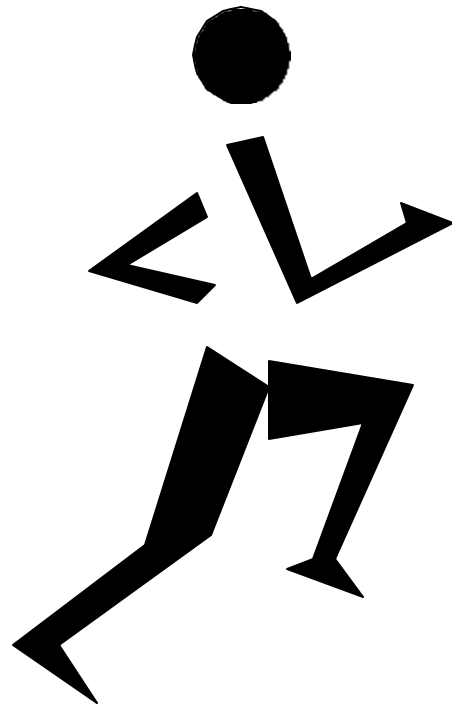


Gestion de la condition physique



Gestion de la condition physique

Explication du RAG

Compte tenu du degré de plus en plus faible d'activité physique lié à notre mode de vie, il est essentiel que *l'élève soit capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer actif physiquement et maintenir son bien-être la vie durant*. L'éducation physique et l'éducation à la santé doivent aider l'élève à prendre l'habitude de faire quotidiennement ou régulièrement de l'activité physique et à comprendre comment acquérir et maintenir une bonne condition physique et une bonne santé. En fin de compte, on souhaite que chaque élève voie l'activité physique comme un facteur de santé important et qu'il adopte un mode de vie actif.

Explication des RAS

Les résultats d'apprentissage spécifiques du présent chapitre définissent les connaissances et les habiletés que l'élève doit posséder en ce qui concerne le développement des qualités physiques en général, et plus particulièrement le conditionnement physique. Premièrement, sur le plan des connaissances, l'élève doit savoir quels sont les déterminants de la condition physique, les qualités physiques associées à la performance, les effets bénéfiques d'une bonne condition physique ainsi que les principes, notamment d'ordre physiologique, et les méthodes propres au conditionnement physique. Il doit être capable de concevoir des exercices d'échauffement, de retour au calme et de développement des qualités physiques, puis d'exécuter ces exercices. Dans la mesure du possible, les expériences d'apprentissage visant l'acquisition de connaissances doivent mettre l'accent sur l'activité physique et se dérouler selon des stratégies d'apprentissage actif.

Deuxièmement, en ce qui a trait aux habiletés, l'élève doit développer sa capacité de gérer sa condition physique, notamment en appliquant des stratégies qui lui permettront de faire régulièrement de l'activité physique et de maintenir sa condition physique à un niveau satisfaisant. Dans le Cadre, les habiletés de gestion de la condition physique et les stratégies qui les accompagnent sont réparties selon les catégories suivantes : participation active, contrôle du rythme cardiaque, évaluation et analyse. De plus, il y a un lien avec les habiletés d'établissement d'objectifs et de planification du résultat d'apprentissage général n° 4 : **Gestion personnelle et relations humaines**. Dans l'ensemble, les résultats d'apprentissage du présent chapitre visent le développement de la capacité de gérer sa condition physique et de pratiquer l'activité physique la vie durant plutôt que l'atteinte de normes de condition physique. Par exemple, on met l'accent sur les habiletés qui permettront à l'élève de développer la force de ses membres supérieurs (p. ex. établissement d'objectifs et participation active), et non sur la réussite d'un certain nombre d'extensions des bras (pompes) dans un test standardisé.

