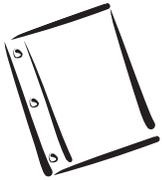

Secondaire 1

Documents de ressources



- DR S1-1 : Types de fibres musculaires
- DR S1-2 : Compétences relatives à l'employabilité 2000+
- DR S1-3 : Cartes de relations
- DR S1-4 : Les relations sexuelles - maintenant ou plus tard?
- DR S1-5 : Prévention du VIH et du SIDA



Types	Fibres musculaires à contraction lente Type I (OCL — oxydatives à contraction lente)	Fibres musculaires à contraction rapide Type IIA (OGCR — oxydatives/ glycolytiques à contraction rapide)	Fibres musculaires à contraction rapide Type IIB (GCR — glycolytiques à contraction rapide)
Caractéristiques			
Coloration	rouge	rouge clair à blanc	blanc
Résistance à la fatigue	élevée	modérée	faible
Teneur en myoglobine (apport d'oxygène aux muscles)	élevée	modérément élevée	faible
Capacité glycolytique (libération de glycogène dans les muscles)	faible	de moyenne à élevée	élevée
Vitesse de contraction	lente	rapide	très rapide
Capacité aérobie	élevée	modérée	faible
Capacité anaérobie	faible	élevée	élevée
Force et puissance	force de l'unité motrice faible puissance faible	force de l'unité motrice élevée puissance élevée	force de l'unité motrice élevée puissance élevée
Surtout actif pendant	course, nage et cyclisme de longue distance	haltérophilie	sprints, saut sans élan

Sources :

Ted TEMERTZOGLOU et Paul CHALLEN. *Exercise Science: An Introduction to Health and Physical Education*, Toronto (Ontario), Thompson Educational Publishing Inc., 2003.

Jack H. WILMORE et David L. COSTILL. *Physiology of Sport and Exercise*, 3rd ed., Windsor (Ontario), Human Kinetics, 2004.



Compétences relatives à l'employabilité

C.4.S1.A.2b

C.4.S1.B.2a

Compétences relatives à l'employabilité 2000+

Les compétences dont vous avez besoin pour entrer, demeurer et progresser dans le monde du travail— que vous travailliez à votre propre compte ou en équipe.

Ces compétences peuvent également vous servir au-delà du milieu de travail, pour toute une gamme d'activités quotidiennes.

Compétences de base Les compétences essentielles à votre développement	Compétences personnelles en gestion Les compétences, attitudes et comportements qui favorisent le potentiel de croissance	Compétences pour le travail d'équipe Les compétences et les qualités nécessaires pour contribuer de façon productive
<p><i>Vous serez davantage en mesure d'évoluer dans le monde du travail lorsque vous pouvez :</i></p> <p>Communiquer :</p> <ul style="list-style-type: none">• Lire et comprendre l'information sous diverses formes (c.-à-d. textes, graphiques, tableaux, schémas)• Écrire et parler afin de favoriser l'écoute et la compréhension d'autres personnes• Écouter et poser des questions à fin de comprendre le sens et la valeur du point de vue des autres personnes• Partager l'information par l'utilisation de diverses technologies de l'information et de communications (verbalement, courrier électronique, ordinateurs)• Utiliser les connaissances et compétences scientifiques, technologiques et mathématiques appropriées pour expliquer ou préciser des idées <p>Gérer l'information :</p> <ul style="list-style-type: none">• Repérer, recueillir et organiser l'information en utilisant les systèmes de technologie et d'information appropriés• Consulter, analyser et appliquer les connaissances et compétences de diverses disciplines (p.ex. : les arts, les langues, la science, la technologie, les mathématiques, les sciences sociales et humaines) <p>Utiliser les chiffres :</p> <ul style="list-style-type: none">• Décider ce qui doit être mesuré ou calculé• Observer et sauvegarder l'information en utilisant les méthodes, les outils et les technologies appropriées• Faire des estimations et vérifier les calculs <p>Réfléchir et résoudre des problèmes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Évaluer des situations et cerner les problèmes• Rechercher divers points de vue et les évaluer objectivement• Reconnaître les dimensions humaines, interpersonnelles, techniques, scientifiques et mathématiques d'un problème• Déterminer la source d'un problème• Être créatif et novateur dans la recherche de solutions• Utiliser d'emblée la science, la technologie et les mathématiques pour réfléchir, acquérir et partager le savoir, résoudre des problèmes et prendre des décisions• Évaluer des solutions pour faire des recommandations ou arriver à des décisions• Adopter des solutions• Confirmer l'efficacité d'une solution et l'améliorer	<p><i>Vous pourrez accroître vos chances de réussite lorsque vous pouvez :</i></p> <p>Démontrer des attitudes et des comportements positifs :</p> <ul style="list-style-type: none">• Bien vous sentir dans votre peau et être confiant• Aborder les personnes, les problèmes et les situations de façon honnête et morale• Reconnaître la valeur de votre travail ainsi que les efforts des autres• Prioriser votre santé• Manifester de l'intérêt, faire preuve d'initiative et fournir des efforts <p>Être responsable :</p> <ul style="list-style-type: none">• Fixer des buts et des priorités tout en maintenant un équilibre entre le travail et la vie personnelle• Planifier et gérer votre temps, votre argent et d'autres ressources afin d'atteindre vos buts• Évaluer et gérer le risque• Être responsable de vos actions et celles de votre groupe• Contribuer au bien-être de la communauté et de la société <p>Être souple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Travailler de façon autonome ou en équipe• Effectuer des tâches ou des projets multiples• Être novateur et ingénieux : rechercher et proposer plusieurs façons pour atteindre des objectifs et accomplir le travail• Être ouvert et réagir de façon positive au changement• Tirer profit de vos erreurs et accepter la rétroaction• Composer avec l'incertitude <p>Apprendre constamment :</p> <ul style="list-style-type: none">• Être disposé à apprendre et à croître• Évaluer vos forces personnelles et déterminer les points à améliorer• Fixer vos propres objectifs d'apprentissage• Identifier et recourir aux sources et occasions d'apprentissage• Fixer et atteindre vos objectifs <p>Travailler en sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none">• Connaître les pratiques et procédures de santé personnelle et collective et agir en conséquence	<p><i>Vous serez plus apte à améliorer les résultats d'un travail, d'un projet ou de la performance d'une équipe lorsque vous pourrez :</i></p> <p>Travailler avec d'autres :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre et composer avec la dynamique d'un groupe• Veiller à ce que les buts et objectifs de l'équipe soient clairs• Être souple : respecter, accueillir et appuyer les idées, les opinions et la contribution des autres membres du groupe• Reconnaître et respecter la diversité des perspectives dans un groupe• Recevoir et donner de la rétroaction de façon constructive et respectueuse• Contribuer au succès de l'équipe en partageant l'information et son expertise• Diriger, appuyer ou motiver l'équipe pour une performance maximale• Comprendre le rôle du conflit dans un groupe pour parvenir à des solutions• Gérer et résoudre les conflits <p>Participer aux projets et aux tâches :</p> <ul style="list-style-type: none">• Planifier, concevoir ou mettre en œuvre un projet ou une tâche, du début à la fin, en maintenant le cap sur des objectifs et des résultats• Planifier et rechercher la rétroaction, tester, réviser et mettre en œuvre• Travailler selon les normes de qualité établies• Choisir et utiliser les outils et la technologie qui conviennent à une tâche ou à un projet• Vous adapter aux exigences et à l'information changeantes• Superviser des projets ou des tâches et identifier des moyens de les améliorer <div data-bbox="1128 1654 1193 1722"></div> <p>Le Conference Board du Canada</p> <p>255 chemin Smyth Ottawa (Ont.) K1H 8M7 Canada Tél. : (613) 526-3280 Télé. : (613) 526-4857 Internet : www.conferenceboard.ca/education</p>

Cartes de relations



Aime faire la fête	M'appelle tous les jours	Est vraiment intelligent (ou intelligente)	A confiance en lui (ou en elle)
Aime me serrer dans ses bras et se blottir contre moi	Sait comment gérer les conflits de manière positive	Investit beaucoup de temps et d'efforts dans notre relation	Contient sa colère
Me dit ce que je dois porter	Choisit mes amis	Se souvient des dates importantes	Sait ce qui est à la mode
Me rabaisse devant les autres	N'aime pas parler de ses sentiments	Aime m'acheter beaucoup de cadeaux	Trouve du temps pour me voir
Ne tient pas ses promesses	Me frappe parfois quand on se dispute	N'aime pas s'excuser même si c'est sa faute	Ne me laisse pas sortir avec mes amis
Me critique	Se plaint souvent	Ne veut pas de relation à long terme	Veut souvent faire les choses à sa façon
M'écoute	Accepte les autres	Me considère comme une personne	Accepte que je fasse des erreurs
Me fait confiance	Exprime ses sentiments	N'essaie pas de changer qui je suis	On peut lui faire confiance
Accepte la différence	Partage certains de mes intérêts	Accepte que nous ne soyons pas toujours du même avis	Me fait me sentir unique
Communique facilement	Me fait rire	Est capable de parler de limites et de sécurité en matière de sexualité	Accepte que je sois fatigué



Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?

Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'attendre à plus tard pour avoir des relations sexuelles...	Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles...
<ul style="list-style-type: none">• Pour des croyances religieuses, culturelles• Parce qu'ils ne se sentent pas encore prêts• Par souci de ne pas avoir à cacher quelque chose à leurs parents• Pour éviter tout sentiment de culpabilité, de peur ou de déception• Pour ne pas avoir à s'inquiéter des ITS ou d'une grossesse (parce que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour éviter les ITS/la grossesse)• Pour avoir plus de temps à consacrer à leurs amis et à d'autres activités• Pour donner plus de temps à la relation pour s'épanouir• Parce qu'ils sont soucieux de leur réputation• Parce qu'ils estiment que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu que dans un certain contexte• Parce qu'ils estiment que d'avoir des relations sexuelles trop tôt peut nuire à une relation (avec un partenaire, les amis ou les parents)• Parce qu'ils ont décidé, après avoir fait l'amour une fois, qu'ils n'étaient pas prêts à avoir des relations sexuelles (pour toutes les raisons ci-dessus, ce n'est pas parce qu'on a dit oui une fois qu'on doit continuer à dire oui)	<ul style="list-style-type: none">• Par curiosité• Par attirance sexuelle ou désir• Pour prouver leur amour à leur partenaire• Parce qu'ils ressentent la pression exercée par leur partenaire ou par d'autres• Parce qu'ils ressentent une pression sociale : ils ont l'impression que tout le monde fait l'amour et que ce n'est pas normal de ne pas le faire• Parce qu'ils veulent se sentir aimés, désirés• Parce que c'est bon• Pour qu'on les aime davantage, pour éviter la rupture• Parce qu'ils sont sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues• Parce qu'ils ne sont pas capables de dire non, parce qu'ils « suivent la mouvance »• Parce que les deux partenaires s'aiment vraiment et veulent l'exprimer de cette façon• Des personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des relations sexuelles afin d'être « fixés » à savoir s'ils sont attirés par des personnes du sexe opposé ou du même sexe.

Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard? : Adaptation autorisée du matériel pédagogique produit par les Services aux citoyens, ville d'Ottawa.

Référence : Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada, 2001, p. 285.



Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?

Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'attendre à plus tard pour avoir des relations sexuelles...	Raisons pour lesquelles certains jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles...
<ul style="list-style-type: none">• Pour des croyances religieuses, culturelles• Parce qu'ils ne se sentent pas encore prêts• Par souci de ne pas avoir à cacher quelque chose à leurs parents• Pour éviter tout sentiment de culpabilité, de peur ou de déception• Pour ne pas avoir à s'inquiéter des ITS ou d'une grossesse (parce que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour éviter les ITS/la grossesse)• Pour avoir plus de temps à consacrer à leurs amis et à d'autres activités• Pour donner plus de temps à la relation pour s'épanouir• Parce qu'ils sont soucieux de leur réputation• Parce qu'ils estiment que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu que dans un certain contexte• Parce qu'ils estiment que d'avoir des relations sexuelles trop tôt peut nuire à une relation (avec un partenaire, les amis ou les parents)• Parce qu'ils ont décidé, après avoir fait l'amour une fois, qu'ils n'étaient pas prêts à avoir des relations sexuelles (pour toutes les raisons ci-dessus, ce n'est pas parce qu'on a dit oui une fois qu'on doit continuer à dire oui)	<ul style="list-style-type: none">• Par curiosité• Par attirance sexuelle ou désir• Pour prouver leur amour à leur partenaire• Parce qu'ils ressentent la pression exercée par leur partenaire ou par d'autres• Parce qu'ils ressentent une pression sociale : ils ont l'impression que tout le monde fait l'amour et que ce n'est pas normal de ne pas le faire• Parce qu'ils veulent se sentir aimés, désirés• Parce que c'est bon• Pour qu'on les aime davantage, pour éviter la rupture• Parce qu'ils sont sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues• Parce qu'ils ne sont pas capables de dire non, parce qu'ils « suivent la mouvance »• Parce que les deux partenaires s'aiment vraiment et veulent l'exprimer de cette façon• Des personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des relations sexuelles afin d'être « fixés » à savoir s'ils sont attirés par des personnes du sexe opposé ou du même sexe.

Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard? : Adaptation autorisée du matériel pédagogique produit par les Services aux citoyens, ville d'Ottawa.

Référence : Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada, 2001, p. 285.

**Le VIH se transmet**

- par des rapports sexuels (coït) avec une personne infectée;
- par le partage d'aiguilles et de seringues contaminées;
- lors de transfusions sanguines qui peuvent contenir du sang ou des produits sanguins contaminés;
- de la femme enceinte au fœtus;
- de la femme infecté au bébé par l'allaitement.

Méthodes de prévention contre la transmission du VIH**Méthodes les plus efficaces :**

- abstinence;
- ne pas partager d'aiguilles ni de seringues;
- l'utilisation d'aiguilles ou de seringues neuves et stérilisées.

Autres méthodes :

- rester dans une relation monogame avec un partenaire qui n'est pas infecté.
- avoir des relations sexuelles protégées en :
 - utilisant des condoms en latex;
 - limitant le nombre de partenaires sexuels.
- éviter d'allaiter le bébé si la mère est infectée.
- utiliser des gants en latex en cas de contact avec le sang ou les fluides corporels de quelqu'un d'autre.
- demander à un médecin d'administrer un test de dépistage du VIH en cas de grossesse. Le traitement précoce peut réduire de beaucoup les chances d'infection du fœtus.

Secondaire 2

Documents de ressources



- DR S2-1 : Code d'éthique
- DR S2-2 : Barème de notation pour les exposés de groupe
- DR S2-3 : La RCR chez l'adulte - Liste de vérification des compétences (secouriste)
- DR S2-4 : Le Guide alimentaire pour le Grand Nord
- DR S2-5 : « Nutrivia » : Jeu, Questionnaire et Corrigé
- DR S2-6 : Casse-tête juridique - Scénario et Corrigé
- DR S2-7 : Valeurs nutritives



Code d'éthique des participants

L'école s'attend à ce que les participants :

- se conduisent honorablement et avec dignité en tout temps;
- traitent les membres des équipes adverses, les spectateurs et les arbitres comme des invités de marque;
- fassent consciencieusement leurs travaux scolaires, afin de prouver de façon concrète leur loyauté envers leur école et leur équipe;
- montrent que c'est un privilège de représenter leur école;
- savent que les sports scolaires ne sont pas une occasion de consommer de l'alcool ou des drogues d'aucune sorte, que ce soit avant, pendant ou après une compétition.

La participation aux parties exige que les participants :

- maintiennent un degré élevé de forme physique;
- jouent de façon loyale en tout temps;
- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité de leurs adversaires et des arbitres;
- jouent pour le plaisir de jouer;
- acceptent les décisions des arbitres sans se mettre en colère et sans mettre en doute leurs décisions.

L'esprit sportif exige que les participants :

- reconnaissent et encouragent honnêtement et pleinement les efforts de leurs coéquipiers et de leurs adversaires, quels que soient leur talent, le nombre de buts marqués, la couleur de leur peau, leurs croyances ou leur race;
- accordent tout le mérite à leurs adversaires lorsqu'ils gagnent;
- apprennent à faire des efforts pour corriger leurs fautes personnelles;
- jouent à la limite de leur capacité personnelle, sans se laisser aller au découragement, car un véritable athlète n'abandonne jamais, ne se querelle pas, ne triche pas, ne parie pas et ne joue pas pour impressionner les autres;
- acceptent la victoire ou la défaite avec fierté et compassion, sans se vanter et sans montrer d'amertume.

Code d'éthique des spectateurs

L'école s'attend à ce que les spectateurs :

- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité des participants, des entraîneurs et des arbitres;
- acceptent les décisions des arbitres d'office, calmement et sans mettre en doute leurs décisions;
- reconnaissent et encouragent honnêtement et pleinement les efforts des participants, quels que soient leur talent, le nombre de buts marqués, la couleur de leur peau, leurs croyances ou leur race.
- Les spectateurs doivent être de bons fans... pas des *fanatiques!*

(suite)



Code d'éthique (suite)

Code d'éthique des entraîneurs

L'école s'attend à ce que les entraîneurs :

- fassent partie intégrante du système scolaire en raison de leur contribution éducative;
- se souviennent qu'un terrain de sport est une salle de classe, comprenant des obligations morales et éducatives en tout temps;
- insistent sur le bon rendement scolaire et appliquent tous les critères d'admissibilité.

Les participants s'attendent à ce que les entraîneurs :

- s'engagent à maintenir à jour leurs connaissances et à utiliser des techniques et méthodes d'entraînement saines et récentes;
- entretiennent des rapports équitables et sans préjugés avec tous les joueurs de l'équipe;
- portent une grande attention à la forme physique des joueurs;
- inspirent l'amour du sport et le désir de se mesurer à l'autre équipe loyalement.

L'esprit sportif exige que les entraîneurs :

- s'opposent fermement à l'usage de paroles grossières, au jeu déloyal et à la conduite désordonnée des membres de l'équipe;
- gardent leur calme en tout temps et acceptent les décisions des arbitres sans se montrer visiblement vexés;
- montrent aux athlètes comment gagner en utilisant des moyens légitimes seulement;
- ne mettent pas en doute l'honnêteté et l'intégrité des adversaires et des arbitres;
- enseignent qu'il est toujours souhaitable de gagner mais pas en allant à l'encontre du but du jeu.

Code d'éthique des arbitres

On s'attend à ce que les arbitres :

- maintiennent des rapports professionnels avec les responsables de l'événement, les joueurs, les entraîneurs et les spectateurs, tant sur les lieux de la partie qu'à tout autre endroit;
- soient bien préparés;
- arrivent à l'heure et se présentent de façon professionnelle, vêtus de l'uniforme approprié;
- soient reposés et alertes;
- maintiennent leurs décisions si elles sont justifiées, malgré la désapprobation des spectateurs, des entraîneurs et des joueurs;
- gardent leur calme lorsqu'ils s'adressent aux joueurs, aux entraîneurs et à la foule;
- respectent leurs collègues arbitres et les aident à prendre des décisions;
- veillent à ce que leur interprétation et l'annonce de leur décision soient claires pour les deux équipes.

L'esprit sportif exige que les arbitres :

- maintiennent une attitude cordiale et impartiale envers tous les joueurs et les entraîneurs;
- fassent leur travail sans distraire les joueurs;
- découragent tout acte contraire à l'esprit sportif.

Barème de notation pour les exposés de groupe



Compétence	4	3	2	1
	Exemplaire	Compétent	En cours de formation	Débutant
Le groupe :				
Méthodologie de la recherche	<ul style="list-style-type: none"> utilise un large éventail de ressources applique la méthodologie de recherche avec compétence 	<ul style="list-style-type: none"> utilise plusieurs ressources applique la méthodologie de recherche avec une certaine compétence 	<ul style="list-style-type: none"> utilise peu de ressources doit acquérir plus de confiance dans l'application de la méthodologie de recherche 	<ul style="list-style-type: none"> utilise très peu de ressources (voire aucune) doit fournir de l'information plus détaillée
Organisation de l'information	<ul style="list-style-type: none"> présente le sujet de manière efficace organise l'information de manière exceptionnelle conclut le rapport de manière efficace 	<ul style="list-style-type: none"> présente le sujet de manière claire organise soigneusement l'information conclut bien le rapport 	<ul style="list-style-type: none"> présente le sujet doit faire preuve de plus d'organisation dans la présentation de l'information doit établir un lien plus précis entre la conclusion et le sujet 	<ul style="list-style-type: none"> doit présenter le sujet de manière plus claire doit organiser l'information de manière plus ordonnée doit présenter une conclusion plus précise
Présentation	<ul style="list-style-type: none"> réussit à maintenir l'attention de l'auditoire a des propos intéressants et instructifs s'exprime d'une voix claire et dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> maintient généralement l'attention de l'auditoire a des propos instructifs s'exprime d'une voix claire et audible 	<ul style="list-style-type: none"> doit adopter un ton plus expressif pour maintenir l'attention de l'auditoire doit fournir davantage d'information s'exprime de manière audible 	<ul style="list-style-type: none"> ne réussit pas à maintenir l'attention de l'auditoire n'est pas suffisamment informé sur son sujet ne s'exprime pas de manière audible
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> fait preuve de beaucoup de créativité pour mettre en valeur le projet utilise abondamment les illustrations, les graphiques, les tableaux et les diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> fait preuve de créativité pour mettre en valeur le projet utilise des illustrations, des graphiques, des tableaux et des diagrammes en appui au projet 	<ul style="list-style-type: none"> tente de faire preuve de créativité pour mettre en valeur le projet utilise quelques illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> s'efforce peu de faire preuve de créativité pour mettre en valeur le projet doit utiliser davantage d'illustrations, de graphiques, de tableaux et de diagrammes



