage d'activité physique HORS-classe ainsi que de vérifier sa compréhension des sujets connexes abordés en classe.

Je vous invite donc à discuter avec votre enfant de ses progrès et à l'encourager à poursuivre ses objectifs et ses intérêts personnels en matière d'activité physique. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone (___-____) ou par courriel _____.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Signature de l'enseignant

DR 7–SA : Journal d'activité physique*



Nom _____ Classe _____

Mois _____ Semaine du _____

	Description de l'activité	Durée	Intensité (légère, modérée ou vigoureuse)	Réflexions personnelles
Exemple	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marche aller-retour maison-école ▪ Course à pied après l'école ▪ Tondre le gazon 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20 min ▪ 30 min ▪ 15 min 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Légère ▪ Vigoureuse ▪ Modérée 	Suis en superbe forme aujourd'hui. Bien dormi. Trop mangé au souper. Me sens un peu stressé à cause de l'examen de mathématiques de demain.
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Jour 7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ 	
Total				

Réfléchissez sur les moyens d'accroître votre activité physique :

- **Ajoutez une nouvelle activité :** Trouvez une nouvelle activité qui vous plaît. Allez marcher pendant 15 à 30 minutes avant de vous asseoir devant la télé pour écouter votre émission favorite ou pour faire une pause au cours de votre journée de travail.
- **Transformez une période d'inactivité en période d'activité :** Faites une promenade après le souper, faites du vélo stationnaire ou des demi-redressements assis tout en regardant la télé, marchez pour retourner vos vidéos à la boutique ou pour aller faire de petites emplettes.
- **Repoussez vos limites :** Augmentez votre rythme de marche, marchez pendant 30 minutes plutôt que 20, ou allez marcher cinq fois par semaine plutôt que trois.
- **Faites davantage d'efforts :** Transformez vos marches ordinaires en marches rapides ou en séances de course à pied.

* Source : Dairy Council of California. "Physical Activity Journal", *Meals Matter: Eating for Health—Health Topics*. 2005. <www.mealsmatter.org>. Adapté avec l'autorisation du Dairy Council of California.

DR 8–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe
(formulaire à l'intention des parents-tuteurs)

Madame, Monsieur,

Veillez prendre connaissance de ce formulaire et le signer si vous êtes d'accord avec son contenu.

Je, _____, parent-tuteur de _____,
Nom du parent-tuteur Nom de l'enfant

certifie et reconnaît par la présente :

- Que mon garçon/ma fille a participé aux activités physiques telles que choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.
- Que mon garçon/ma fille a consigné avec exactitude sa participation aux activités physiques choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.

Signature du parent-tuteur

Date

Approbation de l'élève

Je, _____,
Nom de l'élève

certifie que ce dossier rend compte avec exactitude de ma participation au stage d'activité physique HORS-classe.

Signature de l'élève

Date

Date de réception _____

