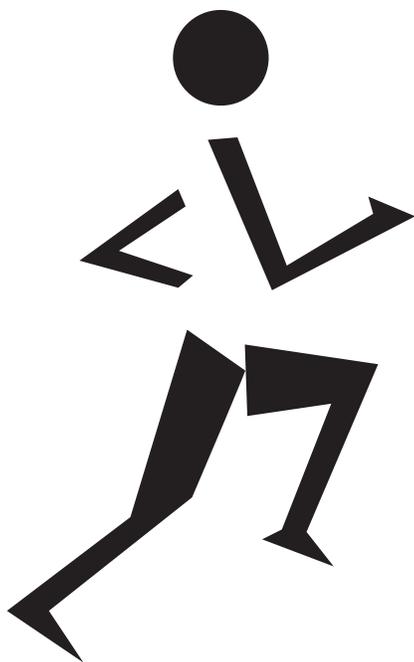


Résultat d'apprentissage général n° 2

---

# GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE



## 2. Gestion de la condition physique



### Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

*L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant.*

		Connaissances		Indicateurs d'attitudes	
Lettres	Domaines	Sous-domaines			
<b>A</b>	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit :		
	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	2.1	Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.	
	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation	2.2	Comprendre le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans le développement de la santé et de la bonne forme.	
<b>C</b>			2.3	Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.	
<b>A</b>	Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	1. Participation active			
		2. Contrôle du rythme cardiaque 3. Évaluation et analyse des qualités physiques			

## 2. Gestion de la condition physique



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 – Gestion de la condition physique

		<i>Sous-domaines</i>										S1	S2
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine B</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	<i>Domaine C</i>	☼	☐	☼	☐	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		☼	☼	☐	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Habiletés</i>		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
	<i>Domaine A</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		☼	☼	☐	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☼ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.A.1 L'élève sera apte à :

**Reconnaître des déterminants de la condition physique** (p. ex. efficacité du système de transport de l'oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation) **et donner une forme d'exercice permettant d'améliorer chacun d'entre eux** (p. ex. sauter à la corde pour améliorer l'efficacité du système de transport de l'oxygène).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Programme de conditionnement physique

- Inviter les élèves à noter quotidiennement les activités physiques auxquelles ils prennent part à l'école ou à la maison dans le registre à l'annexe 12. Aborder les déterminants de la condition physique, présenter l'annexe 13 ou distribuer l'annexe 14.
- Proposer aux élèves d'établir un plan annuel de leur condition physique. (Voir l'annexe 15.)

Notes :

Voir les **Remarques pour l'enseignant** en ce qui a trait aux déterminants de la condition physique.

Voir le RAS H.2.5.A.3a.

 Voir les annexes 12, 13, 14 et 15 : Déterminants de la condition physique – Registre, Affiche, Feuille de travail et Plan annuel.

#### Affiches

- Présenter aux élèves les déterminants de la condition physique à l'aide de l'annexe 13.
- Proposer aux élèves, en équipes de quatre ou de cinq, de créer une affiche pour chacun des déterminants de la condition physique et de suggérer des exercices pour chacun. Inviter les élèves à effectuer la séance d'exercices qu'ils ont créée.

Notes :

Voir les **Remarques pour l'enseignant** en ce qui a trait aux déterminants de la condition physique.

 Voir l'annexe 13 : Déterminants de la condition physique – Affiche.

#### Séance d'exercices

- Présenter aux élèves les déterminants de la condition physique à l'aide de l'annexe 13. Puis demander aux élèves, en équipes de quatre ou cinq, de créer une séance d'exercices complète. Celle-ci pourrait comprendre :
  - des exercices d'échauffement;
  - des activités associées à l'endurance et à la force musculaire;
  - des activités cardiovasculaires;
  - des activités de récupération comprenant des exercices associés à la souplesse.
- Distribuer l'annexe 16 : Déterminants de la condition physique – Plan pour séance d'exercices.

Notes :

Pour ce qui est des échelles de répétitions, inciter les élèves à se dépasser tout en respectant le fait que les autres ont une croissance et un développement qui leur est propre.

Établir des échelles de répétitions réalistes, en tenant compte des niveaux de développement des élèves.



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Adapter les exercices et les activités, au besoin.  
Voir FL1 : RAS CO6 et CO8; FL2 : RAS PO1 et PO4.



Voir les annexes 13 et 16 : Déterminants de la condition physique – Affiche et Plan pour séance d'exercices.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Déterminants de la condition physique

- Inviter les élèves à compléter l'exercice d'appariement qui figure à l'annexe 17 pour déterminer s'ils peuvent reconnaître ou non les déterminants de la condition physique.



Voir l'annexe 17 : Déterminants de la condition physique – Exercice d'appariement.

#### Observation : Séance d'exercices

- Observer et noter si chaque groupe a fourni ou non au moins une forme d'exercice pour chaque déterminant, ou ramasser l'annexe 15 et l'évaluer en fonction de ces critères :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
La séance d'exercices comprend : des exercices d'échauffement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
des exercices liés à l'endurance et à la force musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
des exercices cardiovasculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
des exercices de récupération	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
des exercices liés à la souplesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Voir l'annexe 15 : Déterminants de la condition physique – Plan annuel.

### Remarques pour l'enseignant

Les **déterminants de la condition physique** ne sont pas toujours identiques d'une source à l'autre. Notamment, les documents de langue française et les documents de langue anglaise qui traitent du sujet présentent des différences marquées. Pour les besoins du *Cadre*, les exemples de déterminants suggérés dans les résultats d'apprentissage spécifiques proviennent de sources francophones connues. Ce sont les suivants :

- l'efficacité du système de transport de l'oxygène;
- l'endurance et la force musculaire;
- la posture et le placement du bassin;
- le pourcentage de graisse corporelle;
- la capacité de relâchement et de relaxation.