La RCR chez l'adulte - Liste de verification des compétences secouriste

C.3.S2.B.3
H.3.S2.A.2

	Cocher <input type="checkbox"/>
1. Vérifier la sécurité des lieux.	
2. Déterminer l'état de conscience de la victime.	
3. Appeler immédiatement les services d'urgence.	
4. Dégager les voies respiratoires en basculant la tête vers l'arrière ou en effectuant une traction mandibulaire.	
5. Vérifier la respiration : <ul style="list-style-type: none">• Regarder• Écouter• Sentir	
6. Si la victime respire, la placer en position de recouvrement.	
7. Si la victime ne respire pas, lui donner deux insufflations lentes. Vérifier si la poitrine se soulève. Permettre l'expiration entre chaque insufflation.	
8. Vérifier les signes apparents de circulation sanguine (pouls carotidien). Si le pouls carotidien est perceptible mais que la victime ne respire pas, continuer l'assistance respiratoire (1 insufflation aux 5 secondes).	
9. S'il n'y a aucun pouls carotidien, donner 15 compressions thoraciques (à un rythme d'environ 80 à 100 compressions par minute), suivies de 2 insufflations lentes. Répéter le cycle 15-2.	
10. Après quatre cycles 15-2, réévaluer l'état de la victime. S'il n'y a toujours pas de pouls carotidien, reprendre le cycle 15-2 en commençant par les compressions thoraciques.	

EAT FOODS FROM EACH GROUP EVERY DAY FOR HEALTH POUR ÊTRE EN SANTÉ MANGEZ DES ALIMENTS DE CHAQUE GROUPE

MILK & MILK SUBSTITUTES
LAIT & SES SUBSTITUTS

MEAT & MEAT SUBSTITUTES
VIANDES & SES SUBSTITUTS



BANNOCK, BREADS & CEREALS
BANIQUE, PAIN ET CÉRÉALES

VEGETABLES, FRUITS & BERRIES
FRUITS & LÉGUMES ET FRUITS SAUVAGES





« Nutrivia » : Jeu

C.5.S2.C.1a

C.5.S2.C.1b

Une partie entière peut durer 25 à 30 minutes. Y consacrer cinq à dix minutes une journée ici et là.

Catégories

Des questions se rapportant aux six catégories (et le nombre de points correspondant) sont présentées aux pages suivantes. Il est possible d'ajouter ou de remplacer des questions en fonction d'un thème mensuel (p. ex. le jour d'Action de grâce).

Nutriquestions					
Généralités	Vitamines et minéraux	Guide alimentaire canadien pour manger sainement	Lipides	Céréales	Activité physique
100	100	100	100	100	100
200	200	200	200	200	200
300	300	300	300	300	300
400	400	400	400	400	400
500	500	500	500	500	500

Marche à suivre :

1. Diviser la classe en équipes. Inviter chaque équipe à choisir un nom correspondant à un type d'aliments (p. ex. poivre de Cayenne).
2. Lire les questions à partir d'une liste de catégories donnée, comme celle présentée aux pages suivantes.
3. Le capitaine d'équipe actionne la « cloche » ou le « bouton » pour signaler que son équipe a la bonne réponse.
4. Le capitaine doit attendre que toute la question ait été lue avant d'actionner la « cloche » ou le « bouton » -- autrement, la réponse ne compte pas.

(suite)

« Nutrivia » : Questionnaire

Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?
2. Quel est le stimulant qui accroît le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion hormonale?
3. Comment appelles-tu une personne qui ne consomme aucun produit animal?
4. Comment appelles-tu la pratique qui consiste à manger cinq ou six portions d'aliments nutritifs au cours de la journée?
5. Quels nutriments procurent respectivement 4 cal/g, 9 cal/g et 4 cal/gr?

Vitamines et minéraux

1. Quel minéral favorise la solidité des os?
2. Quelle vitamine favorise l'absorption du calcium par l'organisme?
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?
4. Quel minéral fait partie de l'hémoglobine dans le sang qui transporte l'oxygène?
5. L'absence de vitamines antioxydantes dans l'alimentation augmente le risque de contracter quelle maladie?

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

1. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de manger chaque jour cinq à douze portions d'un certain groupe alimentaire. De quel groupe s'agit-il?
2. Manger une portion de 100 g de tofu ou d'œuf satisfait la recommandation minimale correspondant à quel groupe alimentaire?
3. Par rapport à quel groupe alimentaire une tasse de jus compte-t-elle comme une portion (sur une possibilité de cinq à dix portions)?
4. À quel groupe les sauces, la mayonnaise et les croustilles appartiennent-elles?
5. Quel groupe alimentaire renferme les aliments naturels les plus riches en calcium?

Lipides

1. Quel pourcentage de lipides devrait comprendre ton alimentation quotidienne?
2. Quelle partie du poulet peux-tu éliminer pour en faire une viande maigre?
3. Par quoi peux-tu remplacer le beurre pour réduire la teneur en gras de ton sandwich?
4. Ton alimentation devrait comprendre 10 % de chacun de trois types de lipides. Quels sont-ils?
5. Quel est le lipide le plus souvent associé à la crise cardiaque?

Produits céréaliers

1. Quel nutriment énergétique retrouves-tu essentiellement dans les céréales, le pain, les produits céréaliers, les fruits et les légumes?
2. Comment appelles-tu le composant non énergétique du pain, des céréales, des fruits et des légumes qui est digéré par les bactéries du côlon et qui aide à éliminer le cholestérol?
3. Les aliments à haute teneur en fibres alimentaires aident à prévenir les cancers du côlon et du sein mais sont généralement à faible teneur en nutriments énergétiques. Quels sont ces nutriments?
4. La majeure partie des produits céréaliers qui entrent dans l'alimentation quotidienne d'une personne devraient être non pas simples mais _____.
5. Contrairement à une tranche de pain « blanc », une tranche de pain de seigle libère lentement son énergie dans le sang. Comment appelles-tu l'indice qui sert à établir de telles mesures?

Activité physique

1. L'alimentation d'une personne physiquement active devrait être riche en quelle type de nutriment?
2. Quel type de nutriment non énergétique dois-tu consommer davantage au cours de l'activité physique pour éviter la déshydratation?
3. Quel type d'exercice accroît la quantité de bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéines de haute densité [cholestérol HDL]) dans l'organisme?
4. Quel type d'activité régulière aide à prévenir l'ostéoporose?
5. Lorsque tu fais de l'exercice, qu'est-ce qui, dans l'organisme, s'accroît et permet de brûler plus de calories?

(suite)



« Nutrivia » : Corrigé

C.5.S2.C.1a
C.5.S2.C.1b

Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?
Le petit déjeuner (100)
2. Quel est le stimulant qui accroît le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion hormonale?
La caféine (200)
3. Comment appelles-tu une personne qui ne consomme aucun produit animal?
Un végétarien (300)
4. Comment appelles-tu la pratique qui consiste à manger cinq ou six portions d'aliments nutritifs au cours de la journée?
Grignotage (400)
5. Quels nutriments procurent respectivement 4 cal/g, 9 cal/g et 4 cal/gr?
Les glucides, les lipides et les protéines OU les protéines, les lipides et les glucides (500)

Vitamines et minéraux

1. Quel minéral favorise la solidité des os?
Le calcium (100)
2. Quelle vitamine favorise l'absorption du calcium par l'organisme?
La vitamine D (200)
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?
Les vitamines B et C (300)
4. Quel minéral fait partie de l'hémoglobine dans le sang qui transporte l'oxygène?
Le fer (400)
5. L'absence de vitamines antioxydantes dans l'alimentation augmente le risque de contracter quelle maladie?
Le cancer (500)

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

1. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de manger chaque jour cinq à douze portions d'un certain groupe alimentaire. De quel groupe s'agit-il?
Les produits céréaliers (100)
2. Manger une portion de 100 g de tofu ou d'œuf satisfierait la recommandation minimale correspondant à quel groupe alimentaire?
La viande ou ses substituts (200)
3. Par rapport à quel groupe alimentaire une tasse de jus compte-t-elle comme une portion (sur une possibilité de cinq à dix portions)?
Les fruits et les légumes (300)
4. À quel groupe les sauces, la mayonnaise et les croustilles appartiennent-elles?
Les « autres » aliments (400)
5. Quel groupe alimentaire renferme les aliments naturels les plus riches en calcium?
Les produits laitiers (500)

(suite)



Lipides

1. Quel pourcentage de lipides devrait comprendre ton alimentation quotidienne?
25 % à 30 % (100)
2. Quelle partie du poulet peux-tu éliminer pour en faire une viande maigre?
La peau (200)
3. Par quoi peux-tu remplacer le beurre pour réduire la teneur en gras de ton sandwich?
Par des tartinades à plus faible teneur en gras comme la moutarde ou une sauce légère pour salade (300)
4. Ton alimentation devrait comprendre 10 % de chacun de trois types de lipides. Quels sont-ils?
Les gras polyinsaturés, les gras monoinsaturés et les gras saturés (400)
5. Quel est le lipide le plus souvent associé à la crise cardiaque?
Les gras saturés (500)

Produits céréaliers

1. Quel nutriment énergétique retrouves-tu essentiellement dans les céréales, le pain, les produits céréaliers, les fruits et les légumes?
Les glucides (100)
2. Comment appelles-tu le composant non énergétique du pain, des céréales, des fruits et des légumes qui est digéré par les bactéries du côlon et qui aide à éliminer le cholestérol?
Les fibres alimentaires (200)
3. Les aliments à haute teneur en fibres alimentaires aident à prévenir les cancers du côlon et du sein mais sont généralement à faible teneur en nutriments énergétiques. Quels sont ces nutriments?
Les lipides et les protéines (300)
4. La majeure partie des produits céréaliers qui entrent dans l'alimentation quotidienne d'une personne devraient être non pas simples mais _____.
Complexes (400)
5. Contrairement à une tranche de pain « blanc », une tranche de pain de seigle libère lentement son énergie dans le sang. Comment appelles-tu l'indice qui sert à établir de telles mesures?
Indice glycémique (500)