Par ailleurs, les attitudes, les valeurs et la volonté ont une forte incidence sur le choix d'un élève de faire régulièrement de l'activité physique pour améliorer sa condition physique et pour favoriser son bien-être. Le développement d'attitudes positives et de comportements responsables en ce qui concerne l'activité physique fait partie intégrante des résultats d'apprentissage spécifiques. L'élève qui se montre intéressé à sa propre condition physique et qui se sent responsable de l'améliorer et de l'entretenir en vient à saisir l'importance de la pratique régulière de l'activité physique tout en acceptant ses limites personnelles. Il est susceptible d'adopter un mode de vie actif physiquement qui lui permettra de demeurer en bonne condition physique et en bonne santé la vie durant. En outre, les indicateurs d'attitudes servent à orienter l'enseignement,

l'apprentissage et l'évaluation ainsi que la rédaction de commentaires dans les bulletins des élèves.

Autres considérations

Le Cadre préconise l'approche intégrée des résultats d'apprentissage spécifiques à l'intérieur des cinq résultats d'apprentissage généraux. Par exemple, les résultats d'apprentissage spécifiques concernant l'établissement des objectifs et la planification, la prise de décisions et la résolution de problèmes, les habiletés interpersonnelles et la gestion du stress qui se trouvent dans le chapitre de *Gestion personnelle et relations humaines* doivent trouver des applications dans le contexte de la *Gestion de la condition physique*. D'autres liens peuvent également être faits entre le présent RAG et les domaines de l'*Activité physique* et de la *Nutrition*, dans le chapitre portant sur les *Habitudes de vie saines*.

En raison des innovations technologiques et de l'automatisation du travail, notre vie quotidienne est de plus en plus dénuée d'activité physique. L'élève devrait être amené à comprendre que l'inactivité physique menace sa santé et qu'il est important de planifier lui-même ses activités physiques et de gérer sa condition physique. L'enseignant doit viser l'augmentation de l'activité physique pendant le cours. Solliciter l'aide des autres constitue une stratégie efficace qui permettra de promouvoir l'activité physique à la maison et à l'école.

De plus, l'élève doit comprendre que l'activité physique produit des effets bénéfiques sur le plan de la santé et de la condition physique et que ces effets bénéfiques dépendent de la fréquence, de l'intensité, de la durée et du type d'exercice. Par exemple, en général, plus on augmente la fréquence, l'intensité, la durée et la difficulté de l'exercice, plus les effets bénéfiques récoltés sur le plan des qualités physiques sont importants. Il faut avant toute chose s'assurer que l'élève est actif plutôt qu'inactif, qu'il développe une attitude positive à l'égard de l'activité

physique et qu'il ait les connaissances et les habiletés nécessaires pour développer de manière optimale sa condition physique.

L'évaluation des qualités physiques est prévue dans le Cadre en tant qu'instrument pour motiver les élèves à être actifs physiquement et à développer leurs habiletés de gestion de la condition physique. Les élèves doivent apprendre à évaluer leur condition physique, à se situer sur le continuum du développement physique et à déterminer les activités les plus susceptibles d'avoir un effet positif sur les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance. Lorsqu'il fait subir à ses élèves des tests de condition physique, l'enseignant doit mettre l'accent sur les aspects suivants : utilisation des habiletés de gestion de la condition physique; contrôle des progrès des élèves; création d'un climat positif lors de l'évaluation; enseignement des précautions à prendre pour assurer la sécurité de chacun; auto-évaluation des élèves; formulation d'observations à leur intention, notamment pour les encourager; insistance sur la nécessité de l'effort. Les résultats des tests de condition physique ne devraient pas compter dans les notes des élèves.

Continuum d'apprentissage

Jeune enfance : Introduction

Au cours de la jeune enfance (de la maternelle à la 4^e année), il faut introduire des concepts simples relatifs à la condition physique et mettre l'accent sur la participation à diverses formes d'activité physique. Les résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève qui touchent à l'évaluation et à l'analyse des déterminants de la condition physique ne devraient pas commencer avant la 4^e année. Le développement des habiletés d'évaluation et d'analyse doit se faire principalement en demandant aux élèves d'enregistrer combien de temps ils font de l'activité physique au cours d'une certaine période.

Cycle intermédiaire : Acquisition et application générales

Au cours du cycle intermédiaire (de la 5^e à la 8^e année), le développement des déterminants de la condition physique parmi les élèves est favorisé grâce à des formes d'activité physique variées, y compris des exercices spécifiques de conditionnement physique. Les élèves ont l'occasion de mettre en pratique des habiletés et des stratégies de gestion de la condition physique en vue d'entretenir ou d'améliorer cette dernière. En outre, ils doivent acquérir des connaissances générales sur la condition physique pour être en mesure de déterminer quel degré d'activité physique leur convient et de faire des choix personnels éclairés en matière de condition physique.

