

ANNEXE B : TABLEAU SYNTHÈSE DU PROGRAMME D'ÉP-ÉS DE 12^E ANNÉE – MODES DE VIE ACTIFS ET SAINS

Le tableau synthèse ci-dessous du programme d'ÉP-ÉS de 11^e année, Modes de vie actifs et sains : indique les exigences minimales de temps alloué pour chaque volet du cours :

- stage d'activité physique,
- volet central,
- volet de prestation adaptable;
- précise la durée suggérée, en pourcentage du temps, pour chaque module;
- énumère les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) que les élèves devraient atteindre;
- fait des liens avec les résultats d'apprentissage généraux (RAG) pour chaque module

Tableau synthèse du programme d'ÉP-ÉS de 12 ^e année – Modes de vie actifs et sains				
Volet et % du temps alloué	Module	Temps en %	Résultats d'apprentissage spécifiques	Lien avec les RAG*
Stage d'activité physique (Minimum de 50 %)	Module A : Stage d'activité physique	50 %	<p>12.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.</p> <p>12.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.</p> <p>12.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; <i>notamment</i> : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.</p> <p>12.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.</p> <p>12.SA.5 Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.</p> <p>12.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, et en rendre compte aux personnes concernées.</p> <p>12.SA.7 Réfléchir aux réactions physiques et émotionnelles à la participation à l'activité physique, ainsi qu'aux influences qui s'exercent sur cette participation.</p>	1, 2, 3

* RAG 1—Motricité; RAG 2—Gestion de la condition physique; RAG 3—Sécurité; RAG 4—Gestion personnelle et relations humaines; RAG 5—Habitudes de vie saines

(suite)

**Tableau synthèse du programme d'ÉP-ÉS de 12^e année – Modes de vie actifs et sains
(suite)**

Volet et % du temps alloué	Module	Temps en %	Résultats d'apprentissage spécifiques	Lien avec les RAG
Volet central (Minimum de 25 %)	Module B : Gestion de la condition physique	7 %	<p>12.GC.1 Examiner le processus d'établissement d'objectifs comme moyen d'améliorer les comportements en matière de condition physique et/ou de santé.</p> <p>12.GC.2 Déterminer, appliquer et réviser les objectifs personnels visant des pratiques et des habitudes de vie saines, y compris la participation à l'activité physique.</p> <p>12.GC.3 Examiner les tendances actuelles en matière de santé et de condition physique.</p> <p>12.GC.4 Démontrer une compréhension des mythes et des idées fausses concernant la condition physique et la façon dont ces idées sont utilisées dans la publicité.</p> <p>12.GC.5 Examiner les méthodes utilisées par les publicitaires pour promouvoir et vendre des produits et des services relatifs à l'exercice, à la forme physique et à la santé</p> <p>12.GC.6 Examiner les influences qui s'exercent sur les décisions que prennent les consommateurs relativement aux produits et services axés sur la condition physique.</p> <p>12.GC.7 Analyser les facteurs clés à prendre en considération au moment d'acheter des produits ou des services axés sur la condition physique.</p>	2, 4
	Module C : Nutrition	8 %	<p>12.NU.1 Démontrer une compréhension de la différence entre une portion d'aliments et une portion du Guide alimentaire.</p> <p>12.NU.2 Évaluer l'apport alimentaire personnel à l'aide du document <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i>.</p> <p>12.NU.3 Démontrer une compréhension de la relation existant entre l'énergie dépensée au cours d'activités physiques et un poids-santé.</p> <p>12.NU.4 Démontrer la capacité d'estimer ses dépenses d'énergie quotidiennes en analysant sa participation personnelle à l'activité physique.</p> <p>12.NU.5 Expliquer les facteurs qui jouent un rôle dans le bilan énergétique et contribuent au maintien d'un poids-santé.</p> <p>12.NU.6 Examiner la relation existant entre le maintien d'un poids-santé et la consommation de certaines substances alimentaires; <i>notamment</i> : sucre et matières grasses.</p> <p>12.NU.7 Démontrer des stratégies de prise de décisions concernant les choix d'aliments et d'activités physiques qui contribuent à une bonne santé et au maintien d'un poids-santé.</p> <p>12.NU.8 Examiner les causes et les symptômes des intoxications alimentaires (toxi-infections alimentaires) et démontrer une compréhension des moyens pour réduire au minimum les risques d'intoxication alimentaire.</p>	5

(suite)

**Tableau synthèse du programme d'ÉP-ÉS de 12^e année – Modes de vie actifs et sains
(suite)**

Volet et % du temps alloué	Module	Temps en %	Résultats d'apprentissage spécifiques	Lien avec les RAG
			12.NU.9 Démontrer une compréhension des stratégies de publicité et de marketing ainsi que de leur impact sur les achats d'aliments. 12.NU.10 Démontrer une compréhension de l'influence que peuvent avoir les mythes et idées fausses concernant l'alimentation et la nutrition sur la participation à des activités physiques quotidiennes, la performance sportive et la santé en général.	
Volet central (suite) (Minimum de 25 %)	Module D : Développement personnel et social	5 %	12.DP.1 Démontrer une compréhension des caractéristiques et du développement d'équipes efficaces. 12.DP.2 Explorer et identifier les divers rôles et compétences nécessaires chez les membres d'une équipe pour en assurer le succès. 12.DP.3 Examiner les caractéristiques des chefs d'équipes efficaces et leur impact sur l'établissement de l'équipe.	4
	Module E : Relations saines	5 %	12.RS.1 Démontrer une compréhension des caractéristiques des relations saines et de relations malsaines, et discuter des facteurs pouvant influencer sur leur développement. 12.RS.2 Démontrer une compréhension des communications efficaces dans une relation et l'impact éventuel de la technologie sur la communication dans une relation.. 12.RS.3 Examiner les droits et responsabilités des partenaires dans une relation, et explorer en quoi le respect de ces droits et responsabilités peut influencer sur le développement des relations. 12.RS.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions afin de reconnaître et de prévenir le développement de relations abusives et/ou de mettre fin à une relation non désirée. 12.RS.5 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions permettant de reconnaître des relations malsaines, et trouver des formes de soutien et des services communautaires pouvant aider à résoudre les problèmes liés aux relations.	4, 5
Volet de prestation adaptable (jusqu'à 25 %)	Prolongement du temps alloué ou approfondissement de sujets dans le volet central et/ou le stage d'activité physique, déterminé localement. Les résultats d'apprentissage spécifiques sont aussi déterminés localement.			