

## Leçon 3 : Mise en œuvre du plan d'activité physique

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves démontrent leur aptitude à élaborer et à mettre en œuvre un plan d'activité physique. Ils consignent également leur participation à l'activité physique et leurs réflexions personnelles.

---



### Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.SA.2 Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités associés à la participation à l'activité physique.
  - 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; *notamment* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
  - 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.
  - 12.SA.5 Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
  - 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.
  - 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.
- 



### Information générale

#### Plan personnel d'activité physique

À ce stade, les élèves ont trouvé les activités auxquelles ils participeront au cours de leur stage d'activité physique et ils ont créé un plan de gestion des risques au moins pour les activités à risque élevé. Ils peuvent donc commencer à organiser les éléments requis pour leur plan personnel d'activité physique 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 en utilisant un planificateur d'activité physique comme celui présenté dans le DR 5-SA. Cet outil peut servir à présenter aux parents les activités physiques que les élèves ont choisi d'intégrer à leur plan d'activité physique et à confirmer que les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques choisies ont été ajoutées au plan.



Se reporter au DR 5-SA : Plan personnel d'activité physique.



## Information générale

### Apporter la touche finale 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 obtenir 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 sécurité et de gestion des risques (créé dans la leçon précédente);
  - 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 de l'endroit 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. Des exemples de formulaires sont disponibles dans les Annexes B1 et B3 du *Manuel de la sécurité HORS-classe* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba).

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 personnel 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 et leurs réflexions.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les enseignants sont encouragés à s'entretenir à intervalles réguliers 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 et ses réflexions*

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, ou des progrès réalisés vers l'atteinte de leurs objectifs personnels en matière de santé et de condition physique).

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 <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

### 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 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).

Se reporter au DR 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).

---