Activité physique

1. L'alimentation d'une personne physiquement active devrait être riche en quelle type de nutriment?
Les glucides (100)
2. Quel type de nutriment non énergétique dois-tu consommer davantage au cours de l'activité physique pour éviter la déshydratation?
L'eau (200)
3. Quel type d'exercice accroît la quantité de bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéines de haute densité [cholestérol HDL]) dans l'organisme?
L'exercice aérobique (300)
4. Quel type d'activité régulière aide à prévenir l'ostéoporose?
L'exercice des articulations portantes (400)
5. Lorsque tu fais de l'exercice, qu'est-ce qui, dans l'organisme, s'accroît et permet de brûler plus de calories?
Le métabolisme de base (500)



Casse-tête juridique - Scénario

Scénario

Joël, âgé de 17 ans, son frère Bertrand, âgé de 16 ans, et deux amis, âgés de 19 et 20 ans, vont faire du camping à Grand Beach durant la longue fin de semaine. Joël emprunte la fourgonnette de sa mère et la tente de son frère. Ses amis achètent trois bouteilles d'alcool et les cachent parmi l'équipement de camping. Ils arrivent au terrain de camping vers 19 h 30, déchargent la fourgonnette et font un feu de camp. Ils décident de prendre quelques verres avant de monter la tente. À 20 h 30, l'ami de 20 ans va récupérer sa marijuana cachée dans la fourgonnette. Il se roule quelques joints et remet le reste de la marijuana dans la fourgonnette. À 21 h, après avoir consommé quatre boissons alcoolisées, Joël se sent fatigué et va faire une sieste dans la fourgonnette. Il fait froid alors il allume le moteur pendant une dizaine de minutes pour se réchauffer. Il laisse les clés dans le contact, se couche sur la banquette et s'endort. Vers 22 h, le groupe devient très tapageur et les gardiens du parc viennent voir ce qui se passe. Ils trouvent Joël endormi dans la fourgonnette et le reste du groupe en train de boire autour du feu de camp. Bertrand et l'ami de 19 ans ont tous les deux un demi-joint dans leur poche. Les gardiens du parc fouillent la fourgonnette et trouvent deux grammes de marijuana.



Casse-tête juridique - Scénario Corrigé



Les conséquences juridiques indiquées sont basées sur les renseignements fournis, sans attacher d'autres sens au scénario et sans tenir compte d'autres enquêtes qui pourraient être menées. Bien que les accusations suivantes soient possibles, elles ne seront pas nécessairement portées.

Personne impliquée	Conséquences juridiques (note : les lois sont sujettes aux changements)
Bertrand (16 ans)	1. Consommation par un mineur – LRA*, paragraphe 121(5) – Aucune amende n'est fixée; comparution devant le tribunal. 2. Possession d'une substance – LRCDAS*, Annexe II – Amende, prison ou les deux - LSJPA*.
Joel (17 ans)	1. Consommation par un mineur – LRA*, paragraphe 121(5) – Aucune amende n'est fixée; comparution devant le tribunal. 2. Facultés affaiblies (s'il en a manifesté des signes) et alcoolémie supérieure à 0,08 (s'il a subi un alcootest) en possession et en contrôle d'un véhicule – CC* article 253, alinéas a) et b) – Amende, prison ou les deux et LSJPA*. 3. Interdiction de conduire pendant un an s'il est reconnu coupable du point 2, sans parler d'une suspension du permis de conduire en vertu de la législation provinciale. 4. Véhicule mis en fourrière pendant 30 jours – CR*, paragraphe 242.1 (1.1).
Jeune de 19 ans	1. Possession d'une substance – LRCDAS*, Annexe II – Amende, prison ou les deux. 2. Fournir de l'alcool à un mineur, si les éléments de preuve appuient l'accusation – LRA*, paragraphe 121(5) – Amende de 900 \$.
Jeune de 20 ans	1. Fournir de l'alcool à un mineur, si les éléments de preuve appuient l'accusation – LRA*, paragraphe 121(5) – Amende de 900 \$.
NOTES :	
<ul style="list-style-type: none"> - Les jeunes de moins de 18 ans sont sujets à la nouvelle <i>Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents</i>. - Les options pour les policiers relatives à la LRCDAS et au CC peuvent inclure : ne rien faire (très peu probable); avertissement verbale; un avertissement par écrit; référer les délinquants à une agence (tel que la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances ou Services aux enfants et à la famille); accusation avec comparution devant le tribunal. - Les gardiens du parc vont probablement les expulser en raison du tapage et informer les parents des mineurs. 	

*** Lois mentionnées :**

LRA (*Loi sur la réglementation des alcools*)

LRCDAS (*Loi réglementant certaines drogues et autres substances*)

CC (*Code criminel*)

CR (*Code de la route*)

LSJPA (*Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*)

En vigueur en 2004



Adaptation autorisée de la *Trousse de matériel de ressources de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances* élaborée par le Comité de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances *Aimer la vie - Tout le monde y gagne!* Winnipeg (Manitoba), 2004. 2.5.12 Casse-têtes juridiques.



Valeurs nutritives

H.5.S2.A.3b

Valeurs nutritives	
Portions : 1 tasse (220 gram)	
Teneur par portion	
Calories : 260	
Calories de lipides : 120	
(% valeur quotidienne)	
Total lipides 13 g	20 %
- saturés 5g	25 %
- trans (cholesterol) 30 mg	10 %
Total glucides 31 g	10 %
Fibres	0 %
Sucres	
Protein 5 g	
Vitamine A	
Vitamine C	
Calcium	
Fer	

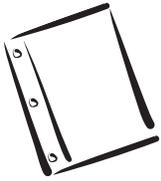
% valeur quotidienne : quelle proportion du besoin quotidien de ce nutriment est contenu dans cet aliment selon Santé Canada

Total lipides : ce nombre désigne la somme de toutes les sources de lipides (saturé et non saturé)

Lipide saturé : le gras de source animale. Une consommation élevée de ces lipides est liée à l'augmentation du taux de cholestérol.

Total glucides : les grammes de glucide par portion, y inclus l'amidon, les fibres et les sucres (contenu dans la nourriture et ajouté)

Protéines : Un pourcentage quotidien ne lui est pas attribué puisque Santé Canada affirme que les Canadiens reçoivent amplement de protéines dans leur régime alimentaire.



Liste des documents de ressources générales

(Secondaire 1 et Secondaire 2)



-
- DR G-1 : Lignes directrices pour faciliter une compréhension mutuelle
 - DR G-2 : Stratégies d'apprentissage actif
 - DR G-3 : Exercices à faire ou à ne pas faire
 - DR G-4 : Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique
 - DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.
 - DR G-6 : Zones de rythme cardiaque
 - DR G-7 : Formule de la Fréquence cardiaque cible
 - DR G-8 : Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire et Corrigé
 - DR G-9 : Méthodes contraceptives - définitions, avantages et inconvénients

Lignes directrices pour faciliter une compréhension mutuelle



Avant d'aborder les résultats d'apprentissage à contenu délicat, revoir la liste suivante des « règles de base » avec les élèves. Cela contribuera à établir un climat de confiance et de compréhension entre les élèves.

1. Garder à l'esprit que chacun a le droit de « sauter » une activité ou une question avec laquelle il ne se sent pas à l'aise. Il n'y a rien de mal à se sentir mal à l'aise ou à ne pas connaître la réponse à toutes les questions.
2. Être attentif aux sentiments et aux paroles des autres.
3. Ne jamais rire ou se moquer de quelqu'un qui pose une question ou fait un commentaire qui semble « bizarre ».
4. Respecter l'opinion des autres.
5. Se rappeler que toutes les questions sont valables et opportunes et qu'il vaut la peine d'en discuter.
6. Être discret. Veiller à ce que tous les sujets abordés dans le cours ne fassent pas l'objet de « commérages » dans l'école ou à l'extérieur de l'école.





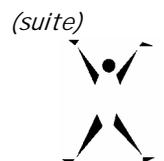
Stratégies d'apprentissage actif

Le manège à remue-méninges

Le manège à remue-méninges fait appel aux connaissances préalables des élèves sur un ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire du mouvement et de la conversation. Ces connaissances servent alors de base pour acquérir un nouveau savoir et de nouvelles idées. Les élèves se déplacent et font le tour de la classe en petits groupes, et s'arrêtent à plusieurs centres d'activité pendant une période déterminée. Les élèves peuvent se déplacer de plusieurs manières (p. ex. en marchant, en courant, à pas chassés ou en sautant à cloche-pied) et pendant des périodes de durées différentes (soit une durée fixe, soit un nombre de tours fixe). À chaque centre, les élèves expriment des idées sur différents thèmes ou sur différents aspects d'un thème (sous-thèmes) en dialoguant avec leurs camarades. Arrivés à chaque centre, ils inscrivent leurs idées afin que tous les autres groupes puissent les lire.

Marche à suivre

1. Présenter le thème.
2. Diviser la classe en petits groupes.
3. Disposer des marqueurs et des grandes feuilles vierges dans tous les centres autour de la pièce, chacun des centres étant consacré à un sous-thème. (Le nombre de feuilles devrait correspondre au nombre de groupes.)
4. Chaque groupe commence à un centre différent et les membres du groupe inscrivent leurs idées relatives au sous-thème.
5. Au signal, les groupes d'élèves se déplacent autour de la classe dans le même sens pour se rendre au prochain centre et écrire leurs idées.
6. Il en va ainsi jusqu'à ce que les groupes soient passés devant toutes les feuilles.