Secondaire : Acquisition et application spécifiques

Au cours du secondaire (secondaire 1 à secondaire 4), l'élève doit appliquer ses connaissances et ses habiletés en concevant un programme équilibré de conditionnement physique ou d'entraînement visant l'amélioration des déterminants de la condition physique ou des qualités associées à la performance. Ce programme doit avoir un but précis, soit la santé en général, la condition physique de base, la prévention des risques de maladies cardiovasculaires, la préparation physique pour un sport donné ou l'amélioration de la performance dans l'exécution de certaines tâches.

Tableau synthèse

Le tableau synthèse de la page 72 présente les domaines, les sous-domaines et les indicateurs d'attitudes du résultat d'apprentissage général de la *Gestion de la condition physique*. Il s'agit d'une vue d'ensemble de ce que l'élève doit connaître et savoir faire.

Tableau synoptique

Le tableau synoptique du résultat d'apprentissage général de la *Gestion de la condition physique* (page 73) présente les résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève pour chaque année scolaire en tenant compte des stades suivants, représentés par des icônes: éveil, acquisition ou développement et maintien. Le but du tableau est de faciliter l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation à tous les niveaux scolaires.



Tableau synthèse de la *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.

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



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

		<i>Sous-domaines</i>	K	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	<i>Domaine A</i>	1. Qualités physiques	✿	✿	✿	□	□	□	□	□	□	□	□	
	<i>Domaine B</i>	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	□	□		□		□		□		□	□	
	<i>Domaine C</i>	1. Physiologie de l'effort	✿	□	▣	□	▣	□	□	□	□	□	□	
		2. Principes d'entraînement	✿	✿	✿	✿	✿	□	▣	□	□	□	□	
		3. Échauffement et retour au calme	✿	✿	□	▣	□	□	□	□	□	□	□	
		4. Facteurs de motivation	✿	✿	✿	□	□	□	□	□	▣	□	□	
			<i>Sous-domaines</i>	K	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
	Habiletés	<i>Domaine A</i>	1. Participation active	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
2. Contrôle du rythme cardiaque			✿	✿	□	▣	□	□	□	□	□	□	▣	
3. Évaluation et analyse des qualités physiques						□	□	□	□	□	□	□	□	

Voir définitions de la page 20 relatives à : ✿ éveil □ acquisition ou développement ▣ maintien



2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine A: Qualités physiques

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
1. Qualités physiques	<input type="checkbox"/> C.2.M.A.1 	<input type="checkbox"/> C.2.1.A.1 	<input type="checkbox"/> C.2.2.A.1 	<input type="checkbox"/> C.2.3.A.1 Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).	<input type="checkbox"/> C.2.4.A.1 Reconnaître quels sont les principaux effets sur les 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) de divers exercices ou de diverses autres formes d'activité physique.

2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine A: Qualités physiques



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.2.5.A.1 Reconnaître les 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).	<input type="checkbox"/> C.2.6.A.1 Reconnaître les qualités physiques associées à la performance et les déterminants de la condition physique (p. ex. résistance musculaire, rapidité de réaction, endurance et force musculaire) qui contribuent au développement des habiletés.	<input type="checkbox"/> C.2.7.A.1 Trier et classer diverses formes d'exercice (p. ex. course à pied, bicyclette, musculation et gymnastique) de manière à déterminer lesquelles sont indiquées pour améliorer chacun 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).	<input type="checkbox"/> C.2.8.A.1 Nommer les 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 justifier l'importance qu'il faut leur accorder dans un plan équilibré de conditionnement physique.	<input type="checkbox"/> C.2.S1.A.1 Nommer les qualités physiques associées à la performance (p. ex. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle) et expliquer leur incidence sur la performance, dans les sports ou dans d'autres formes d'activité physique (p. ex. l'importance de la rapidité de réaction pour un gardien de but).	<input type="checkbox"/> C.2.S2.A.1 Évaluer la contribution (c.-à-d. qualité, muscles, groupes musculaires et type de qualité) de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des qualités physiques (p. ex. les pompes peuvent développer l'endurance ou la force musculaire des membres supérieurs, un déterminant de la condition physique).