### Remarques pour l'enseignant (suite)

Toutefois, il existe d'autres listes tout aussi acceptables. En voici deux autres :

- la vigueur musculaire (endurance et force),
- la flexibilité,
- la composition corporelle,
- l'endurance organique;

ou

- la force musculaire : force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles lors d'un effort,
- la souplesse : amplitude d'un mouvement utilisant une articulation et facilité d'exécution (limité par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire),
- l'endurance musculaire : habileté d'un muscle ou d'un groupe de muscles d'exercer une force pendant une période prolongée sans fatigue,
- l'endurance organique : capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité; on l'appelle aussi *capacité aérobie*, *capacité cardiorespiratoire*, *endurance cardiovasculaire* et *efficacité du système de transport du sang*.

Employer l'une des listes ci-dessus ou une autre provenant de sources fiables. S'assurer que les élèves connaissent ce vocabulaire et peuvent l'utiliser.

Note :

Pour les exercices de force et d'endurance, il est recommandé de se préoccuper du développement équilibré des groupes de muscles qui s'opposent (p. ex. biceps et triceps).

Lien curriculaire :

Voir le RAS H.2.5.A.3b.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974. (DREF 613.7043 C745)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448 FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D. 448 FL2 P964 5e)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

HOPPER, Christopher, et autres. *Health-Related Fitness for Grades 5 and 6*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1997. \*

SANTÉ CANADA. *Activité physique*, [En ligne], 2002, [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html), (décembre 2002).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [En ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/jeunes.html>, (janvier 2003).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine et Cahier d'accompagnement*, [En ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/main.html>, (décembre 2002).

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.B.1 L'élève sera apte à :

**Décrire des effets bénéfiques à long terme, sur le plan de la condition physique, (c.-à-d. développement musculaire et osseux, résistance accrue au stress, amélioration de l'image de soi et facilité de récupération se manifestant notamment par le ralentissement du rythme cardiaque) d'activités de conditionnement physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Programme de conditionnement physique

- Inviter les élèves à nommer des effets bénéfiques du conditionnement physique. S'assurer de discuter des effets suivants :
  - Développement musculaire et osseux;
  - Résistance accrue au stress;
  - Amélioration de l'image de soi;
  - Plus grande facilité de récupération se manifestant notamment par le ralentissement du rythme cardiaque.
- Dans le cadre de l'élaboration de leur programme de conditionnement physique, inviter les élèves à échanger leurs résultats avec les autres élèves de la classe et à compléter un tableau sur le modèle « SVA » (voir p. 6.20 et l'annexe 2 dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*) axé sur les connaissances liées aux avantages du conditionnement physique d'intensité modérée à vigoureuse.

Note :

Voir les **Remarques pour l'enseignant** à la page suivante.

#### Centre de conditionnement physique

- Inviter les élèves à créer, en équipes de deux, un dépliant publicitaire pour faire la promotion d'un centre de conditionnement physique. Le dépliant doit comprendre :
  - le nom du centre de conditionnement physique;
  - les services offerts (p. ex. poids et haltères, terrains de raquetball, salle d'aérobic, piscine, classes de yoga);
  - les avantages des divers services offerts.
- S'assurer que les élèves y abordent également des effets à long terme du conditionnement physique sur :
  - le développement musculaire et osseux;
  - la résistance accrue au stress;
  - l'amélioration de l'image de soi;
  - la facilité de récupération.
- Proposer aux élèves de mettre en valeur leur dépliant en :
  - ajoutant des témoignages de « membres »;
  - incluant des photos;
  - soignant la mise en page.

#### Toutes les activités

- Expliquer aux élèves que l'intensité de l'activité physique est souvent qualifiée de légère, moyenne ou élevée selon le niveau d'effort qu'elle demande.



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Le niveau d'énergie requis pour une activité peut être estimé de différentes façons dont :

- le test « parlé » (la capacité du sujet à parler aisément durant une activité aérobique);
  - la capacité de rester dans la zone cible de rythme cardiaque;
  - les indicateurs physiologiques de l'effort physique (rythme cardiaque élevé, rythme de respiration élevé, transpiration, fatigue musculaire).
- Après une session active, discuter des bienfaits à long terme de l'activité physique d'intensité moyenne à élevé.  
Variante :  
Discuter des bénéfices de l'activité physique en relation avec le contenu du programme d'études en Science de la nature.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Effets bénéfiques

- Poser des questions aux élèves pour déterminer s'ils peuvent décrire ou non les effets bénéfiques à long terme de l'activité d'intensité modérée à vigoureuse, par exemple :
- *Est-ce que l'activité physique régulière favorise le développement musculaire et osseux?*
  - *Est-ce que le manque d'activité physique augmente le rythme cardiaque au repos?*

#### Appréciation : Centre de conditionnement physique

- À la suite du projet sur les déterminants de la condition physique, évaluer les élèves à partir des critères d'évaluation qui figurent à l'annexe 18.



Voir l'annexe 18 : Effets bénéfiques du conditionnement physique – Fiches d'évaluation.

