
ANNEXES

LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 : Catégories de sports et de jeux – Feuille de renseignements
- Annexe 2 : Lancer par-dessus l'épaule – Feuille de route
- Annexe 3 : Facteurs externes de développement moteur – Grille d'évaluation des sports dans ma communauté
- Annexe 4 : Facteurs externes de développement moteur – Tableau
- Annexe 5 : Les leviers – Feuille de renseignements
- Annexe 6 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements
- Annexe 7 : Principes de biomécanique – Cadre de comparaison
- Annexe 8 : Concepts relatifs à la motricité – Activités sur grille
- Annexe 9 : Concepts relatifs à la motricité – Jeux collectifs
- Annexe 10 : Concepts relatifs à la motricité – Espace, force et temps
- Annexe 11 : Règles à suivre – Tableau
- Annexe 12 : Terminologie sportive – Exercice d'appariement
- Annexe 13 : Stratégies offensives et défensives – Feuille d'évaluation
- Annexe 14 : Franc-jeu et esprit sportif – Grille d'autoévaluation
- Annexe 15 : Mouvements de manipulation – Grille d'évaluation (exemple n° 1)
- Annexe 16 : Mouvements de manipulation – Grille d'évaluation (exemple n° 2)
- Annexe 17 : Mouvements de manipulation – Grille d'évaluation (exemple n° 3)
- Annexe 18 : Mouvements de manipulation – Grille d'évaluation (exemple n° 4)
- Annexe 19 : Concevoir un jeu – Plan
- Annexe 20 : Orientation – Symboles pour activité de plein air
- Annexe 21 : Orientation – Symboles pour activité de plein air (légende)
- Annexe 22 : Séquences rythmiques – Plan de l'enchaînement
- Annexe 23 : Déterminants de la condition physique – Tableau
- Annexe 24 : Déterminants de la condition physique – Test
- Annexe 25 : Les grands muscles – Diagramme étiqueté
- Annexe 26 : Les grands muscles – Diagramme non étiqueté
- Annexe 27 : Système musculaire – Cartes d'activités
- Annexe 28 : Principe F.I.T.T. – Feuille d'exercices
- Annexe 29 : Principe F.I.T.T. – Registre personnel de condition physique
- Annexe 30 : Échauffement et retour au calme – Évaluation
- Annexe 31 : Facteurs personnels et activité physique – Journal d'activités de loisirs
- Annexe 32 : Conditionnement physique – Atteinte des objectifs
- Annexe 33 : Rythme cardiaque – Registre personnel
- Annexe 34 : Perception de l'effort – Feuille d'activités
- Annexe 35 : Rythme cardiaque – Feuille d'activités sur les zones cibles
- Annexe 36 : Conditionnement physique – Registre personnel
- Annexe 37 : Conditionnement physique – Profil personnel
- Annexe 38 : Conditionnement physique – Fiche
- Annexe 39 : Loisirs – Journal d'activités
- Annexe 40 : Rythme cardiaque – Fiche d'évaluation
- Annexe 41 : Stratégies d'évitement – Tableau
- Annexe 42 : Situations de mauvais traitements de nature sexuelle – Cadre de prise de notes
- Annexe 43 : Situations de mauvais traitements de nature sexuelle – Fiche d'évaluation
- Annexe 44 : Sentiments d'appartenance – Feuille d'évaluation
- Annexe 45 : Habiletés mentales – Feuille de travail
- Annexe 46 : Habiletés mentales – Feuille d'évaluation
- Annexe 47 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE
- Annexe 48 : Prise de décisions – Feuille de travail



LISTE DES ANNEXES (suite)