2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine B : Effets bénéfiques d'une bonne condition physique

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
<p>1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique</p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.M.B.1 Discuter du fait que l'activité physique régulière rend les muscles forts, y compris le cœur.</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.1.B.1 Reconnaître qu'il est important de faire de l'activité physique vigoureuse pour la santé et pour l'amélioration de la condition physique (c.-à-d. l'activité physique aérobie vigoureuse renforce le cœur, les muscles et les os).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.2.3.B.1 Reconnaître qu'il faut faire de l'activité physique vigoureuse de manière continue ou intermittente pour renforcer le cœur et les poumons (p. ex. course à pied, corde à sauter, bicyclette, natation ou soccer constituant un total d'au moins 15 minutes d'activité physique par jour).</p>	

2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine B : Effets bénéfiques d'une bonne condition physique



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.2.5.B.1 Décrire les 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 facilitation de la récupération se manifestant notamment par le ralentissement du rythme cardiaque) d'activités de conditionnement physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux.		<input type="checkbox"/> C.2.7.B.1 Décrire les effets bénéfiques de l'activité physique (p. ex. augmentation de la capacité au travail, amélioration de la performance, poids-santé, prévention des blessures, prévention des maladies telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II et prévention de la dépression nerveuse) sur le plan de la santé et de la condition physique.		<input type="checkbox"/> C.2.S1.B.1 Distinguer entre les effets bénéfiques de la vie active et ceux de l'exercice destiné à améliorer la condition physique, en se référant au continuum de la santé et de la condition physique (p. ex. l'activité physique légère a des effets bénéfiques sur la santé, tandis que l'activité physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux a aussi des effets sur la condition physique).	<input type="checkbox"/> C.2.S2.B.1 Examiner la contribution (p. ex. force, endurance, dépense d'énergie, flexibilité, longévité et contrôle du poids) de l'activité physique sur le plan de la santé, notamment en ce qui concerne la prévention de certaines maladies (p. ex. maladies cardiovasculaires, cancer du sein, diabète de type II, ostéoporose).



2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
1. Physiologie de l'effort (Liens avec les sciences de la nature) a) structures et fonctions b) effets de l'exercice sur les systèmes du corps humain	<input type="checkbox"/> C.2.M.C.1a 	<input type="checkbox"/> C.2.1.C.1a Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).	<input type="checkbox"/> C.2.2.C.1a 	<input type="checkbox"/> C.2.3.C.1a Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur (p. ex. le cœur est un organe de la taille du poing qui est situé dans la poitrine et qui pompe le sang).	<input type="checkbox"/> C.2.4.C.1a
	<input type="checkbox"/> C.2.M.C.1b 	<input type="checkbox"/> C.2.1.C.1b Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).	<input type="checkbox"/> C.2.2.C.1b 	<input type="checkbox"/> C.2.3.C.1b Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps (p. ex. le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, la température du corps augmente, la transpiration apparaît et la fatigue se fait sentir).	<input type="checkbox"/> C.2.4.C.1b