Stratégies d'apprentissage actif

(suite)



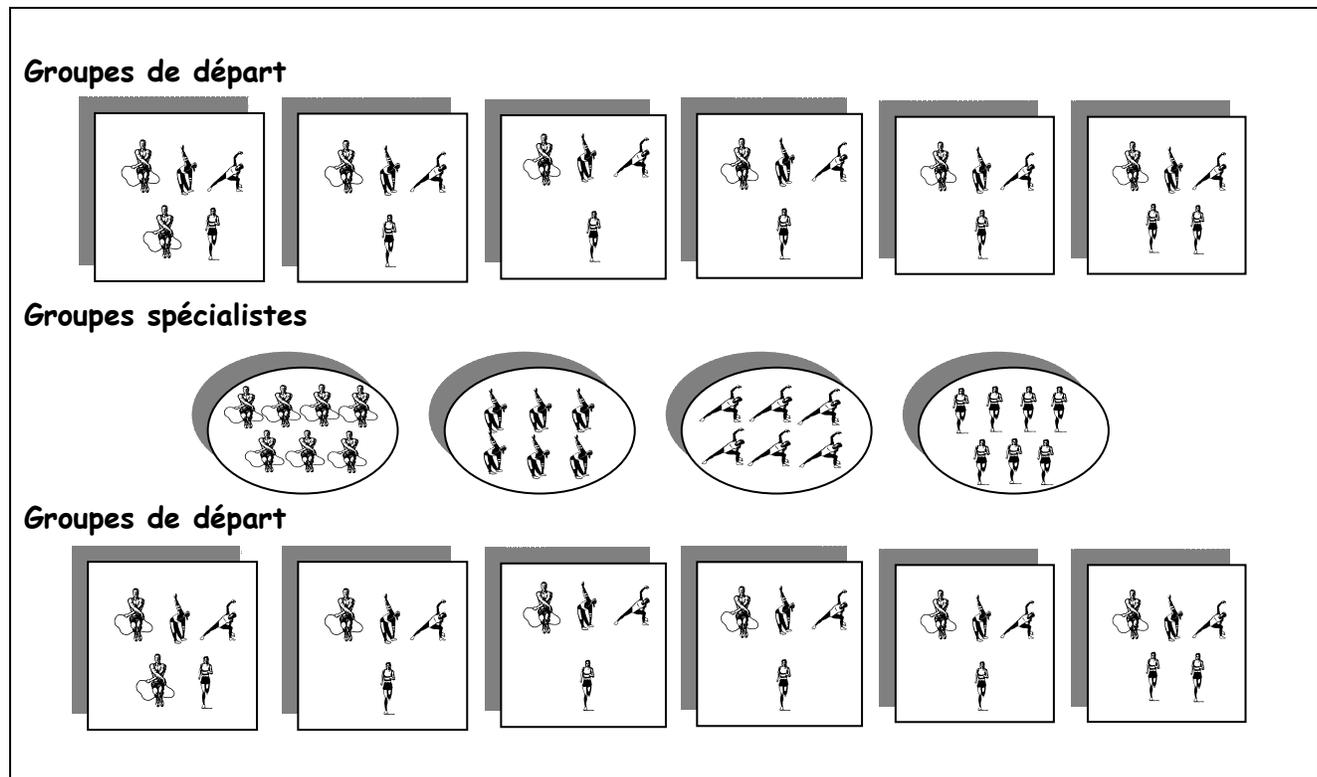
« Jigsaw » : Une méthode d'apprentissage coopératif

La méthode des groupes « jigsaw » (Jigsaw, Aronson *et al.*) est une méthode d'apprentissage coopératif qui permet aux élèves de devenir des « spécialistes » d'un aspect d'un thème (un sous-thème déterminé par l'enseignant), et de partager leurs connaissances avec leur groupe.

Marche à suivre

1. Répartir les élèves en petits groupes d'au moins trois personnes qu'on appellera groupes de départ. Assigner aux élèves un thème ou une tâche spécifique.
2. **Groupes de départ** : Chaque élève au sein des groupes choisit et étudie un aspect du thème ou de la tâche. (S'assurer que les mêmes sous-thèmes sont traités dans chaque groupe.)
3. **Groupes de spécialistes** : Après avoir réalisé le travail qui leur est demandé, les élèves spécialistes du même sous-thème dans chaque groupe de départ se réunissent pour former un groupe de spécialistes. Les élèves s'échangent les renseignements qu'ils ont recueillis, développent leurs idées et font la synthèse de leurs discussions.
4. **Groupes de départ** : Les élèves regagnent leur groupe d'origine et partagent avec leurs camarades les connaissances qu'ils ont acquises dans les groupes de spécialistes.

Vous trouverez ci-dessous une représentation graphique de la méthode « jigsaw ».



(suite)



Stratégies d'apprentissage actif

(suite)

La « ligne d'opinion »

La stratégie de la « ligne d'opinion » aide les élèves à mémoriser de l'information et à exprimer leurs opinions. Cette stratégie fait appel au mouvement, à la prise de décisions, à des comportements sociaux responsables et à l'utilisation de divers styles et habiletés de communication dans un environnement sécuritaire. Les élèves répondent à des questions ou à des énoncés en se déplaçant vers une zone désignée représentative de leur opinion.

Marche à suivre

1. Demander aux élèves de former une ligne au centre de l'espace d'enseignement (p. ex. la salle de classe, le gymnase ou la cour extérieure).
2. Diviser l'espace en trois zones, une zone où se rendent les personnes « d'accord », une autre zone pour les personnes qui ne sont « pas d'accord », et une troisième zone baptisée « neutre » ou « indécis » pour les personnes neutres ou indécises.
3. Poser des questions ou présenter des énoncés à propos desquels les élèves peuvent se déclarer d'accord, pas d'accord, neutres ou indécis. Les élèves se rendent dans la partie qui représente leur opinion, et on peut leur demander d'expliquer leur opinion ou de répondre aux questions de la classe.
4. Les élèves regagnent la ligne centrale après chaque question ou énoncé.

« Trouver quelqu'un qui... »

L'activité « Trouver quelqu'un qui... » fait appel au mouvement, à la conversation et au questionnement, et requiert des élèves qu'ils utilisent des connaissances acquises antérieurement sur un sujet. Les élèves trouvent d'autres élèves qui peuvent répondre aux énoncés sur une grille (p. ex. carte de bingo, questionnaire ou tableau-papier). L'enseignant donne ensuite les réponses.

Marche à suivre (pour une carte de bingo)

1. Rédiger une liste qui comprend 25 énoncés. Par exemple :
Trouver quelqu'un qui...
 - mange au minimum deux portions de produits laitiers par jour;
 - fréquente un centre de conditionnement physique ou à un club sportif;
 - a mangé au moins cinq portions de fruits ou de légumes hier;
 - a fait de l'exercice pendant au moins une heure hier.
2. Inscrire un énoncé dans chaque case d'une grille de cinq cases de long sur cinq cases de large.
3. Distribuer à chaque élève une grille ou carte.
4. Les élèves doivent recueillir les signatures des élèves qui peuvent confirmer les énoncés de la grille.
5. Jouer jusqu'à ce qu'un élève obtienne une rangée complète, obtienne un « T » ou un « X », ou remplisse toute la grille avec des signatures.

(suite)

Stratégies d'apprentissage actif (suite)

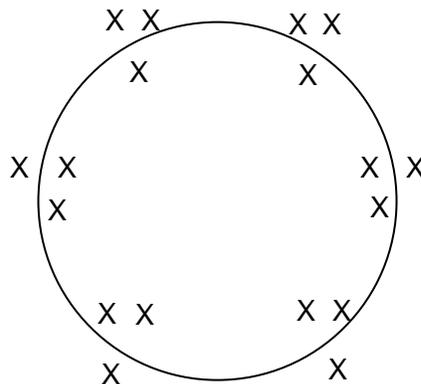


La roue messagère

L'activité la « roue messagère » aide les élèves à mémoriser de l'information et à en discuter en petits groupes et en groupes plus importants. Cette stratégie fait intervenir le mouvement, la communication, la discussion et des comportements sociaux responsables. On pose des questions et les élèves des petits groupes font le tour du cercle et échangent leurs réponses avec le nouveau groupe.

Marche à suivre

1. Demander aux élèves de former des groupes de trois personnes, et d'attribuer à chaque élève un numéro (p. ex. 1, 2 et 3).
2. Demander aux groupes de se répartir également de manière à former un grand cercle.
3. Poser à la classe une question et demander à chaque groupe d'y réfléchir pour préparer une réponse de groupe.
4. Choisir un numéro et demander aux personnes qui portent ce numéro de se déplacer dans un sens déterminé (p. ex. dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, ou en sautant un groupe) pour rejoindre le groupe suivant.
5. La personne qui se déplace fait part de sa réponse au nouveau groupe, ce qui entraîne une discussion.
6. Les élèves donnent la réponse à l'ensemble de la classe.
7. Clarifier la réponse pour être sûr que tous les groupes ont la réponse.
8. Continuer la séquence question/réponse, en choisissant un numéro désignant le « messager » qui se déplacera dans une direction précise pour rejoindre un autre groupe, et partager la réponse de son groupe.



(suite)



Stratégies d'apprentissage actif (suite)

La chasse au trésor

L'activité de la chasse au trésor fait appel aux connaissances préalables des élèves sur un thème ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire du mouvement, de la pensée critique, de la résolution de problème et de la conversation (si l'activité se déroule à deux ou en groupe). Les élèves se déplacent à la recherche d'objets, de cartes, de signes et de couleurs qu'ils classent en catégories.

Marche à suivre

1. Créer des cartes avec des renseignements relatifs à un thème donné (p. ex. les groupes d'aliments, les symboles de sécurité, les règles d'un jeu particulier tel que le badminton).
2. Disperser les cartes dans une zone précise à l'intérieur ou à l'extérieur (p. ex. retournées, sous un cône ou collées sur un mur).
3. Préparer une feuille-réponse pour les élèves.
4. Demander aux élèves de trouver les cartes en marchant ou en courant, et une fois qu'ils les ont en main, de noter sur leur feuille-réponse les renseignements qui y sont inscrits.
5. Lorsque la feuille-réponse est remplie, vérifier les réponses obtenues par les élèves. Ou bien demander aux élèves de vérifier leurs propres réponses.

Derrière toi

L'activité « Derrière toi » aide les élèves à se rappeler ou à se servir de connaissances préalables portant sur un thème ou plusieurs thèmes par l'intermédiaire de la conversation, d'éclaircissements et d'encouragements. Les élèves travaillent par paires, se posant des questions les uns aux autres et vérifiant leurs réponses à tour de rôle. Les enseignants peuvent fournir les questions ou ces dernières peuvent être composées par les élèves.

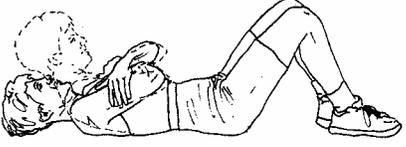
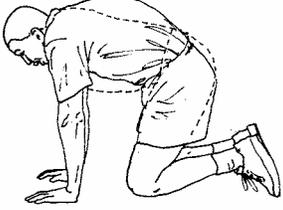
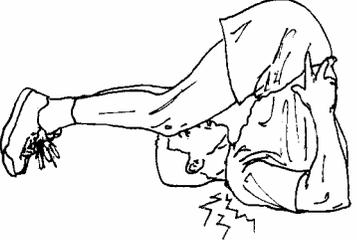
Marche à suivre

1. Accrocher une affiche ou un panneau à un mur ou se servir d'un rétroprojecteur.
2. Demander aux élèves de chaque paire de se faire face, l'un d'entre eux ayant le dos tourné à l'affiche ou à l'écran.
3. Demander aux élèves de se poser des questions à tour de rôle d'après les renseignements inscrits sur l'affiche ou projetée à l'écran. L'élève qui fait face à l'affiche ou à l'écran pose les questions, alors que l'autre élève répond aux questions sans se retourner.
4. Les élèves intervertissent les rôles après chaque séquence question-réponse.