- Annexe 49 : Comportements socialement acceptables – Feuille de travail
Annexe 50 : Chef de file – Tableau
Annexe 51 : Sentiments d'appartenance – Toile d'araignée
Annexe 52 : Stratégies de gestion du stress – Registre personnel
Annexe 53 : Stratégies de gestion du stress – Organigramme
Annexe 54 : Résolution de conflits – Feuille de travail
Annexe 55 : Stratégies de résolution de conflits – Feuille d'évaluation
Annexe 56 : Stratégies de refus et d'évitement – Saynète
Annexe 57 : Stratégies de refus et d'évitement – Feuille de travail
Annexe 58 : Stratégies de refus et d'évitement – Feuille d'évaluation
Annexe 59 : Objectifs à court et à long terme – Plan
Annexe 60 : Objectifs personnels en santé et en éducation – Tableau
Annexe 61 : Critères et système d'évaluation – Feuille de travail
Annexe 62 : Critères et système d'évaluation – Feuille d'évaluation
Annexe 63 : Habiletés interpersonnelles – Feuille d'évaluation
Annexe 64 : Consommation et abus – Cadre de prise de notes
Annexe 65 : Consommation et abus – Grille d'évaluation
Annexe 66 : Conséquences de la consommation – Organigramme
Annexe 67 : Conséquences de la consommation – Cadre de prise de notes
Annexe 68 : Facteurs sociaux – Cadre de prise de notes
Annexe 69 : Facteurs sociaux – Tableau de réflexion
Annexe 70 : Facteurs sociaux – Fiche d'évaluation
Annexe 71 : Système reproducteur de l'homme – Diagramme non étiqueté
Annexe 72 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (A)
Annexe 73 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (B)
Annexe 74 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (C)
Annexe 75 : Système reproducteur de l'homme – Diagramme étiqueté
Annexe 76 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté (A)
Annexe 77 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté (B)
Annexe 78 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté (C)
Annexe 79 : Reproduction – Cadre de prise de notes
Annexe 80 : Reproduction – Fiche d'évaluation
Annexe 81 : Mythes au sujet de la fécondation – Cadre de prise de notes
Annexe 82 : Mythes au sujet de la fécondation – Feuille d'évaluation
Annexe 83 : Puberté – Feuille d'exercices
Annexe 84 : Cycle menstruel – Feuille d'exercices
Annexe 85 : Cycle menstruel – Test
Annexe 86 : Puberté – Feuille d'activités
Annexe 87 : Puberté – Grille d'évaluation
Annexe 88 : Abstinence sexuelle – Feuille d'activités
Annexe 89 : Sexualité et rôles assignés à chacun des sexes – Tableau de comparaison
Annexe 90 : Sida et VIH – Cadre de prise de notes
Annexe 91 : Sida et VIH – Grille d'évaluation
Annexe 92 : ITS (MTS) – Cadre de prise de notes
Annexe 93 : ITS (MTS) – Tableau comparatif
Annexe 94 : Prise de décisions – Question de réflexion
Annexe 95 : Prise de décisions – Feuille d'activités
Annexe 96 : Prise de décisions – Tableau



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Catégorie	Buts et règlements fonciers	Principes de jeu	Exemples
Jeux et sports de précision (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant plus d'objets près de la cible que son adversaire Éviter les obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> Viser la cible Placement en relation avec la cible et d'autres obstacles Action de rétro ou effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Curling Quilles Golf
Jeux et sports avec un filet ou contre un mur (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le terrain adverse plus souvent que l'adversaire peut le faire 	<ul style="list-style-type: none"> Régularité/continuité/constance Placement et positionnement Effet de rotation/puissance 	<ul style="list-style-type: none"> Tennis Volleyball Squash Racquetball
Jeux et sports au champ et au bâton (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en frappant l'objet et en courant entre des lieux sûrs Empêcher de compter : attraper la balle au volant, la rendre en lieux sûrs avant le frappeur/coureur et faire en sorte que la balle soit difficile à frapper par l'adversaire 	<p>Au bâton :</p> <ul style="list-style-type: none"> Compter (circuits) Frapper pour la distance et la précision Lancer pour que la balle soit difficile à frapper <p>Au champ :</p> <ul style="list-style-type: none"> Empêcher les points ou le progrès du frappeur Rendre la balle difficile à frapper 	<ul style="list-style-type: none"> Baseball Balle molle Cricket Ultime Touch-football Kinball
Jeux et sport collectifs à surface de jeu commune (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le but adverse Défendre en empêchant le but 	<ul style="list-style-type: none"> Compter/empêcher le but Prendre du terrain/empêcher l'attaque Prendre possession/maintenir la possession 	<ul style="list-style-type: none"> Soccer Basketball Hockey Rugby Football

Adapté avec la permission de Timothy F. Hopper, University of Victoria.



Feuille de route

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Observe ton camarade pendant qu'il exécute des lancers par-dessus l'épaule et note tes observations dans la colonne réservée à cet effet.