2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<p><input type="checkbox"/> C.2.5.C.1a Reconnaître les termes associés aux fonctions du système cardio-vasculaire (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.</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.5.C.1b Décrire les effets des formes aérobies d'activité physique et de l'inactivité sur le système cardio-vasculaire (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).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.6.C.1a Nommer les os principaux du système osseux humain (p. ex. humérus, cubitus, radius, fémur, tibia, péroné, omoplate, clavicule, côtes, bassin et crâne) et leurs fonctions (c.-à-d. forme, soutien et protection) dans le contexte de l'activité physique.</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.6.C.1b Décrire les effets de l'exercice et de l'inactivité sur le système osseux humain (c.-à-d. augmentation ou diminution de la densité osseuse et augmentation ou diminution de la masse osseuse).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.7.C.1a Donner les noms et l'emplacement des principaux groupes musculaires (p. ex. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers) dans le contexte de l'activité physique.</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.7.C.1b Décrire les effets de l'inactivité (c.-à-d. augmentation ou diminution de la force, hypertrophie ou atrophie, augmentation ou diminution de la masse musculaire, augmentation ou diminution de l'élasticité, augmentation ou diminution du tonus musculaire) sur le système musculaire.</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.8.C.1a Nommer certains groupes musculaires et certains muscles en particulier (c.-à-d. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, deltoïdes, trapèze, grand dorsal, ischio-jambiers, psoas-iliaque), ainsi que leur fonction principale (c.-à-d. flexion, extension, abduction, adduction, rotation) et l'articulation qu'ils mobilisent (p. ex. genou, coude et hanche).</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.8.C.1b Expliquer les effets sur les muscles de l'exercice en dose raisonnable (c.-à-d. augmentation de la taille et de la force des muscles, des ligaments et des tendons; développement des capillaires sanguins dans les muscles; hypertrophie) ou excessive (c.-à-d. fatigue, blessure et douleur musculaire).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.S1.C.1.a Décrire la structure des muscles squelettiques (c.-à-d. corps, faisceau, fibre, myofibrille) et les types de fibres musculaires (c.-à-d. lentes et rapides) dans le contexte du développement musculaire.</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.S1.C.1b Décrire des types d'exercices de musculation (c.-à-d. isométriques et isotoniques) et d'étirement (c.-à-d. statiques, balistiques et passifs) applicables au conditionnement physique (p. ex. le développement de la force et de l'endurance musculaire ainsi que l'amélioration de la posture et du placement du bassin).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.2.S2.C.1a Décrire, en s'appuyant sur des expériences et des recherches, la réaction de l'organisme (p. ex. stimulation du système nerveux autonome, production d'hormones par les glandes endocrines, accroissement de la respiration et consommation d'oxygène) selon le dosage de l'effort.</p> <p><input type="checkbox"/> C.2.S2.C.1b Expliquer quels effets ont diverses intensités et modalités d'effort physique (p. ex. faible, modéré, vigoureux, intermittent, continu, aérobie ou anaérobie) sur la structure et la fonction des systèmes cardiovasculaire et respiratoire (p. ex. diminution du rythme cardiaque au repos, augmentation du volume cardiaque, augmentation du débit systolique et abaissement de la tension artérielle) dans le contexte d'un mode de vie sain et de la prévention de la maladie.</p>



2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement

L'élève doit être apte à :


Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
2. Principes d'entraînement	<input type="checkbox"/> C.2.M..C.2 	<input type="checkbox"/> C.2.1.C.2 	<input type="checkbox"/> C.2.2.C.2 	<input type="checkbox"/> C.2.3.C.2 	<input type="checkbox"/> C.2.4.C.2
3. Échauffement et retour au calme	<input type="checkbox"/> C.2.M.C.3 	<input type="checkbox"/> C.2.1.C.3 	<input type="checkbox"/> C.2.2.C.3 Reconnaître que les exercices d'échauffement (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) préparent les muscles pour des efforts vigoureux (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroît leur élasticité).	<input type="checkbox"/> C.2.3.C.3 	<input type="checkbox"/> C.2.4.C.3 Indiquer l'importance d'un retour au calme composé d'activité aérobie peu intense à la suite d'un effort vigoureux (p. ex. abaisser la circulation sanguine et la température du corps graduellement).