### Remarques pour l'enseignant

Les termes les plus communs pour désigner l'intensité de l'activité physique sont : léger, moyen et élevé. Les niveaux peuvent être définis comme suit :

- Léger : activité soutenue à moins de 50 % du rythme cardiaque maximal relatif à l'âge de l'individu (p. ex. étirements, marche lente, golf, lancer et attraper une balle à deux).
- Moyen : activité soutenue de 50 % à 70 % du rythme cardiaque maximal relatif à l'âge de l'individu (p. ex. marche, patin, bicyclette).
- Élevé : activité soutenue à plus de 70 % du rythme cardiaque maximal relatif à l'âge de l'individu (p. ex. course à pied, basketball, soccer, bicyclette à plus de 16 kilomètres/heure, danse aérobique, patinage vigoureux).

Aider les élèves à comprendre les changements qui se produisent dans leur corps s'ils font à long terme des activités d'une intensité qui varie entre modérée et vigoureuse.

Changements physiologiques :

- Résistance accrue du cœur;
- Augmentation de la taille du cœur (Le cœur est un muscle qui réagit à l'entraînement.);
- Amélioration de la circulation du sang dans le cœur;
- Diminution du rythme cardiaque au repos;



### Remarques pour l'enseignant (suite)

- Augmentation du débit systolique (plus particulièrement dans un entraînement axé sur l'endurance) et du volume par minute;
- Amélioration de la capacité de contraction du cœur;
- Amélioration de la capacité des muscles à utiliser l'oxygène;
- Amélioration de la capacité de consommation d'oxygène du corps;
- Amélioration de la capacité du sang à transporter l'oxygène, car le nombre de globules rouges augmente.

Autres changements bénéfiques :

- Maintien ou amélioration de la force musculaire;
- Solidification des os;
- Maintien ou amélioration de la capacité de mouvement des articulations;
- Diminution du niveau de stress et augmentation du niveau de relaxation;
- Accroissement de la confiance en soi;
- Amélioration de la santé sociale et affective;
- Sentiment de revigoration.

Le rythme cardiaque d'une personne en santé revient plus rapidement à son rythme au repos une fois un exercice terminé.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9 M278s)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997. \*

SANTÉ CANADA. *Activité physique*, [En ligne], 2002, [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html), (décembre 2002).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [En ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/jeunes.html>, (janvier 2003).

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.C.1a. *L'élève sera apte à :*

**Reconnaître des termes associés aux fonctions du système cardiovasculaire** (c.-à-d. le rythme cardiaque au repos, le rythme cardiaque maximal, la zone cible de rythme cardiaque, la tension artérielle et le rythme cardiaque de récupération) **dans le contexte de l'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Liens curriculaires

- Une fois que les élèves ont participé aux activités du RAS H.2.5.A.1b, les inviter à discuter des termes associés aux fonctions du système cardiovasculaire. Voir les **Remarques pour l'enseignant** pour une définition des expressions suivantes :
  - le rythme cardiaque au repos;
  - le rythme cardiaque maximal;
  - la zone cible de rythme cardiaque;
  - la tension artérielle;
  - le rythme cardiaque de récupération.
- Voir aussi le RAS H.2.5.A.2.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Exercice d'appariement

- Demander aux élèves de compléter l'exercice d'appariement qui figure à l'annexe 19 pour déterminer s'ils reconnaissent ou non les termes associés aux fonctions du système cardiovasculaire.



Voir l'annexe 19 : Fonctions du système cardiovasculaire – Exercice d'appariement.

### Remarques pour l'enseignant

**Rythme cardiaque au repos** : Nombre de battements par minute, sans interruption, quand l'élève est au repos complet. Il est préférable de prendre son rythme cardiaque en se réveillant le matin, avant même de se lever du lit.

**Rythme cardiaque maximal** : Nombre maximal de battements du cœur en une minute que l'on peut atteindre lorsque l'on fait un effort maximum. Le rythme cardiaque maximal change avec l'âge. Le rythme cardiaque maximal pour les enfants de 9 à 12 ans est d'environ 210 battements par minute.

**Zone cible de rythme cardiaque** : Intervalle dans lequel le rythme cardiaque d'une personne doit se trouver pour qu'elle puisse profiter des effets physiologiques souhaités.

**Tension artérielle** : Pression résultant de la contraction du cœur qui propulse le sang dans toutes les artères du corps.



### Remarques pour l'enseignant (suite)

**Récupération du rythme cardiaque :** Mesure du rythme cardiaque à certains intervalles, le plus souvent une, trois et cinq minutes après un exercice.

Note :

Le terme *fréquence cardiaque* est aussi d'usage courant. Il est employé, entre autres, dans le document de mise en œuvre de la 4<sup>e</sup> année. Pour éviter la confusion, il est important que les élèves sachent que *rythme cardiaque* et *fréquence cardiaque* sont synonymes.

Lien curriculaire :

Voir le RAS C.2.5.B.1.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997. \*

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Décrire les effets des formes aérobies d'activité physique et de l'inactivité sur le système cardiovasculaire** (c.-à-d. augmentation ou diminution du rythme cardiaque au repos, augmentation ou diminution de la taille du cœur, augmentation ou diminution du débit systolique).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Une journée dans la vie de...

- Présenter les effets de l'activité aérobique et de l'inactivité sur le système cardiovasculaire, voir les **Remarques pour l'enseignant**.
- Proposer aux élèves de raconter la journée typique de deux jeunes, l'un actif et l'autre inactif dans leur journal. Distribuer l'annexe 20 à cet effet, elle pourrait tenir lieu de devoir. S'assurer dans la mesure du possible de conserver la période au gymnase pour des activités physiques actives.



Voir l'annexe 20 : Effets de l'activité aérobique – Feuille de travail.