C.2.S1.C.1c
C.2.S1.C.3
C.3.S1.A.2
C.2.S2.C.3
C.3.S2.A.2

Exercices à faire ou à ne pas faire



Cou	
<p>À FAIRE : Flexions latérales du cou</p> <p>Flexions latérales et vers l'avant, et demi-rotations frontales.</p> 	<p>À NE PAS FAIRE : Hyperextension du cou</p> 
<p>À FAIRE : Demi-redressements assis</p> 	<p>À NE PAS FAIRE : Redressements assis complets</p> <p>Éviter de faire des redressements assis les jambes allongées et les mains derrière la nuque</p> 
<p>À FAIRE : Le chat (ou le chameau) (Renforce les muscles du dos et les abdominaux.)</p> <p>À quatre pattes, la tête parallèle au sol, arquer le dos et le redescendre doucement en relâchant les muscles abdominaux. Si possible, garder les bras tendus.</p> 	<p>À NE PAS FAIRE : La charrue</p> 
Thorax et épaules	
<p>À FAIRE : Étirement du thorax antérieur et des épaules</p> <p>Les coudes en extension, joindre les mains derrière le dos et lever lentement les bras.</p> 	

(suite)



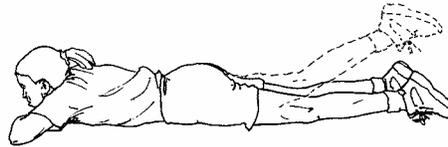
Exercices à faire ou à ne pas faire

C.2.S1.C.1c
C.2.S1.C.3
C.3.S1.A.2
C.2.S2.C.3
C.3.S2.A.2

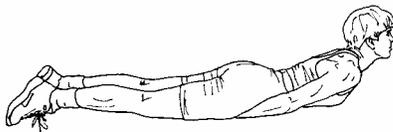
Bas du dos

À FAIRE : Extension de la jambe
(Renforce les muscles de la hanche et de la fesse, étire les muscles de la jambe et de l'abdomen.)

À plat ventre, les bras repliés sous le menton, lever lentement la jambe sans trop soulever et sans plier le genou, en gardant le bassin au sol. Redescendre lentement et répéter avec l'autre jambe.



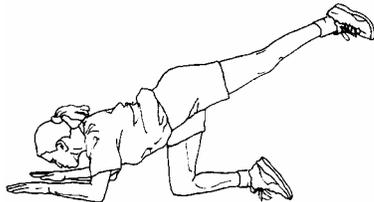
À FAIRE : Extension du tronc



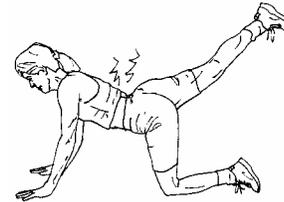
À NE PAS FAIRE : Le cygne



À FAIRE : Élévation de la jambe, en ligne droite avec le tronc



À NE PAS FAIRE : Élévation de la jambe avec hyperextension du tronc

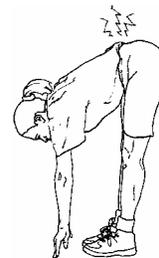


Bas du dos et muscles ischio-jambiers

À FAIRE : Flexion de la hanche et du tronc en position assise



À NE PAS FAIRE : Flexion non soutenue des hanches et du tronc

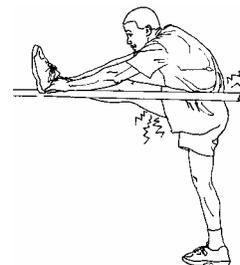


À FAIRE : Étirement des muscles ischio-jambiers - Flexion du genou vers le thorax

Ramener la jambe pliée vers le thorax, en gardant les hanches au sol.



À NE PAS FAIRE : Étirement des muscles ischio-jambiers - Étirement à la barre



(suite)

C.2.S1.C.1c
 C.2.S1.C.3
 C.3.S1.A.2
 C.2.S2.C.3
 C.3.S2.A.2

Exercices à faire ou à ne pas faire



Aine

À FAIRE : Étirement de l'aine

Assis en tailleur, semelles réunies, placer les mains sur les genoux et appliquer lentement une pression vers le sol.



Quadriceps, muscles fléchisseurs de la hanche et grands fessiers

À FAIRE : Étirement des quadriceps et des muscles fléchisseurs de la hanche



À NE PAS FAIRE : Étirement du coureur d'obstacles



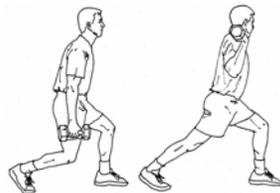
À FAIRE : Demi-flexions des jambes



À NE PAS FAIRE : Flexions complètes des jambes
Éviter de plier les genoux à un angle de plus de 90°.



À FAIRE : La fente (Le genou au-dessus du talon qui porte le poids.)



À NE PAS FAIRE : La fente (Le genou en avant du pied qui porte le poids.)



Arrière de la jambe inférieure (mollet)

À FAIRE : Étirement du mollet

Les mains sur le mur, un pied devant l'autre, fléchir la hanche, le genou et la cheville en gardant les deux pieds à plat contre le sol..



La pointe des pieds sur une marche, un frein ou un bloc de bois, descendre les talons vers le sol.



Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique

C.2.S1.C.2
C.2.S2.C.2

1. **Principe de la surcharge progressive** : Selon le principe de la surcharge, pour constater une amélioration (réponse), le dosage de l'activité physique doit dépasser celui auquel la personne est habituée. Le dosage de l'activité physique est influencé par la modification de la fréquence, de l'intensité, de la durée et du type d'exercice (principe F.I.T.T.). Pour qu'un entraînement permette de réaliser des progrès de façon absolue, ou globale, les muscles ou les groupes de muscles doivent subir une surcharge progressive au fil du temps.
2. **Principe de la spécificité** : Selon le principe de la spécificité, toute amélioration de la forme physique est directement liée à l'effort imposé par l'activité physique ou à ses caractéristiques (principe F.I.T.T., vitesse, angle, accélération, fibres musculaires sollicitées, etc.). Ce principe est aussi connu en anglais sous le nom de SAID (*specific adaptation to imposed demands*).
3. **Principe de la réversibilité (régularité)** : Le principe de la réversibilité établit que toute amélioration de la forme physique due à l'activité physique est entièrement réversible. En d'autres termes, les bienfaits de l'activité physique se perdent si on cesse de s'entraîner. En vertu de ce principe, la régularité et la constance sont déterminantes, tant pour garder la forme que pour l'améliorer.
4. **Principe du rendement décroissant** : Selon le principe du rendement décroissant, le rythme de l'amélioration diminue après un certain temps, au fur et à mesure que la personne approche de la forme physique maximale que lui permet son potentiel génétique. Bref, plus la forme physique s'améliore, moins les efforts sont « payants ».
5. **Principe de l'alternance effort(stress)/repos** : Le principe de l'alternance effort/repos soutient qu'après une séance d'exercice ou de conditionnement le corps a besoin d'un repos adéquat pour récupérer l'énergie qu'il a dépensée et réparer les tissus musculaires. Le type de repos et sa durée dépendent de l'intensité de la séance d'exercice ou du conditionnement, de même que de la forme physique de la personne. Accorder un temps de repos insuffisant pour permettre au corps de s'adapter peut entraîner une diminution de la forme physique et causer de la fatigue, ce qui expose la personne à des risques de blessure. C'est ce qu'on appelle communément le surentraînement.
6. **Principe du plafonnement** : Selon le principe du plafonnement, au fur et à mesure que la forme physique d'une personne s'améliore, le rythme de son amélioration ralentit jusqu'à atteindre un certain plateau, soit un point où il n'y a plus d'amélioration. Ce plafond diffère d'une personne à l'autre, en fonction des caractéristiques génétiques (proportion de fibres musculaires à contraction lente par rapport aux fibres musculaires à contraction rapide, etc.). Les stratégies permettant de réduire l'effet de plafonnement comprennent notamment : l'arrêt temporaire du programme de conditionnement, la modification de la routine d'entraînement, le changement d'intensité du conditionnement et l'exécution d'exercices variés (cardiovasculaire, force musculaire, endurance, flexibilité, etc.)

(suite)

Principes d'entraînement et de conditionnement en activité physique (suite)



7. **Principe du maintien de la forme** : Selon le principe du maintien de la forme, lorsqu'une personne atteint le niveau de forme physique qui convient à ses besoins, elle peut maintenir les résultats obtenus en réduisant la fréquence de son entraînement (jusqu'au tiers); l'intensité et la durée de l'entraînement doivent cependant demeurer les mêmes.
8. **Principe de la personnalisation** : Selon le principe de la personnalisation, la réponse individuelle à une activité physique (son adaptation) est hautement hétérogène. En d'autres termes, une personne ne répondra pas de la même manière qu'une autre personne à un même programme d'activité physique.
9. **Principe du point de départ** : Selon le principe du point de départ, pour obtenir une amélioration à long terme de la forme physique qui tient compte de la façon dont le corps fonctionne, le corps doit subir un stress plus grand que ce à quoi il est habitué. Plus le point de départ est bas, plus l'amélioration est notable. Inversement, plus le point de départ est élevé, plus il est difficile d'observer des gains importants.
10. **Principe F.I.T.T.** - Les quatre variables dont il faut tenir compte dans l'élaboration d'un programme d'exercice sont :
 - **Fréquence** : Le nombre de séances d'entraînement par semaine; la fréquence sera fonction de l'intensité et de la durée de l'activité physique et devra permettre un temps de récupération suffisant.
 - **Intensité** : L'importance de l'effort à fournir pour créer une surcharge sans risque de blessure.
 - **Temps** : La durée du conditionnement en fonction de l'intensité de l'activité et des objectifs du programme.
 - **Type** : Le type d'exercice permettant de réaliser les objectifs, les buts et de satisfaire aux besoins (régimes aérobies, anaérobies, d'endurance, etc.).

Voir le document de ressource générale DR G-5 : Lignes directrices du principe F.I.T.T.