Caractéristiques	Observations	Techniques idéales
Direction du regard		
Mouvement du bras qui lance		
Déplacement du poids du corps		
Direction du bras et de la main au moment de relâcher l'objet		
Position des pieds par rapport aux bras		
Position du corps avant de lancer		



Grille d'évaluation des sports dans ma communauté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Complete la grille suivante. Sers-toi de l'exemple de la natation pour déterminer tes réponses.

Sports ou activités	Coûts (8 à 10 mois)	Proximité des installations (combien d'installations dans un rayon de 20 km)	Club à l'extérieur de l'école (possibilité de pratiquer le sport en dehors de l'école)	Total des points recueillis
	Attention : 0=600 \$, 3=300 \$, 1=500 \$, 4=200 \$, 2=400 \$, 5=100 \$	1=1 installation	1=1 club qui offre des cours à ton niveau	
<i>Natation (exemple)</i>	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	11
Hockey ou ringuette	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	
Danse	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	
Soccer	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	
Tennis	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	
Golf	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	

1. Le sport que tu pratiques est-il le sport le plus accessible dans ta communauté? Explique. _____
2. Quel sport est le moins accessible dans la communauté? _____
3. Quel sport aurais-tu souhaité pratiquer si tu avais pu? Explique les raisons qui font que cela n'est pas possible. _____

Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Quels facteurs externes rendent possible la participation à chacune des activités suivantes?

Activité	Facteurs externes identifiés
1.	<ul style="list-style-type: none">••••
2.	<ul style="list-style-type: none">••••
3.	<ul style="list-style-type: none">••••
4.	<ul style="list-style-type: none">••••
5.	<ul style="list-style-type: none">••••

Feuille de renseignements

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

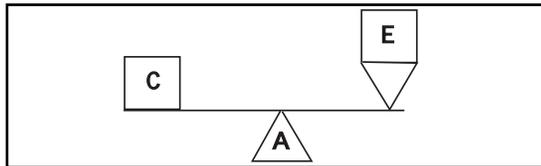
Définition

Le levier est une machine simple constituée d'une tige rigide au long de laquelle sont disposés un point d'appui (A), qu'on appelle aussi le pivot, une charge (C) et un effort (E), qu'on appelle aussi la force motrice.

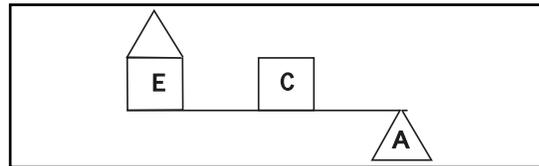
Une machine simple est un dispositif qui permet habituellement de réduire l'effort nécessaire pour effectuer un travail.

Il existe trois types de levier

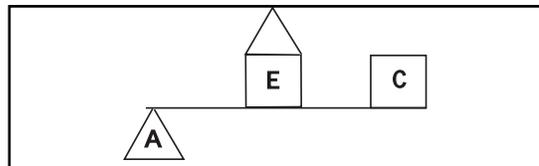
1) Le levier du premier genre (C-A-E)



2) Le levier du deuxième genre (A-C-E)



3) Le levier du troisième genre (C-E-A)



1. Voici des appareils à levier utilisés dans la vie de tous les jours. Écris de quel type de levier il s'agit :

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a) une brouette ___ | f) un pont-levis___ |
| b) une paire de ciseaux ___ | g) un casse-noisettes___ |
| c) la panne d'un marteau | h) une raquette de tennis___ |
| d) une pelle à sable___ | i) une pince à épiler___ |
| e) un décapsuleur___ | j) une porte___ |

Le corps humain comprend aussi de nombreux types de levier. Les articulations sont en quelque sorte des points d'appui autour desquels se dressent des muscles qui entraînent un mouvement dans une direction.

2. Pourrais-tu classer les leviers suivants :

- structure anatomique permettant l'extension du cou pour se lever la tête ___
- structure anatomique permettant de fléchir les biceps ___
- structure anatomique permettant de se mettre sur la pointe des pieds ___



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Les principes de biomécanique

La biomécanique, une discipline qui étudie la mécanique du geste sportif, est le meilleur guide pour analyser un geste dans le but de le corriger ou de l'améliorer. Voici certains principes fondamentaux de biomécanique.