#### Liens curriculaires

- Une fois que les élèves ont participé aux activités du résultat d'apprentissage H.2.5.A.1b, les inviter à discuter des effets des activités aérobiques et de l'inactivité sur le système cardiovasculaire. S'assurer de discuter des effets de :
  - l'augmentation ou de la diminution du rythme cardiaque au repos;
  - l'augmentation ou de la diminution de la taille du cœur;
  - l'augmentation ou de la diminution du débit systolique.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : une journée dans la vie de...

- Ramasser l'annexe 20 et évaluer si les élèves sont capables ou non de décrire les effets de l'activité aérobique et de l'inactivité sur le système cardiovasculaire, notamment :
  - le rythme cardiaque au repos;
  - la taille du cœur;
  - le débit systolique.



Voir l'annexe 20 : Effets de l'activité aérobique – Feuille de travail.

### Remarques pour l'enseignant

Voir les effets du conditionnement physique au RAS C.2.5.B.1.

#### Définition :

**Débit systolique** : nombre de ml de sang par unité de temps éjecté pendant la période de contraction du cœur.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448 FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D. 448 FL2 P964 5e)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. [En ligne], 2002, <http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903>, (décembre 2002).

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997. \*

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.C.2 L'élève sera apte à :

**Manifester une bonne compréhension des facteurs** (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) **ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Programme de conditionnement physique

- Proposer aux élèves d'élaborer un plan de conditionnement physique pour un athlète qui souhaite accéder à un niveau supérieur, voir l'annexe 21.



Voir l'annexe 21 : Facteurs ayant une incidence sur la condition physique – Feuille de travail.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Programme de conditionnement physique

- Inviter les élèves à réfléchir aux facteurs qui ont une incidence sur le développement des qualités physiques. Leur proposer de rédiger un court paragraphe dans lequel ils examinent leur propre programme de conditionnement physique en ces termes.

#### Observation : Programme de conditionnement physique pour un athlète

- Ramasser et évaluer le plan de conditionnement de l'annexe 21. S'assurer que les élèves comprennent l'importance de la planification, de la participation régulière, de la motivation, de la persévérance et des autres facteurs ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.



Voir l'annexe 21 : Facteurs ayant une incidence sur la condition physique – Feuille de travail.

### Remarques pour l'enseignant

Présenter les grandes lignes du concept des qualités physiques qui comprend l'ensemble des qualités de l'organisme, y compris les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance. Consulter le *Cadre*, p. 227 et 232.

Il est possible d'améliorer sa condition physique en augmentant la fréquence, l'intensité, la durée et le type d'effort (principe F.I.T.T.). Il est important de choisir une activité qui permet d'améliorer le déterminant que l'on souhaite améliorer.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2000. (DREF 613.7 P964 2000 MaS4)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448 FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D. 448 FL2 P964 5e)



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.C.3 L'élève sera apte à :

**Manifester une bonne compréhension du principe voulant que les exercices d'étirement des grands groupes musculaires nécessitent, pour être efficaces, le maintien de la position étirée pendant un certain temps** (p. ex. jusqu'au seuil de l'inconfort, soit habituellement de 10 à 30 secondes répétées de 3 à 5 fois).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Étirements de récupération

- Inviter les élèves à diriger, chacun à leur tour, les étirements à la fin du cours. Leur expliquer que pour améliorer la souplesse, il faut maintenir la position d'étirement pendant 10 à 30 secondes, ou jusqu'au seuil de l'inconfort, et répéter l'étirement de 3 à 5 fois. Proposer aux élèves de se concentrer sur les grands groupes musculaires.

Lien curriculaire :

Voir le RAS C.3.5.A.2.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Étirements de récupération

- Observer l'élève qui dirige la session d'étirements et cocher sur une liste de vérification :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
S'il effectue correctement les étirements;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
S'il garde la position pendant 10 à 30 secondes;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
S'il répète l'étirement de 3 à 5 fois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Remarques pour l'enseignant

#### Les grands groupes musculaires

- Poitrine (pectoraux)
- Épaules (deltoïdes, trapèzes)
- Dos (grand dorsal, spinaux)
- Bras (biceps, triceps)
- Abdos (grands droits, obliques)
- Cuisses (quadriceps, ischios-jambiers, fessiers)
- Jambes (mollets)

Les grands groupes de muscles sont étudiés en profondeur en 7<sup>e</sup> année. Voir le RAS C.2.7.C.1a.

En 5<sup>e</sup> année, les élèves n'ont pas besoin de connaître l'information entre parenthèses.

#### Période de récupération :

La récupération, tout comme l'échauffement, est essentielle à toute séance d'exercices. L'activité de récupération devrait durer de trois à cinq minutes. Le meilleur moyen d'améliorer sa souplesse est d'effectuer les étirements après un exercice, pendant la période de récupération, puisque les muscles sont déjà échauffés.



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



HOPPER, Christopher, et autres. *Health-Related Fitness for Grades 5 and 6*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1997. \*

KURTZ, Bernhard, et Michèle BOZET. *Le stretching*, Aartselaar, Chantecler, 1990. (DREF 613.71 K96s)

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [En ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/jeunes.html>, (janvier 2003).