Sources :

Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba : Une ressource pour Éducation physique et Éducation en santé, Winnipeg (Manitoba), Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004.
Active Healthy People. Fitness Theory Manual, Winnipeg (Manitoba), Manitoba Fitness Council, [s. d.].
Resistance Training Manual, Winnipeg (Manitoba), Manitoba Fitness Council, [s. d.].
Ted TEMERTZOGLOU et Paul CHALLEN. *Exercise Science: An Introduction to Health and Physical Education*, Toronto (Ontario), Thompson Educational Publishing Inc., 2003.



Lignes directrices du principe F.I.T.T.

C.2.S1.C.2
C.2.S2.C.2
C.2.S1.A.1a
C.5.S2.A.2

Bénéfices pour la condition physique ou la santé	<i>Variables</i>			
	F Fréquence	I Intensité	T Temps	T Type
Endurance organique	3 à 5 fois par semaine	modéré à vigoureux intensité (60 % à 85 % du maximum du rythme cardiaque)	minimum de 20 minutes	course cyclisme ski de fond (mouvement continu des groupes de muscles majeurs)
Force musculaire	jours alternés 3 fois par semaine	résistance élevée (a capacité maximale)	1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	poids libres équipement spécialisé tubes de caoutchouc poids corporel
Endurance musculaire	jours alternés 3 fois par semaine	résistance basse à moyenne	3 séries de 10 à 20 répétitions	Poids libres Équipement spécialisé Tubes de caoutchouc Poids corporel
Flexibilité	quotidiennement	mouvement lent et contrôlé	20 à 30 secondes	statique
Composition corporelle	5 à 7 fois par semaine	combinaison d'intensités	selon l'intensité	aérobic anaérobique résistance
Anaérobique	jours alternés 2 ou 3 fois par semaine	90 % du maximum du rythme cardiaque	2 à 3 minutes par « session »	sprint sauts
Vie active quotidienne - santé	tous les jours	intensité basse à moyenne	30 à 60 minutes	jardinage marche quilles

Sources :

Manitoba Fitness Council. *Active Healthy People: Fitness Theory Manual*. Winnipeg (Man.), Manitoba Fitness Council, s.d.

- - -. *Resistance Training Manual*. Winnipeg (Man.), Manitoba Fitness Council, s.d.

S.2.S1.A.1b
 S.2.S1.A.2
 M.2.S2.C.1b
 S.2.S2.A.1b
 S.2.S2.A.2

Zones de rythme cardiaque



Zone de fréquence cardiaque	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (en fonction de l'âge)	Mesure de l'effort perçu (MEP) Mesure de la sensation physique et psychologique (MSPP)	Perception de la fatigue
Zone 1 Activité sédentaire	50 % à 60 % de la fréquence cardiaque maximale (Fc max)	<ul style="list-style-type: none"> • MEP : 6 – 8 • MSPP 10 : 0,0 – 0,5 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune ou extrêmement légère • Très facile d'avoir une conversation
Zone 2 Activité légère	60 % à 70 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> • MEP : 9 – 12 • MSPP 10 : 1,0 – 3,0 	<ul style="list-style-type: none"> • Plutôt légère • La respiration devient un peu plus audible
Zone 3 Activité modérée	70 % à 80 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> • MEP : 13 – 14 • MSPP 10 : 3,5 – 4,5 	<ul style="list-style-type: none"> • De plutôt élevée à élevée • Encore capable de converser
Zone 4 Activité vigoureuse	80 % à 90 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> • MEP : 15 – 16 • MSPP 10 : 5,5 – 6,5 	<ul style="list-style-type: none"> • D'élvée à très élevée • Respiration bruyante
Zone 5 Activité maximale (p. ex. 100 m sprint)	90 % à 100 % de la Fc max	<ul style="list-style-type: none"> • MEP : 17 – 20 • MSPP 10 : 7,5 – 12,0 	<ul style="list-style-type: none"> • De très élevée à maximale (douleur maximale)

*Le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale peut varier en fonction de la source de référence, de l'âge, de la capacité physique, de la forme physique, etc.

Source :

Gunnar BORG. *Perceived Exertion and Pain Scales*, London (Ontario), Human Kinetics, 1998.



Formule de la Fréquence * Cardiaque cible

H.2.S1.A.1b
H.2.S1.A.2
C.2.S2.C.1b
H.2.S2.A.1b
H.2.S2.A.2

Étape 1 : Déterminer la fréquence cardiaque maximale (Fc max) en fonction de l'âge (deux méthodes) :

a) hommes : $220 \text{ moins l'âge} = Fc \text{ max}$
femmes : $226 \text{ moins l'âge} = Fc \text{ max}$
(American College of Sports Medicine et American Heart Association)

b) $208 \text{ moins } 70 \% \text{ de l'âge} = Fc \text{ max}$
(Tanaka, 153-156)

Étape 2 : Déterminer la fréquence cardiaque cible (formule de Karvonen, qui tient compte de la fréquence cardiaque maximale [Fc max] et de la fréquence cardiaque au repos [Fc R]) :

- fréquence cardiaque cible minimale = $[(Fc \text{ max} - Fc \text{ R}) \times \% \text{ le moins élevé}] + Fc \text{ R}$

- fréquence cardiaque cible maximale = $[(Fc \text{ max} - Fc \text{ R}) \times \% \text{ le plus élevé}] + Fc \text{ R}$

Exemple : Une personne de sexe féminin âgée de 19 ans a une Fc R de 50 battements par minutes et désire suivre un entraînement modéré (zone 3 : 70 % - 80 %). Sa fréquence cardiaque cible sera de :

a) $226 \text{ moins } 19 = 207$
 $[(207 - 50) \times 70 \%] + 50 =$
 $[(157) \times 70 \%] + 50 =$
 $[110] + 50 = 160 \text{ battements par minute}$

$[(207 - 50) \times 80 \%] + 50 =$
 $[(157) \times 80 \%] + 50 =$
 $[126] + 50 = 176 \text{ battements par minute}$

Sa fréquence cardiaque cible sera de 160 à 176 battements par minute.

b) $208 \text{ moins } (70 \% \times 19) = Fc \text{ max}$
 $208 \text{ moins } 13 = 195$
 $[(195 - 50) \times 70 \%] + 50 =$
 $[(145) \times 70 \%] + 50 =$
 $[102] + 50 = 152 \text{ battements par minute}$

$[(195 - 50) \times 80 \%] + 50 =$
 $[(145) \times 80 \%] + 50 =$
 $[116] + 50 = 166 \text{ battements par minute}$

Sa fréquence cardiaque cible sera de 152 à 166 battements par minute.

N.-B. : La « fréquence cardiaque » et le « rythme cardiaque » sont synonymes. Il est recommandé d'utiliser et de faire connaître les deux termes aux élèves.

C.5.S1.D.2
C.5.S2.D.1

Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire



Le nombre de points correspondant aux divers énoncés et questions dépend du degré de difficulté (5, 10, 15 et 20 points). Pour obtenir des points, il faut expliquer les réponses.

5 points

1. L'alcool est-il vraiment une drogue?
2. Quelle quantité d'alcool une femme enceinte peut-elle consommer sans risque?
3. L'alcool est réputé pour augmenter la capacité et la performance sur le plan sexuel. Vrai ou faux? Explique ta réponse.
4. Quel est le produit chimique du tabac qui peut entraîner une dépendance?

10 points

5. Qu'est-ce que le taux d'alcoolémie?
6. Quels sont deux facteurs importants qui influent sur le taux d'alcoolémie?
7. La marijuana n'est pas un hallucinogène. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
8. La marijuana peut avoir des effets négatifs temporaires sur la mémoire à court terme. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
9. Les substances inhalées peuvent rendre malade et même tuer. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
10. Les substances inhalées ont un effet presque immédiat. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
11. La psilocybine (champignons) est l'hallucinogène le plus puissant. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

15 points

12. La cocaïne et le crack peuvent provoquer des crises cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
13. Qu'est-ce qui produit le plus de goudron : la marijuana ou le tabac?
14. Les hallucinogènes (ex. LSD, champignons) font croire aux personnes qui les consomment qu'elles voient, entendent et ressentent des choses qui ne sont pas réelles. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

20 points

15. On appelle « tolérance physique » le point où une personne boit tellement d'alcool pendant une période donnée qu'il lui en faut de plus en plus pour obtenir le même effet. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
16. Le fait de consommer beaucoup d'alcool régulièrement augmente le risque d'attraper certains cancers comme celui de l'estomac ou des intestins. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
17. Les personnes qui consomment de la marijuana depuis longtemps ont des pertes de mémoire et des capacités d'apprentissage diminuées. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
18. La cocaïne entraîne très souvent une toxicomanie. Des personnes peuvent s'accoutumer à la cocaïne et au crack en en consommant régulièrement pendant quelques jours. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
19. La raison principale pour laquelle le crack est plus dangereux que la cocaïne est que les dommages aux poumons se produisent lorsque la fumée est inhalée dans les poumons. Vrai ou faux. Explique ta réponse.



Effets de l'alcool et des drogues – Jeu-questionnaire (suite)

C.5.S1.D.2
C.5.S2.D.1

Le nombre de points correspondant aux divers énoncés et questions dépend du degré de difficulté (5, 10, 15 et 20 points). L'enseignant octroie les points d'après la qualité des réponses

5 points

1. L'alcool est-il vraiment une drogue?
Oui, l'alcool est un neurodépresseur qui ralentit certaines fonctions du corps et qui a une influence sur le temps de réaction et la coordination.
2. Quelle quantité d'alcool une femme enceinte peut-elle consommer sans risque?
Aucune. Il faut s'abstenir de consommer de l'alcool. Le syndrome d'alcoolisme fœtal (partiel ou non) est une anomalie congénitale que l'on peut tout à fait éviter.
3. L'alcool est réputé pour augmenter la capacité et la performance sur le plan sexuel. Vrai ou faux? Explique ta réponse.
Faux. Tout ce que l'alcool fait, c'est de supprimer les inhibitions de quelqu'un sur le plan sexuel.
4. Quel est le produit chimique du tabac qui peut entraîner une dépendance?
La nicotine.

10 points

5. Qu'est-ce que le taux d'alcoolémie?
Le taux d'alcoolémie est la quantité d'alcool dans le sang.
6. Quels sont deux facteurs importants qui influent sur le taux d'alcoolémie?
 - **Le nombre de boissons consommées.**
 - **La vitesse à laquelle l'alcool est consommé.**
7. La marijuana n'est pas un hallucinogène. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Faux. La marijuana fait partie du groupe des drogues hallucinogènes.
8. La marijuana peut avoir des effets négatifs temporaires sur la mémoire à court terme. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Vrai. La marijuana agit sur la mémoire.