2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.2.5.C.2 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.	<input type="checkbox"/> C.2.6.C.2 	<input type="checkbox"/> C.2.7.C.2 Donner la signification du principe F.I.T.T. (c.-à-d. la fréquence, l'intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques).	<input type="checkbox"/> C.2.8.C.2 Décrire des façons d'appliquer le principe F.I.T.T. (c.-à-d. la fréquence, l'intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques) pour améliorer les 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).	<input type="checkbox"/> C.2.S1.C.2 Décrire les principes d'entraînement et de conditionnement physique (c.-à-d. l'augmentation progressive de la charge, la spécificité, la perte de l'effet d'entraînement, la régularité, la variabilité d'une personne à l'autre et le point de départ).	<input type="checkbox"/> C.2.S2.C.2 Expliquer et appliquer les principes d'entraînement et de conditionnement physique applicables au développement d'une qualité physique en particulier (p. ex. concevoir un programme d'exercices d'étirement pour améliorer la flexibilité).
<input type="checkbox"/> C.2.5.C.3 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).	<input type="checkbox"/> C.2.6.C.3 Indiquer les bonnes techniques (p. ex. faire des mouvements lents, demeurer sous le seuil d'inconfort, se concentrer sur les muscles visés, réduire au minimum l'effort dans les parties du corps qui ne sont pas concernées, rechercher l'amplitude maximale, respirer lentement et régulièrement) et les mouvements à éviter (p. ex. donner des coups, effectuer des balancements, s'étirer trop fort) dans le cas des exercices d'étirement.	<input type="checkbox"/> C.2.7.C.3 Décrire la raison d'être de l'échauffement (p. ex. augmentation de la circulation, augmentation de la température corporelle, préparation mentale, amélioration de la concentration sur la tâche à accomplir, prévention des blessures, amélioration de la performance) et du retour au calme (p. ex. réduction graduelle du rythme cardiaque, prévention des étourdissements et de l'accumulation de sang, réduction des raideurs musculaires) lors des séances d'activité physique.	<input type="checkbox"/> C.2.8.C.3 Décrire les trois étapes (c.-à-d. générale, particulière et spécifique) d'un échauffement en vue d'une activité donnée et donner des exemples concrets de ces étapes (p. ex. un échauffement pour le soccer pourrait comprendre de la course à pied lente, des exercices d'étirement spécifiques et des exercices de dribble et de passe).	<input type="checkbox"/> C.2.S1.C.3 Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement et de retour au calme spécifiques à des formes d'activité physique collectives (p. ex. volleyball, soccer, rugby).	<input type="checkbox"/> C.2.S2.C.3 Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement spécifiques à des formes d'activité physique individuelles et à des sports auxquels on joue à deux ou en doubles (p. ex. course à pied, tennis de table, bicyclette).



2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement

L'élève doit être apte à :


Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
4. Facteurs de motivation	<input type="checkbox"/> C.2.M.C.4 	<input type="checkbox"/> C.2.1.C.4 	<input type="checkbox"/> C.2.2.C.4 	<input type="checkbox"/> C.2.3.C.4 Indiquer les facteurs personnels (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.	<input type="checkbox"/> C.2.4.C.4 Expliquer qu'on a de meilleures chances d'être content de soi lorsqu'on se fixe des objectifs réalistes et qu'on prend la peine de suivre une stratégie (p. ex. pensée positive, pratique régulière et participation en compagnie d'autres personnes).

2- Gestion de la condition physique (*connaissances*)

Domaine C : Conditionnement physique et entraînement



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.2.5.C.4 Déterminer les 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.	<input type="checkbox"/> C.2.6.C.4 Ajuster son comportement (p. ex. faire des commentaires positifs et encourager les autres par la parole et les gestes) pour inciter les autres à participer et à faire des efforts.	<input type="checkbox"/> C.2.7.C.4 Cerner les préférences et les autres facteurs personnels (p. ex. intérêts personnels, influence des amis, attrait pour la vie en plein air, recherche de la compagnie des autres, compétition, coopération, plaisir) qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.	<input type="checkbox"/> C.2.8.C.4 	<input type="checkbox"/> C.2.S1.C.4 Cerner les facteurs (p. ex. effets bénéfiques sur la santé, amélioration de l'apparence physique, interactions avec les autres, influence de la famille, disponibilité des installations et de l'équipement, compétition, coopération, réussite personnelle, emploi du temps) qui orientent les choix faits par lui-même et par les autres concernant les formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au développement des qualités physiques.	<input type="checkbox"/> C.2.S2.C.4 Décrire les facteurs (p. ex. plaisir, expériences antérieures, valeurs et attitudes, effets bénéfiques sur le plan social, sommes d'argent engagées, raisons médicales, récompenses, phases de développement) qui déterminent dans quelle mesure une personne est susceptible d'adhérer à un plan personnel de conditionnement physique ou d'entraînement.