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.5.C.4 L'élève sera apte à :

**Déterminer des facteurs intrinsèques** (p. ex. le plaisir, la santé, la réussite, le degré d'énergie que l'on acquiert, la recherche de la compagnie des autres) **et extrinsèques** (p. ex. prix et récompenses, médias, héros, famille, pairs) **qui incitent les gens à faire de l'exercice pour améliorer leur condition physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Circuit d'exercices

- Proposer aux élèves d'effectuer un circuit d'exercices (voir le modèle qui figure au RAS H.2.5.A.1a). Créer environ 8 stations d'activités, dont une station *Repos*. Inviter les élèves à s'exercer pendant 30 secondes à leur station, puis à faire un tour de gymnase en courant et à se rendre à la prochaine station. À la station *Repos*, inviter les élèves à inscrire chacun au moins une raison pour laquelle ils font de l'exercice en vue d'améliorer leur condition physique sur une grande affiche intitulée « Je veux être en forme parce que... », fixée au mur. À la suite de l'activité, inviter les élèves à discuter des raisons intrinsèques et extrinsèques de faire de l'exercice. Distribuer l'annexe 22 à cet effet.

Liens curriculaires :

FL1 : RAS CO8; FL2 : RAS PO1.



Voir l'annexe 22 : Facteurs intrinsèques et extrinsèques – Feuille de travail.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Circuit d'exercices

- Ramasser l'annexe 22 et vérifier si les élèves peuvent déterminer ou non les facteurs intrinsèques et extrinsèques qui incitent les gens à faire de l'exercice.



Voir l'annexe 22 : Facteurs intrinsèques et extrinsèques – Feuille de travail.

### Remarques pour l'enseignant

Il est important que les élèves reconnaissent que les raisons de participer à une activité sont personnelles.

Avant l'activité **Circuit d'exercices**, aider les élèves à définir ce que veulent dire les termes *intrinsèque* et *extrinsèque*.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue première, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1997. (DREF P.D. 448 FL1 P964 5e)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Français langue seconde – immersion, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1998. (DREF P.D. 448 FL2 P964 5e)



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.5.A.1a *L'élève sera apte à :*

**Montrer la bonne façon d'exécuter des exercices de conditionnement physique** (p. ex. tenir le corps droit pendant les pompes ou tenir les jambes fléchies pendant les redressements assis) **qui visent à améliorer et à entretenir les déterminants de la condition physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Circuit de mise en forme

- Proposer aux élèves d'effectuer un circuit d'exercices axés sur la force et l'endurance musculaires, individuellement ou avec un partenaire. Discuter avec eux de la bonne façon d'exécuter chacun des exercices. Insister sur la bonne position.
- Exemples d'exercices :
  - Pompes : faire des pompes contre le mur, les mains sur un banc, au sol, les pieds sur un banc;
  - Pompes en appui sur un banc (triceps) : assis sur un banc, placer les mains sur le bord de celui-ci. Soulever le corps en s'appuyant sur le banc et en tendant les bras (n'utiliser que les bras);
  - Tractions à la barre;
  - Pas ou montées sur banc;
  - Sauts groupés;
  - Écarts (fentes);
  - Redressements partiels, redressements assis et variantes;
  - Extension du dos, levées en croisée des jambes et des bras.

#### Jeux et activités préparatoires

- Encourager les élèves à avoir la bonne position lors des jeux et des activités préparatoires.

Note :

Tenir compte des conseils relatifs à la sécurité présentés dans l'ensemble du RAG n° 3 – Sécurité.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Circuit de mise en forme

- Proposer à un élève de vérifier si son coéquipier effectue les exercices correctement et de le guider pour les habiletés qui doivent être améliorées. Distribuer l'annexe 23 à cet effet.



Voir l'annexe 23 : Exécution correcte d'exercices – Grille d'évaluation par les pairs.

#### Appréciation : Circuit de mise en forme

- Circuler d'un groupe d'élèves à l'autre, et observer les élèves pendant les activités. Évaluer leur performance et leur participation à l'aide d'une liste de vérification semblable à celle de l'annexe 23.



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

1	Rarement	Exécute les exercices correctement.
2	Parfois	Exécute les exercices correctement.
3	Généralement	Exécute les exercices correctement.
4	Régulièrement	Exécute les exercices correctement.

### Remarques pour l'enseignant

En raison de l'importance et de la nature du développement de la condition physique, l'apprentissage, le développement et le maintien des déterminants de la condition physique de l'élève seront continus pendant l'année. L'évaluation doit également être continue pour que l'on puisse déterminer comment les élèves gèrent leur condition physique en classe pendant toute l'année. L'accent doit porter sur le progrès et le succès personnel.

Des adaptations ou des modifications doivent être apportées pour faciliter l'inclusion des élèves ayant des besoins spéciaux ou souffrant de troubles médicaux. D'autres activités doivent être prévues pour les élèves qui ne peuvent pas participer aux exercices tels quels.

Insister sur le fait que, pour améliorer sa condition physique, l'élève doit augmenter l'intensité (difficulté), la durée (combien de temps) ou la fréquence (combien de fois) d'une activité. Lorsqu'une personne est inactive, ses muscles deviennent plus petits (s'atrophient), elle perd de sa force et sa respiration est moins efficace, car ses poumons ne se dilatent pas suffisamment (voir le RAS C.2.5.B.1).

Encourager les élèves à rester actifs physiquement toute leur vie grâce à des activités motivantes et variées leur permettant de développer de la confiance et des aptitudes.

Les activités de conditionnement physique devraient convenir à tous les élèves, peu importe leurs habiletés et leurs caractéristiques physiques :

- Offrir des choix aux élèves, p. ex. celui d'effectuer 5, 10 ou 15 répétitions d'un exercice qu'ils ont choisi parmi une liste d'activités permettant d'améliorer l'un des déterminants.
- Mettre les élèves au défi d'effectuer un exercice pendant une période fixe (p. ex. nombre de pompes en 30 secondes, distance parcourue en 10 minutes) plutôt que de fixer un nombre de répétitions ou une distance qui pourrait être trop difficile ou trop facile à atteindre.
- Motiver les élèves en utilisant des activités de conditionnement physique progressives et convenant à leur développement. Pour le développement de la force du tronc, par exemple, proposer divers types de pompes, soit les genoux au sol ou debout, les mains au mur. Le degré de difficulté peut être facilement ajusté, en éloignant les pieds du mur pour augmenter l'inclinaison du corps, à mesure que l'élève accroît la force de son tronc.
- Encourager tous les élèves en soulignant les progrès et les efforts individuels plutôt que la réussite d'un petit nombre d'élèves.
- Créer une ambiance où les encouragements et la collaboration du groupe sont évidents, de façon à amener les élèves à se dépasser.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



KURTZ, Bernhard, et Michèle BOZET. *Le stretching*, Aartselaar, Chantecler, 1990. (DREF 613.71/K96s)

SANTÉ CANADA. *Activité physique*, [En ligne], 2002, [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie\\_saine/physique.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html), (décembre 2002).

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [En ligne], 2002, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/jeunes.html>, (janvier 2003).

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.5.A.1b *L'élève sera apte à :*

**Soutenir un effort continu pendant une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Suivez le chef

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Diviser la classe en équipes de trois ou quatre élèves. Au premier signal, les élèves suivent le chef de leur équipe. Au deuxième signal, le deuxième de la file devient le chef. Les élèves continuent jusqu'à ce que le temps prévu pour l'activité soit écoulé. Les élèves peuvent vérifier leur pouls pendant et après la course.

Variante :

On peut organiser cette activité à l'extérieur ou à l'intérieur et y ajouter des obstacles.

Note :

Discuter de diverses activités qui permettent de rester dans la zone cible.

 Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Jeux préparatoires

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Inviter les élèves à participer à un jeu préparatoire dans le but de faire de l'activité aérobique continue, par exemple :
  - l'ultime (« ultimate »);
  - le handball;
  - le soccer;
  - le football modifié;
  - le hockey en salle;
  - le rugby modifié;
  - le basketball modifié;
  - le lacrosse modifié.
- Modifier les règlements de façon à permettre un effort maximal.

 Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Saut à la corde

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Demander aux élèves de sauter à la corde de façon continue en suivant des programmes d'exercices ou en se rendant à des stations d'activités. On peut y effectuer des tours, individuellement ou avec un coéquipier, avec une grande corde, deux cordes ou un élastique.



### Suggestions pour l'enseignement (suite)



Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Programmes d'aérobie et d'exercices sur banc

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Organiser des programmes d'aérobie ou d'exercices sur banc ou sur marche (« step ») dirigés par l'enseignant.
- Demander aux élèves de concevoir et de diriger, chacun leur tour, une partie de la séance d'exercices.



Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Course d'orientation

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Organiser une course d'orientation. Chronométrer l'activité.



Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Circuit de mise en forme

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Demander aux élèves d'effectuer un circuit d'exercices qui comprend de l'activité continue.
- Voir le RAS H.2.5.A.1a.



Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.

#### Herbivores et carnivores

- Proposer aux élèves d'apprendre comment prendre leur pouls et de découvrir les différentes zones cibles du rythme cardiaque. Distribuer les annexes 24, 25, 26 et 27 à cet effet.
- Choisir deux ou trois élèves qui seront les carnivores et un ou deux élèves qui seront les gardes forestiers. Placer un tapis sur un des côtés du gymnase. Ce tapis est l'endroit où le garde forestier est en sécurité. Un autre tapis placé sur le côté opposé représente la cage des herbivores. L'objectif du jeu pour les herbivores est de traverser le gymnase (forêt) sans se faire toucher par les carnivores et de ramasser un jeton (nourriture). L'herbivore qui se fait toucher doit se rendre à la cage. Le garde forestier peut libérer les herbivores s'il réussit à traverser le gymnase sans se faire toucher par un carnivore. Le jeu se termine lorsque les herbivores réussissent à ramasser toute la nourriture. Voir le schéma de la page suivante pour mieux visualiser le jeu.

Notes :

Pour rendre le jeu encore plus actif, augmenter le nombre de carnivores et de gardes forestiers. Permettre aux gardes forestiers de libérer deux herbivores à la fois.

Les jetons de nourriture pourraient être des morceaux de carton de couleur.

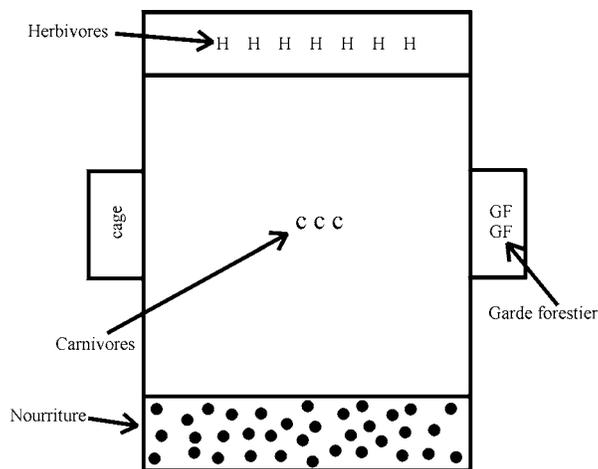
Pour maintenir leur rythme cardiaque, demander aux élèves de courir sur place lorsqu'ils sont dans la cage.



Voir les annexes 24, 25, 26 et 27 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion, Feuille de renseignements sur les zones cibles et Feuille de travail.



### Suggestions pour l'enseignement (suite)



Notes :

Voir le RAS C.4.5.B.1b.