C.5.S1.D.2
C.5.S2.D.1

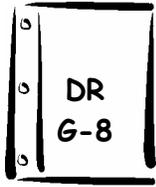
Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)



9. Les substances inhalées peuvent rendre malade et même tuer. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Vrai. Les substances inhalées renferment des vapeurs toxiques qui peuvent endommager les organes internes, y compris les cellules nerveuses et les cellules du cerveau.
10. Les substances inhalées ont un effet presque immédiat. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Vrai. Une fois inhalées, les vapeurs montent rapidement dans le nez pour atteindre le système nerveux et aller dans le sang.
11. La psilocybine (champignons) est l'hallucinogène le plus puissant. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Faux. Le LSD est, de loin, l'hallucinogène le plus puissant.

15 points

12. La cocaïne et le crack peuvent provoquer des crises cardiaques et des accidents cérébrovasculaires. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Vrai. La cocaïne (et le crack) est une drogue puissante qui agit sur le système nerveux central. Elle augmente considérablement le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui peut causer l'éclatement d'un vaisseau sanguin dans le cerveau (accident cérébrovasculaire) ou une insuffisance cardiaque.
13. Qu'est-ce qui produit le plus de goudron : la marijuana ou le tabac?
Les deux produisent du goudron mais la marijuana en produit davantage.
14. Les hallucinogènes (ex. LSD, champignons) font croire aux personnes qui les consomment qu'elles voient, entendent et ressentent des choses qui ne sont pas réelles. Vrai ou faux. Explique ta réponse.
Vrai. Les effets les plus marqués, comme les hallucinations, risquent davantage de se produire avec des doses plus élevées. À faibles doses, les hallucinogènes ont des effets variés qui dépendent surtout du genre de drogue utilisée et de la réaction de la personne à cette drogue.



Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)

C.5.S1.D.2

C.5.S2.D.1

20 points

15. On appelle « tolérance physique » le point où une personne boit tellement d'alcool pendant une période donnée qu'il lui en faut de plus en plus pour obtenir le même effet. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

Vrai. Lorsqu'une personne boit régulièrement pendant un certain temps, son corps s'habitue à la présence de l'alcool et s'adapte de façon à pouvoir continuer de fonctionner normalement dans ces circonstances. La personne doit boire de plus en plus pour en ressentir les effets.

16. Le fait de consommer beaucoup d'alcool régulièrement augmente le risque d'attraper certains cancers comme celui de l'estomac ou des intestins. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

Vrai. D'après certaines recherches, après une consommation prolongée, les propriétés irritantes de l'alcool sur le tube digestif entraînent la modification des cellules et celles-ci peuvent devenir cancéreuses.

17. Les personnes qui consomment de la marijuana depuis longtemps ont des pertes de mémoire et des capacités d'apprentissage diminuées. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

Vrai. D'après certaines recherches, les personnes qui consomment de la marijuana pendant longtemps risquent davantage d'avoir des capacités d'apprentissage affaiblies et des pertes de mémoire. Même à court terme, la consommation de la marijuana peut causer des troubles de la mémoire et de l'attention.

18. La cocaïne entraîne très souvent une toxicomanie. Des personnes peuvent s'accoutumer à la cocaïne et au crack en en consommant régulièrement pendant quelques jours. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

Vrai. La consommation de cocaïne peut entraîner une dépendance psychologique et physique. Il semble que la cocaïne cause une forte dépendance psychologique en raison des sensations intenses que le consommateur ressent et qui lui donnent l'impression d'un pouvoir mental et physique puissant. Les personnes qui en consomment régulièrement acquièrent une dépendance physique, comme l'indique la présence de symptômes de manque physiques lorsque ces personnes arrêtent d'en consommer. Les deux types de dépendance peuvent se produire en l'espace de quelques jours d'une consommation régulière et intense.

C.5.S1.D.2
C.5.S2.D.1

Effets de l'alcool et des drogues - Jeu-questionnaire (suite)



19. La raison principale pour laquelle le crack est plus dangereux que la cocaïne est que les dommages aux poumons se produisent lorsque la fumée est inhalée dans les poumons. Vrai ou faux. Explique ta réponse.

Faux. De grandes quantités de drogue qui se fument telles que le crack peuvent atteindre le cerveau très rapidement - plus rapidement qu'en reniflant de la cocaïne. Cette infiltration soudaine de cocaïne pose de graves risques pour le cerveau, le cœur, les vaisseaux sanguins et d'autres organes.



Méthodes contraceptives - définitions, avantages et inconvénients

Méthode/produit contraceptif	Définition (usage/application)	Arguments pour	Arguments contre
Abstinence	<ul style="list-style-type: none"> Décision consciente d'éviter les relations sexuelles vaginales, anales ou orales, d'éviter les activités sexuelles qui peuvent entraîner l'échange de fluides corporels. 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun risque de grossesse Élimine les risques d'infections transmises sexuellement (ITS) puisqu'il n'y a pas d'échange de fluides corporels. 	
Cape cervicale	<ul style="list-style-type: none"> Petite coupe de latex qui s'insère sur le col et empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut être insérée juste avant des relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> Peut se déplacer, changer de position durant les relations sexuelles. Doit être prescrite et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.
Condom (préservatif)	<ul style="list-style-type: none"> Préservatif féminin : membrane de polyuréthane (plastique) doux, mince, avec un anneau flexible à chaque extrémité : <ul style="list-style-type: none"> - l'anneau intérieur à l'extrémité fermée sert à insérer le préservatif dans le vagin et à le garder en place - l'anneau extérieur demeure à l'extérieur du vagin et protège la région des lèvres préservatif masculin : membrane de latex ou de polyuréthane mince qui s'insère autour du pénis 	<ul style="list-style-type: none"> Peut fournir une certaine protection contre les ITS s'il est utilisé correctement (pour les hommes, le préservatif doit être fait de latex) On peut s'en procurer facilement. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut causer de l'irritation aux organes génitaux en cas d'allergie au latex.
Depo-Provera	<ul style="list-style-type: none"> Progestérone synthétique à action prolongée injectée tous les 84 jours et qui empêche l'ovaire de libérer un ovule par mois. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut diminuer les crampes et les saignements menstruels Diminue l'incidence du cancer de l'endomètre et des ovaires ainsi que des infections pelviennes. 	<ul style="list-style-type: none"> N'a pas d'effet sur la fécondité mais il faudra peut-être attendre jusqu'à deux ans pour revenir à une ovulation normale. Peut diminuer la teneur minérale (calcium) de l'os. Peut causer des effets secondaires comme des saignements et une prise de poids.
Diaphragme	<ul style="list-style-type: none"> Ce disque de latex flexible est fixé à un anneau qui s'insère autour du col pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus. 	<ul style="list-style-type: none"> Est efficace immédiatement après son insertion. 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte. Peut causer des infections urinaires à cause de la pression de l'anneau sur l'urètre. Peut causer un syndrome de choc toxique (fièvre, vomissements, diarrhée, érythème).

Méthodes contraceptives – définitions, avantages et inconvénients



Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet	<ul style="list-style-type: none"> Petit objet de plastique en forme de T muni d'un mince fil de cuivre et d'un fil attaché à sa base; inséré dans l'utérus par un médecin. Modifie la paroi utérine, ce qui la rend impropre à l'implantation de l'ovule fécondé. 	<ul style="list-style-type: none"> Efficace Ne nécessite pas une application quotidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être inséré par un médecin et changé tous les trois à cinq ans, selon le type de dispositif. Augmente les risques de grossesse extra-utérine (ectopique). Peut causer des saignements abondants et des crampes fortes durant les menstruations.
Contraceptif oral – ou anovulant ou pilule anticonceptionnelle	<ul style="list-style-type: none"> Pilule ou comprimé renfermant des hormones féminines (œstrogène et progestérone), qui empêchent l'ovaire de libérer un ovule chaque mois. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut diminuer les crampes et l'écoulement menstruel. Peut diminuer l'incidence du cancer des ovaires et de l'endomètre ainsi que des infections pelviennes. Améliore le contrôle du cycle menstruel. 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte. Doit être pris à la même heure tous les jours. Peut causer des gonflements, des maux de tête, des douleurs aux seins et à l'abdomen.
Timbre contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> Petite bande adhésive carrée et lisse collée sur la peau. Empêche l'ovulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Plus besoin de se souvenir de prendre un comprimé tous les jours. Peut atténuer les malaises liés aux menstruations. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut causer une irritation s'il y a allergie.
Spermicide	<ul style="list-style-type: none"> Produit spermicide vaginal (en gel, mousse, crème, suppositoire, film ou tablette) qui contient un agent chimique capable de faire mourir les spermatozoïdes. Appliqué juste avant les relations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Disponible sans ordonnance en pharmacie. Ne coûte pas cher. Fournit une lubrification. 	<ul style="list-style-type: none"> Ne devrait être utilisé qu'en combinaison avec une autre méthode-barrière (p. ex. gel ou crème avec diaphragme ou cape cervicale). Il faut utiliser un applicateur. Peut causer de l'irritation s'il y a allergie.

Autres facteurs à prendre en considération :

Contraceptif d'urgence, autrefois appelé la « pilule du lendemain »

Contient de fortes doses d'œstrogène et de progestérone.

Est utilisé dans des situations d'urgence ou de crise dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé.

Est plus efficace dans les 72 heures suivant le coït.

Doit être prescrit par un médecin ou obtenu d'une clinique.

N'interrompt pas une grossesse qui est déjà en cours.

Stérilisation

- **Ligature tubaire (des trompes)** : chirurgie qui consiste à attacher les trompes de Fallope et à les couper.

- **Vasectomie** : résection chirurgicale des canaux déférents et ligature de chaque extrémité.

Méthodes contraceptives non fiables

Planification familiale naturelle (méthode rythmique et retrait) : consiste à s'abstenir de relations sexuelles pendant un certain nombre de jours avant, pendant et après l'ovulation. Certaines femmes peuvent avoir plus d'une ovulation par mois, et le moment de l'ovulation peut varier d'un cycle à l'autre.

Retrait : sortie du pénis hors du vagin juste avant l'éjaculation; non fiable à cause des spermatozoïdes présents dans le pré-éjaculat

Références :

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO). *Ontario Health and Physical Education Curriculum Support : Grades K-10*. Toronto (Ontario), ASEPO, 2000.

La sexualité : Ressource en éducation physique et Éducation à la santé Secondaire 1 et Secondaire 2 (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba)

Ville d'Ottawa. Services aux citoyens. *Trousse de ressources pour l'enseignement de la sexualité*, 2^e éd. Ottawa (Ont.), ville d'Ottawa, Services aux citoyens, 2002.

Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada.