

# TABLE DES MATIÈRES

---

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

---

<b>Introduction</b>	1
Objectif	1
Contexte	1
Contenu et organisation du document	3

---

<b>Vue d'ensemble du programme d'ÉP-ÉS de 12<sup>e</sup> année - Modes de vie actifs et sains</b>	7
Survol du Cadre	9
Caractéristiques principales du Cadre appliquées en 12 <sup>e</sup> année	9
Politique de mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> années	12
Planification de la mise en œuvre	21
Principes directeurs	21
Lignes directrices pour la mise en œuvre	22
Résultats d'apprentissage spécifiques	32
Programme d'ÉP-ÉS de 12 <sup>e</sup> année, Modes de vie actifs et sains	32
Stage d'activité physique	33
Volet central	34
Vue d'ensemble de la mise en œuvre	37
Philosophie pour une programmation efficace d'ÉP-ÉS en 11 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> années	37
Liens entre les résultats d'apprentissage généraux et les modules	38
Planification de l'enseignement	43
Directives et outils de planification	43
Stratégies d'apprentissage actif	44
Évaluation et communication des résultats	45
But de l'évaluation	46
Détermination de la réussite du cours	50

<b>Modules du Stage d'activité physique et du Volet central</b>	<b>59</b>
Introduction	61
Guide de lecture des modules et des leçons	61
Liste des documents de ressource	65
Module A : Stage d'activité physique	67
Résultats d'apprentissage spécifiques	68
Introduction	69
Leçon 1 : Inventaire des activités physiques personnelles	71
Leçon 2 : Planification de la sécurité et de la gestion des risques	77
Leçon 3 : Mise en œuvre du plan d'activité physique	85
Module B : Gestion de la condition physique	89
Résultats d'apprentissage spécifiques	90
Introduction	91
Leçon 1 : Application et maintien du changement : un investissement personnel	93
Leçon 2 : Tendances en matière de santé et de condition physique	103
Leçon 3 : Mythes et idées fausses concernant l'exercice et la condition physique	107
Leçon 4 : Publicité relative à la santé et à la condition physique	111
Leçon 5 : Devenir un consommateur averti en matière de condition physique	117
Module C : Nutrition	127
Résultats d'apprentissage spécifiques	128
Introduction	129
Leçon 1 : Apport énergétique	131
Leçon 2 : Dépense énergétique	137
Leçon 3 : Bilan énergétique	151
Leçon 4 : Salubrité des aliments	163
Leçon 5 : Influence de la publicité et des stratégies de marketing sur les achats d'aliments	171
Leçon 6 : Mythes et idées fausses sur les aliments et la nutrition par rapport à l'activité physique et à la performance sportive	179
Module D : Développement personnel et social	183
Résultats d'apprentissage spécifiques	184
Introduction	185
Leçon 1 : Équipes efficaces	187
Leçon 2 : Compétences en communication et formation d'équipes	197
Leçon 3 : Compétences en leadership	207

Module E : Relations saines	219
Résultats d'apprentissage spécifiques	220
Introduction	221
Leçon 1 : Comprendre ce qu'est une relation saine	223
Leçon 2 : Droits et responsabilités liés à des relations saines	235
Leçon 3 : Relations malsaines et abusives	243
Leçon 4 : Formes de soutien et services communautaires	251
<hr/>	
<b>Documents de ressource</b>	257
Module A	259
Module B	289
Module C	315
Module D	361
Module E	373
<hr/>	
<b>Annexes</b>	387
Annexe A : Tableau sommaire du programme d'ÉP-ÉS de 11 <sup>e</sup> et de 12 <sup>e</sup> années, Modes de vie actifs et sains	389
Annexe B : Tableau synthèse du programme d'ÉP-ÉS de 12 <sup>e</sup> année, Modes de vie actifs et sains	391
Annexe C : Résultats d'apprentissage spécifiques d'ÉP-ÉS de 12 <sup>e</sup> année, Modes de vie actifs et sains	395
Annexe D : Lignes directrices pour la planification en Éducation physique et Éducation à la santé	399
Annexe E : Stratégies d'apprentissage actif	417
Annexe F : Exemples d'outils d'évaluation et de listes de vérification	425
Annexe G : Outils de planification et formulaires communs	435
<hr/>	
<b>Bibliographie</b>	447