Tenir compte des conseils relatifs à la sécurité présentés dans l'ensemble du RAG n° 3 – Sécurité.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Rythme cardiaque

- Distribuer la grille d'autoévaluation de l'annexe 28.



Voir l'annexe 28 : Rythme cardiaque – Grille d'autoévaluation.

### Remarques pour l'enseignant

Une zone cible de rythme cardiaque est un intervalle dans lequel le rythme cardiaque d'une personne doit se trouver pour qu'elle puisse profiter des effets physiologiques souhaités.

Les zones cibles de rythme cardiaque sont calculées en pourcentages du rythme cardiaque maximal. Le rythme cardiaque maximal pour les enfants de 9 à 12 ans est de 210 battements par minute.

Selon des recherches en cours, les effets bénéfiques de l'aérobie se produisent lorsque le rythme cardiaque de la personne qui fait de l'exercice est entre 70 et 85% du rythme cardiaque maximal.

Selon ces renseignements, les zones cibles de rythme cardiaque pourraient être les zones suivantes :

De 50 à 70 % – Zone des effets bénéfiques sur la santé.

De 70 à 85 % – Zone de conditionnement physique de base aussi appelée aérobie.

De 85 à 100 % – Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, aussi appelée zone d'effort maximale.

### Remarques pour l'enseignant (suite)

- Pour déterminer la zone cible du rythme cardiaque d'une personne, il faut d'abord trouver le rythme cardiaque maximal.

**Rythme cardiaque maximal = 220 - âge de la personne**

- Exemples : Pour un enfant âgé de 10 ans :  $220 - 10 = 210$  bpm\*  
Le rythme cardiaque maximal serait donc de 210 bpm.  
 $70\% \times 210 = 147$  bpm ou 25 battements par intervalle de 10 secondes.  
 $85\% \times 210 = 179$  bpm ou 30 battements par intervalle de 10 secondes.

Le niveau optimal d'entraînement serait donc pour cette personne entre 25 et 30 battements par intervalle de 10 secondes.

\* battements par minute.

En utilisant un pourcentage du rythme cardiaque maximal, sans tenir compte du rythme cardiaque au repos, la zone aérobie cible pour les enfants de 9 à 12 ans (au cinquième près) serait de 145 à 180 battements par minute (ou de 24 à 30 battements par intervalle de 10 secondes).



Voir les annexes 25 et 26 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion et Feuille de renseignements sur les zones cibles.

Lors de l'utilisation de pulsomètres (moniteurs de fréquence cardiaque) avec les élèves de 5<sup>e</sup>, il est préférable de programmer la zone aérobie cible sur les pulsomètres avant le cours.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997.\*

SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine et Cahier d'accompagnement*, [En ligne], 2000, <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/main.html>, (décembre 2002).

*Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde »*, série 1 et 2, [enregistrement vidéo], réalisé par Dave Edwards, Winnipeg, Fondation canadienne des maladies du cœur, 1989 et 1993. 2 vidéocassettes, 24 min et 40 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p)

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.5.A.2 L'élève sera apte à :

**Montrer comment mesurer le rythme cardiaque par un calcul rapide** (p. ex. le nombre de battements en 6 secondes multiplié par 10 ou le nombre de battements en 10 secondes multiplié par 6) **ou au moyen d'un instrument** (p. ex. un pulsomètre) **avant, pendant et après l'exercice et comparer le rythme mesuré aux zones cibles** (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base et la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Prendre son pouls

- Voir le RAS H.2.5.A.1b.

 Voir les annexes 24, 25 et 26 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls, Tableau de conversion et Feuille de renseignements sur les zones cibles.

#### Prédire son rythme cardiaque

- Utiliser un questionnaire (voir l'annexe 27) et demander aux élèves, individuellement ou à deux, de prédire leur rythme cardiaque au repos et après avoir participé à des activités physiques variées.

Variante :

Demander aux élèves de dessiner un tableau ou un diagramme représentant leurs résultats avant et après avoir participé à différentes activités.

 Voir l'annexe 27 : Rythme cardiaque – Feuille de travail.

Notes :

Voir le RAS C.2.5.C.1a.

Voir Sc. nat. (5<sup>e</sup>) : Le maintien d'un corps en bonne santé, RAS 5-1-13.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Comment mesurer le rythme cardiaque

- Ramasser l'annexe 28 et évaluer les élèves en fonction des critères d'évaluation suivants :
  - L'élève sait établir son rythme cardiaque avant, pendant et après une activité.
  - L'élève est capable de s'exercer en restant dans des zones de rythme cardiaque précises.
  - L'élève est capable de comparer son rythme cardiaque aux zones cibles.

 Voir l'annexe 28 : Rythme cardiaque – Grille d'autoévaluation.

### Remarques pour l'enseignant

Rappeler aux élèves d'utiliser l'index et le majeur, et non le pouce, pour prendre leur pouls, car la pulsation dans le pouce peut être suffisamment importante pour affecter le calcul du nombre de battements.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ÉDUCATION, FORMATION PROFESSIONNELLE ET JEUNESSE MANITOBA. *Sciences de la nature, 5<sup>e</sup> année, programme d'études : document de mise en œuvre*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2002. (DREF P.D. 372.35 P964 5e)

KIRKPATRICK, Beth, et Burton H. BIRNBAUM. *Lessons from the Heart : Individualizing Physical Education with Heart Rate Monitors*, Champaign, Human Kinetics, 1997. \*

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.5.A.3a L'élève sera apte à :



**Mesurer ses capacités** (c.-à-d. endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité) **par des tests ou des tâches simples** (p. ex. flexion du tronc en position assise, redressements modifiés ou course de 1 600 mètres) **liés aux déterminants de la condition physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Évaluation de la condition physique

- Choisir des activités d'évaluation dans la liste suivante ou utiliser d'autres tests éprouvés.
  - Endurance organique :
    - 1 600 mètres – course de fond chronométrée.
    - Course de 6, 8, 10 ou 12 minutes – les élèves comptent le nombre de tours complétés.
    - Test Léger – série populaire de tests de la condition physique où l'on utilise une cassette audio pour contrôler la durée de la course entre les différents paliers, la cassette émettant un signal sonore permettant aux sujets (coureurs) de connaître leur vitesse par rapport à celle fixée. La course se poursuit de façon continue jusqu'à ce que les sujets ne puissent plus continuer ou commencent à arriver en retard aux lignes limitant les paliers. Les sujets sont évalués selon la vitesse maximale atteinte et le nombre de répétitions complétées. Le pointage obtenu est alors traduit, grâce à un calcul biométrique savant, en une estimation du  $VO_2$  max, soit la quantité d'oxygène que l'athlète peut consommer par unité de masse corporelle.
    - Test de marche – test offert en ligne à l'adresse suivante : [www.motivationstation.net](http://www.motivationstation.net).
  - Endurance et force musculaires (propres aux groupes musculaires) :
    - Pompes – complètes ou modifiées;
    - Tractions;
    - Redressements assis;
    - Redressements partiels;
    - Pas ou montées sur banc.

 Voir les annexes 12, 13 et 15 : Déterminants de la condition physique – Registre, Affiche et Plan annuel.

### Remarques pour l'enseignant

#### Politique relative à la note :

« Les résultats d'un test de condition physique ne doivent pas figurer comme tels dans le calcul du résultat ou la note de l'élève. » Ces renseignements peuvent toutefois être transmis par un commentaire anecdotique indépendant de la note. Voir le *Cadre* à ce propos (p. 211).

#### Déterminants de la condition physique :

Voir les **Remarques pour l'enseignant** aux pages 81 et 82.



### Remarques pour l'enseignant (suite)

On utilise traditionnellement une série de tests ou d'activités d'évaluation de la condition physique pour mesurer les déterminants de la condition physique. Avant de choisir une activité d'évaluation, s'assurer d'en vérifier la fiabilité, la validité et la pertinence quant au développement, à la facilité de gestion et à la sécurité. Utiliser les tests et les évaluations de façon à aider les élèves à suivre leurs progrès et à se fixer des objectifs plutôt que de mettre l'accent sur le test comme tel. Insister sur la gestion de la condition physique et sur la motivation par rapport à l'activité physique. La comparaison des notes des élèves et l'utilisation de récompenses extrinsèques sont déconseillées.

L'utilisation de techniques permettant à chacun de se fixer des objectifs aide les élèves à se concentrer sur leurs progrès personnels et sur l'atteinte de leurs objectifs plutôt qu'à se comparer aux autres. Remplir le registre des progrès personnels de l'annexe 29 avec les élèves. Respecter la confidentialité des objectifs personnels de chacun.



Voir l'annexe 29 : Déterminants de la condition physique – Registre des progrès personnels.

Pour des tests de la condition physique adaptés à des élèves ayant des besoins spéciaux, voir *Physical Best Activity Guide*, p. 25 et 29.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND DANCE (AAPHERD). *Physical Best Activity Guide : Elementary Level*, Windsor (Ontario), Human Kinetics, 1999. \*

BEDNAR, Joanne. *Motivation Station*, [En ligne], 1999, <http://www.motivationstation.net/>, (décembre 2002).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique et Éducation à la santé, M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 2000. (DREF 613.7 P964 2000 MaS4)

SIEDENTOP, Daryl. *Apprendre à enseigner l'éducation physique*, Montréal, G. Morin, 1994. (DREF 613.707 S571a)

\* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.5.A.3b *L'élève sera apte à :*

**Comparer à divers moments de l'année scolaire** (p. ex. au début, au milieu et à la fin) **les résultats qu'il obtient lors des tests de condition physique et son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique et d'ajuster ses objectifs en conséquence.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Journal de bord

- Proposer aux élèves de comparer dans leur journal les résultats obtenus lors des différentes activités des RAS H.2.5.A.3a, H.2.5.A.1a ou H.2.5.A.1b afin qu'ils soient conscients de leurs progrès et que cela devienne une source de motivation.



Voir l'annexe 15 : Déterminants de la condition physique – Plan annuel.

#### Participation aux activités

- Suggérer aux élèves d'apporter à la maison des listes de vérification pour évaluer son degré d'activité physique lorsqu'ils participent, sur une période de quelques mois, à des activités d'intensité modérée à vigoureuse.

Liens curriculaires :

Voir FL1 : RAS CO6; FL2 : RAS PO4.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Plan annuel

- Ramasser l'annexe 15 et évaluer les réponses des élèves aux questions à développement.



Voir l'annexe 15 : Déterminants de la condition physique – Plan annuel.

### Remarques pour l'enseignant

Amener les élèves à voir les activités du quotidien, p. ex. marcher ou partir en randonnée en famille, porter les sacs d'épicerie ou les paniers de lavage, ramasser les feuilles mortes, pelleter la neige, promener le chien ou livrer les journaux, comme des moyens d'avoir et de maintenir un mode de vie actif.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

SIEDENTOP, Daryl. *Apprendre à enseigner l'éducation physique*, Montréal, G. Morin, 1994, (DREF 613.707 S571a).



## 2. Gestion de la condition physique

---