Principe n° 1 : L'équilibre

Plus le **centre de gravité** est bas et plus la **base d'appui** est large, plus la **ligne de gravité** est près du centre de la base d'appui. Plus la **masse** de l'athlète est grande, plus la **stabilité** de l'athlète est grande.

Principe n° 2 : La force

Les gestes impliquant la force maximale exigent l'utilisation de toutes les articulations possibles.

Les athlètes peuvent fournir un effort maximal par la force maximale ou par la vitesse maximale. Lever un poids en haltérophilie constitue un exemple de geste impliquant la *force maximale*, mais le lancer au baseball est un exemple de geste impliquant la *vitesse maximale*.

La force est, au point de vue mécanique, ce qui permet de vaincre l'inertie d'un corps. Pour produire une force, tu dois contracter tes muscles afin d'engendrer un mouvement au niveau des articulations. Plus le nombre d'articulations sollicitées et le nombre de muscles contractés sont élevés, plus la force produite est grande.

L'observation d'athlètes élités peut s'avérer très utile, car elle permet de voir quelles articulations sont réellement utilisées. Par exemple, en observant des joueurs de hockey, on peut voir qu'ils utilisent leurs jambes, leurs hanches, leurs épaules et leurs bras lors des tirs frappés. S'ils oublieraient de faire appel à une articulation, la force du tir s'en trouverait diminuée.

Principe n° 3 : Vitesse maximale

Les gestes impliquant la vitesse maximale exigent l'utilisation des articulations dans le bon ordre, soit de la plus grosse à la plus petite.

Dans les gestes impliquant la vitesse maximale, le mouvement va de la plus grosse articulation à la plus petite ou de la plus lente à la plus rapide. Ainsi, les articulations rapides peuvent contribuer au mouvement quand l'articulation précédente a atteint sa vitesse optimale. L'athlète peut donc accélérer constamment le mouvement jusqu'à l'*instant critique*. Par exemple, lors d'un lancer du javelot, la vitesse maximale est atteinte au relâchement du javelot.

(suite)



Lors de ces gestes, la vitesse maximale se produit à l'extrémité d'un ensemble de segments corporels.

Principe n° 4 : L'impulsion et la propulsion

Plus l'impulsion ou la propulsion (ou les deux) sont grandes, plus l'augmentation de la vitesse est grande.

Les gestes nécessitant un saut exigent de l'athlète une projection du corps le plus éloigné possible du point de départ de l'impulsion (exemples : saut en longueur, triple saut, saut en hauteur, le smash au volleyball, etc.). Pour exécuter un geste impliquant un saut, l'athlète doit s'assurer que son corps a atteint une vitesse optimale lors de l'appel. Il doit transmettre suffisamment d'impulsion afin d'atteindre la vitesse optimale. L'impulsion produite est appelée une quantité de mouvement (momentum).

Les gestes nécessitant des déplacements et des transferts de poids exigent une propulsion de la part de l'athlète. Plus la propulsion est grande, plus le momentum est élevé.



Cadre de comparaison

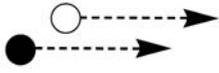
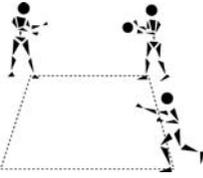
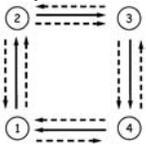
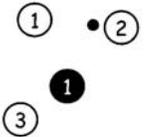
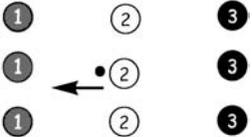
Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Comparez le système de levier de deux objets différents.

<p>Pièce d'équipement :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Illustration</p>	<p>Pièce d'équipement :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Illustration</p>
<p>Similitudes</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Similitudes</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Différences</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Différences</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Principes de biomécanique en contexte</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Principes de biomécanique en contexte</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Activités sur grille