2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
1. Participation active	<input type="checkbox"/> H.2.M.A.1a Participer à des formes variées d'activité physique contribuant à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.	<input type="checkbox"/> H.2.1.A.1a Participer à des formes variées d'activité physique en se servant des habiletés motrices fondamentales (c.-à.-d. locomotion, manipulation et équilibre) qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.	<input type="checkbox"/> H.2.2.A.1a Pratiquer des formes d'activité physique en groupe ou qui sont peu compétitives, ou les deux (p. ex. avec des partenaires, en petits groupes) qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.	<input type="checkbox"/> H.2.3.A.1a Pratiquer des exercices ou des activités physiques qui améliorent la posture et le placement du bassin, l'endurance et la force musculaire.	<input type="checkbox"/> H.2.4.A.1a Pratiquer régulièrement des formes d'activité physique qui sont stimulantes sur le plan individuel et qui visent spécialement à améliorer les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance (p. ex. des activités qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration, qui font appel à la force ou à l'endurance musculaire ou encore qui accroissent la flexibilité, la coordination).
	<input type="checkbox"/> H.2.M.A.1b Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant de courtes durées, selon sa capacité fonctionnelle.	<input type="checkbox"/> H.2.M.A.1b Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour percevoir les changements physiques dans le corps.	<input type="checkbox"/> H.2.2.A.1b Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée en se servant des habiletés motrices fondamentales.	<input type="checkbox"/> H.2.3.A.1b Continuer à faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes (p. ex. interrompues) et plus longues (p. ex. continues) qui contribuent à la capacité aérobie.	<input type="checkbox"/> H.2.4.A.1b Soutenir un effort continu et aérobie pendant une certaine durée, selon sa capacité fonctionnelle.

2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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



L'élève doit être apte à :




5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.2.5.A.1a 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.	<input type="checkbox"/> H.2.6.A.1a Pratiquer des exercices de conditionnement physique ou des activités physiques (p. ex. jongler pour améliorer la coordination) qui visent à améliorer et à entretenir les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance.	<input type="checkbox"/> H.2.7.A.1a Se comporter de manière à atteindre ses objectifs en matière de condition physique (p. ex. faire régulièrement de l'activité physique, exécuter les mouvements comme il faut, notamment pour des raisons de sécurité, choisir le bon degré d'intensité, suivre ses progrès, s'auto-discipliner).	<input type="checkbox"/> H.2.8.A.1a Participer à des activités de conditionnement physique qui illustrent le principe FITT et qui contribuent à atteindre ses objectifs personnels en matière de condition physique et de santé.	<input type="checkbox"/> H.2.S1.A.1a Faire suffisamment d'activité physique pour pouvoir atteindre les objectifs fixés dans un plan personnalisé de conditionnement physique ou d'entraînement.	<input type="checkbox"/> H.2.S2.A.1a Pratiquer différents types d'exercices d'entraînement ou de conditionnement physique qui visent à améliorer sa condition physique.
<input type="checkbox"/> H.2.5.A.1b Soutenir un effort continu pendant une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.	<input type="checkbox"/> H.2.6.A.1b Démontrer l'utilisation de la bonne technique (c.-à-d. l'allure) pendant une activité physique aérobique d'une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.	<input type="checkbox"/> H.2.7.A.1b Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de la perception du degré d'effort et du rythme cardiaque dans une zone cible.	<input type="checkbox"/> H.2.8.A.1b Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de son rythme cardiaque dans une zone cible.	<input type="checkbox"/> H.2.S1.A.1b Faire des efforts physiques de manière autonome et planifiée pour maintenir le rythme cardiaque dans diverses zones cibles (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base ou la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).	<input type="checkbox"/> H.2.S2.A.1b Démontrer un niveau de participation qui témoigne d'un engagement à planifier et à suivre un programme personnel d'activités aérobiques.



2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
2. Contrôle du rythme cardiaque	<input type="checkbox"/> H.2.M.A.2 	<input type="checkbox"/> H.2.1.A.2 	<input type="checkbox"/> H.2.2.A.2 Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples (p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de tenir une conversation pendant l'effort) au cours de diverses formes d'activité physique.	<input type="checkbox"/> H.2.3.A.2 	<input type="checkbox"/> H.2.4.A.2 Montrer des manières efficaces de prendre son pouls (p. ex. en indiquant les endroits où l'on peut sentir le pouls ainsi que la manière de placer correctement ses doigts sur le poignet ou dans le cou ou encore en employant un pulsomètre) avant et après l'exercice.

2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.2.5.A.2 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).	<input type="checkbox"/> H.2.6.A.2 Comparer son rythme cardiaque à l'effort aux zones cibles générales (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).	<input type="checkbox"/> H.2.7.A.2 Déterminer la relation entre le degré d'effort physique perçu et les zones cibles générales de rythme cardiaque (p. ex. lorsqu'on perçoit un degré d'effort assez élevé pendant l'exercice physique, mais qu'on peut encore parler, on se situe encore dans la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).	<input type="checkbox"/> H.2.8.A.2 Déterminer sa propre zone cible de rythme cardiaque par des méthodes simples (p. ex. la formule de Karvonen ou un logiciel).	<input type="checkbox"/> H.2.S1.A.2 Montrer comment contrôler le rythme cardiaque (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) pour déterminer le degré d'effort propre à diverses formes d'activité physique.	<input type="checkbox"/> H.2.S2.A.2 Montrer comment contrôler le rythme cardiaque (p. ex. en tâtant le pouls aux endroits appropriés, en portant un pulsomètre ou en utilisant un logiciel) dans ses activités de conditionnement physique.



2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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

L'élève doit être apte à :

Sous-domaine	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année
<p>3. Évaluation et analyse des qualités physiques</p> <p>(Liens avec les mathématiques)</p> <p>a) Évaluation</p> <p>b) Analyse</p>				<p><input type="checkbox"/> H.2.3.A.3a Tenir un journal quotidien pendant une certaine période (p. ex. une semaine ou une seule journée) pour déterminer son degré d'activité physique (p. ex. à domicile, à l'école ou ailleurs).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.2.4.A.3a 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.</p> <p><input type="checkbox"/> H.2.4.A.3b Tenir un journal, à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin), sur les résultats qu'il obtient lors des tests de condition physique et sur son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique.</p>

2- Gestion de la condition physique (*habiletés*)

Domaine A : 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



L'élève doit être apte à :

5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année	8 ^e année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.2.5.A.3a ■■■➔	<input type="checkbox"/> H.2.6.A.3a Employer divers moyens (p. ex. journal de bord, calendrier d'activités, chronomètre, base de données ou pulsomètre) pour enregistrer et organiser les résultats des tests de condition physique et la description de ses activités physiques.	<input type="checkbox"/> H.2.7.A.3a ■■■➔	<input type="checkbox"/> H.2.8.A.3a Évaluer une ou plusieurs capacités (c.-à-d. endurance organique, endurance musculaire, force musculaire et flexibilité) liées aux déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/> H.2.S1.A.3a Évaluer une ou plusieurs qualités physiques associées à la performance (c.-à-d. résistance organique, résistance musculaire, puissance musculaire, amplitude articulo-musculaire, rapidité de réaction, vitesse de mouvement, justesse motrice et justesse corporelle).	<input type="checkbox"/> H.2.S2.A.3a Évaluer ses qualités physiques au moyen de tests et d'instruments conçus à cette fin (p. ex. chronomètres, pulsomètres et logiciels).
<input type="checkbox"/> H.2.5.A.3b 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.	<input type="checkbox"/> H.2.6.A.3b ■■■➔	<input type="checkbox"/> H.2.7.A.3b Construire un graphique illustrant l'évolution de ses résultats aux tests de condition physique (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) au cours de l'année, en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.	<input type="checkbox"/> H.2.8.A.3b ■■■➔	<input type="checkbox"/> H.2.S1.A.3b Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) en vue de cerner ses forces et ses faiblesses et de se fixer des objectifs personnels.	<input type="checkbox"/> H.2.S2.A.3b Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance (p. ex. au moyen d'instruments informatiques) en vue de déterminer les facteurs qui ont contribué aux résultats.