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

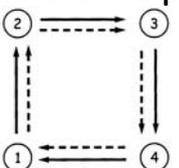
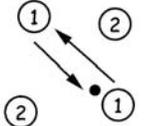
<p>Chasse-genoux</p>  <p>Une personne tente de toucher de sa main le genou de l'autre.</p>	<p>Ombres</p>  <p>Deux personnes se suivent en restant moins de la longueur d'un bras l'une de l'autre.</p>	<p>Esquive ton ombre</p>  <p>Une personne reste devant l'autre en essayant d'éviter de se faire dépasser.</p>	<p>Passé dynamique</p>  <p>Jeu de passe lorsque les deux sont en mouvement.</p>
<p>Chasse-partenaire</p>  <p>Une personne chasse l'autre. Lorsqu'elle réussit à le toucher, les deux échangent de rôle.</p>	<p>Coin libre</p>  <p>En groupe de trois, passer la balle à la personne selon une séquence prévue. Le receveur est en mouvement vers le coin libre.</p>	<p>Reviens avant la passe</p>  <p>Les joueurs se passent la balle en rotation, suivent la passe jusqu'au receveur et reviennent à leur place.</p> <p>Balle → Joueur →</p>	<p>Entre deux feux</p>  <p>Un joueur tente de passer la balle à un coéquipier tandis qu'un troisième, entre les deux, essaie d'intercepter la passe. Changer les rôles toutes les 30 secondes.</p>
<p>Interception</p>  <p>Un joueur tente de passer la balle à un coéquipier tandis qu'un troisième essaie de l'intercepter.</p>	<p>Dans la zone</p>  <p>À 2 contre 2, les joueurs 1 et 2, au centre, tentent de passer la balle à leur partenaire qui doit rester entre deux cônes.</p>	<p>3 contre 1</p>  <p>Trois joueurs se passent la balle tandis qu'un quatrième (le défenseur) tente de l'intercepter. Changer les rôles toutes les 30 secondes.</p>	<p>3 contre 3 contre 3</p>  <p>À trois équipes de 3, l'équipe du milieu commence le jeu de passe avec la balle. Elle change de rôle avec l'équipe qui réussit à intercepter une passe.</p>



Jeux collectifs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Quels concepts relatifs à la motricité (qualité de l'effort, conscience du corps, orientation spatiale, relations) sont en jeu dans chacun des jeux suivants?

<p>Passé stationnaire</p>  <p>Une personne passe la balle à un receveur en mouvement</p>	
<p>Reviens avant la passe</p>  <p>Les joueurs se passent la balle en rotation, suivent la passe jusqu'au receveur et reviennent à leur place.</p> <p>Balle → Joueur ---→</p>	
<p>Chasse-gelée</p>  <p>Former des groupes de 4 + un « chat ». Touché par un chat, le joueur fige et étend les bras. Un coéquipier peut passer sous ses bras pour le dégeler. Changer de chat toutes les 2 minutes.</p>	
<p>2 versus 2</p>  <p>À deux contre 2, les co-équipiers tentent de se passer la balle tandis que les autres essaient de l'intercepter. Le joueur avec le ballon peut seulement pivoter. Les autres bougent librement.</p>	

Espace, force et temps

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

CATÉGORIE	Composante espace	Composante force	Composante temps
Jeux ou sports de précision	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrer les objets autour de la cible • Placement devant et derrière • Utilisation de rotation (action de rétro) pour modifier la trajectoire de l'objet 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation contrôlée et régulière de la force pour frapper la cible • Varier pour déplacer ou enlever l'objet • Convertir la force en rotation (action de rétro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le temps qui reste à jouer, augmenter la défensive ou prendre plus de risques pour compter
Jeux ou sports avec un filet ou contre un mur	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces sûrs • Frapper vers les espaces libres (angles, force) • Protéger les espaces (cible pour l'adversaire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Force contrôlée et régulière pour diriger l'objet avec précision et en sécurité • Modifier la force pour dérouter l'adversaire • Contrôler la force avec l'effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer de façon à maximiser le temps requis pour retourner l'objet • Anticiper ou l'objet sera retourné • Changer le genre de projection pour accroître le temps accessible pour retourner l'objet et réduire le temps accessible à l'adversaire pour retourner l'objet
Jeux ou sports au champ et au bâton	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces libres • Protéger les espaces pour empêcher les circuits (positionnement et support des receveurs) • Lancer aux espaces libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper puissamment loin des adversaires • Varier la force du frapper pour surprendre l'adversaire • Lancer la balle assez rapidement pour qu'elle soit difficile à frapper mais facile à attraper 	<ul style="list-style-type: none"> • Retourner la balle du champ dans les plus brefs délais
Jeux ou sports à surface commune	<ul style="list-style-type: none"> • Passer et se déplacer aux espaces libres • Anticiper les espaces attaqués pour intercepter • Pénétrer l'espace (écran, bloque, chevaucher) vers les espaces avantageux pour compter • Marquer/protéger les espaces prioritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître la force pour augmenter la vitesse ou la distance pour les passes ou pour éloigner l'objet de l'adversaire • Marquer/garder avec intensité • Attaquer le but/la zone avec force 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir possession pour que s'écoule le temps alloué • Attendre que l'adversaire compte • Contraindre l'espace rapidement pour réduire le temps accessible à l'adversaire pour compter



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscrire les règles à suivre pour un jeu ou un sport donné.

Règles en rapport avec le _____	
Sécurité	
Contrôle	
Franc-jeu	
Inclusion	
Plaisirs des joueurs	
Divertissement des spectateurs	



Exercice d'appariement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Trouve la définition pour chaque terme et inscris la lettre dans le coin droit de la boîte. Puis détermine dans quels sports on emploie ce terme.

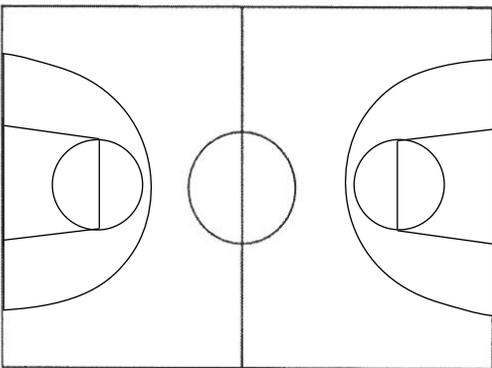
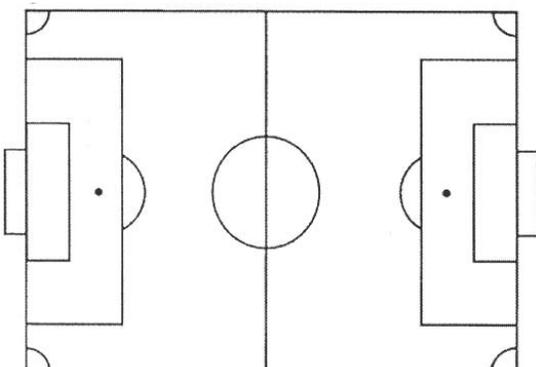
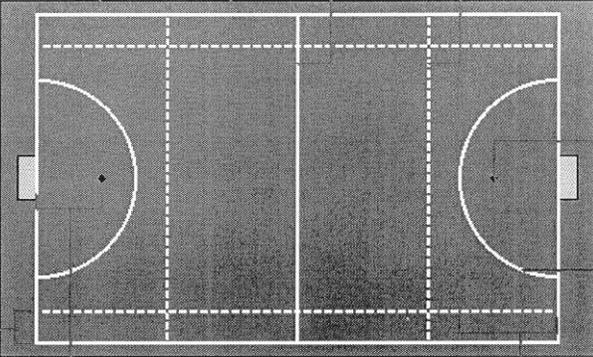
Terme	Définitions	Sports
1.	a) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
2.	b) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
3.	c) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
4.	d) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
5.	e) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
6.	f) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
7.	g) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
8.	h) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
9.	i) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>
10.	j) _____ _____ _____	_____ _____ _____ <input type="checkbox"/>



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Activité : _____

Lis chacune des situations fictives ci-dessous et place les joueurs sur le terrain pour illustrer le jeu offensif ou défensif décrit. Les joueurs « x » représentent l'offensive et les joueurs « o » représentent la défensive.

Sport	Offensive et défensive
<p>1. Basketball</p> 	<p>Tu es au centre du terrain au début du jeu. Place les joueurs sur le diagramme pour assurer une défensive de zone. Explique ta décision.</p>
<p>2. Soccer</p> 	<p>Tu es à quelques mètres des buts. Place les joueurs sur le diagramme pour assurer une défensive un contre un. Explique ta décision.</p>
<p>3. Hockey sur gazon</p> 	<p>Tu viens d'intercepter une longue passe. Quelle défensive utiliserais-tu pour atteindre le but et pourquoi? Place les joueurs sur le diagramme et explique ta réponse.</p>

Grille d'autoévaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Coche (✓) si ton partenaire, ton groupe ou toi-même démontrez toujours, souvent ou rarement les caractéristiques suivantes du franc-jeu.

Caractéristiques		Toujours	Souvent	Rarement
L'élève est:				
Franc-jeu	• Un gagnant courtois			
	• Ne triche pas			
	• Respecte les règles du jeu			
	• Accepte les décisions de l'arbitre			
	• Ne s'argumente pas			
	• Accepte les directives de l'entraîneur			
	• Accepte fièrement la deuxième place			
Respect	• Serre la main des adversaires après une partie			
	• Utilise l'équipement avec respect			
	• Ne s'adonne pas à la violence			
	• N'abaisse pas les autres			
	• Reconnaît ses erreurs			
	• Conserve son sang froid			
	• Démontre de l'empathie pour l'adversaire			
Esprit d'équipe	• Place les buts de l'équipe devant ses buts personnels			
	• Encourage et inclus tous les membres de l'équipe			
	• N'abaisse pas les coéquipiers			



Grille d'évaluation (exemple n° 1)

Classe : _____ Date : _____

Déterminer les habiletés visées puis les évaluer en fonction de l'échelle suivante :

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1 Initiation	2 Initiation - Formation	3 Formation	4 Formation - Étape finale	5 Étape finale

Nom	Habilitété visée :	Habilitété visée :	Habilitété visée :
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
25.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



Grille d'évaluation (exemple n° 2)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Fiche d'évaluation pour le dégagé au badminton

L'élève...	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
tient bien sa raquette.				
place ses pieds correctement.				
effectue un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant.				
fouette le poignet.				
prolonge son mouvement.				



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Fiche d'évaluation pour le dégagé au badminton

L'élève...	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
tient bien sa raquette.				
place ses pieds correctement.				
effectue un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant.				
fouette le poignet.				
prolonge son mouvement.				



Grille d'évaluation (exemple n° 3)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

La manchette au volleyball

1- Initiation

2- En formation

3- Étape finale

Phase de préparation :

	Début du module	Fin du module	
1.	_____	_____	Se déplacer vers le ballon
2.	_____	_____	Placer les mains ensemble
3.	_____	_____	Genoux fléchis, corps abaissé
4.	_____	_____	Avant-bras plats
5.	_____	_____	Pouces parallèles
6.	_____	_____	Coudes en pleine extension
7.	_____	_____	Dos droit
8.	_____	_____	Yeux fixés sur le ballon

Phase d'exécution :

	Début du module	Fin du module	
1.	_____	_____	Recevoir le ballon devant le corps
2.	_____	_____	Jambes s'étendent partiellement
3.	_____	_____	Peu ou aucun balancement des bras
4.	_____	_____	Transférer le poids vers l'avant
5.	_____	_____	Contacter le ballon sur les avant-bras, éloignés du corps

Phase du suivi :

	Début du module	Fin du module	
1.	_____	_____	Garder les mains jointes et les coudes en extension
2.	_____	_____	Garder les avant-bras plats et diriger les bras vers la cible
3.	_____	_____	Garder les bras dessous les épaules



Grille d'évaluation (exemple n° 4)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Attraper au sol au baseball

Après avoir observé trois ou quatre répétitions de l'habileté à évaluer, évalue cinq répétitions de l'habileté en encerclant les chiffres qui correspondent le mieux à ce que tu observes.

Barème d'évaluation :

- 0 = très peu d'éléments sont présents
- 1 = une partie des éléments sont présents
- 2 = tous les éléments sont présents

RÉP.	PRÉPARATION	EXÉCUTION	SUIVI
	<ul style="list-style-type: none">• Se déplace pour s'enligner avec la balle• Le gant est ouvert et par en bas	<ul style="list-style-type: none">• Les genoux sont fléchis et le corps est derrière la balle• Le gant s'étend vers la balle	<ul style="list-style-type: none">• Le gant monte vers l'estomac• La main libre couvre le gant et retire la balle
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nom du jeu

Nombre de joueurs (individuel, à deux ou en équipe) :

Équipement nécessaire :

But du jeu :

Description et règles du jeu :

Diagramme :

Précautions à prendre en matière de sécurité :

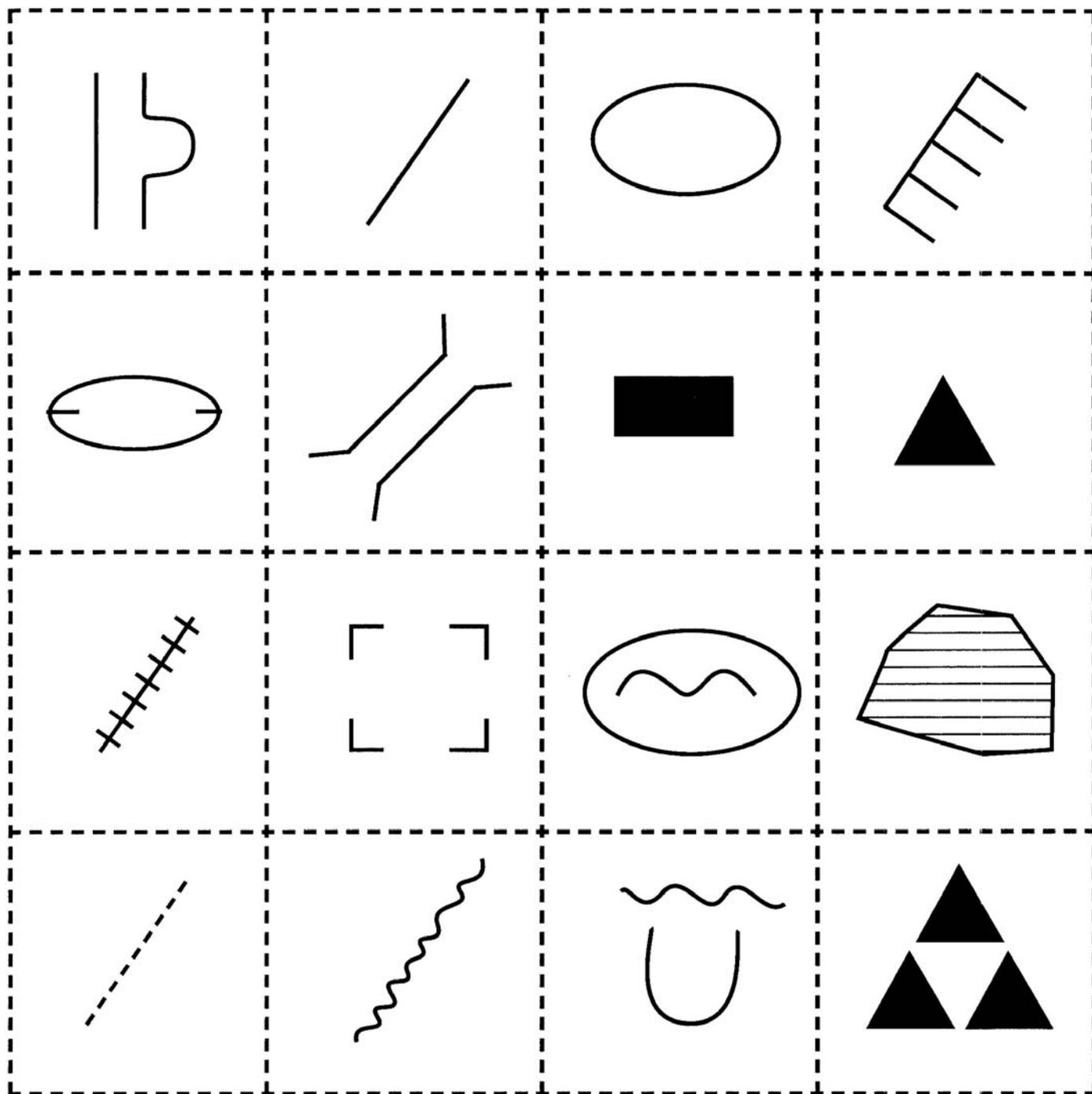
Notes :

- *Les participants sont-ils actifs pendant ce jeu? (as-tu supprimé les temps d'attente et d'élimination.)*
- *Ce jeu favorise-t-il le franc-jeu?*
- *Disposes-tu d'assez d'équipement pour permettre la participation de tous les élèves?*



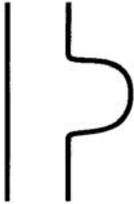
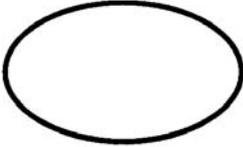
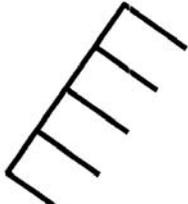
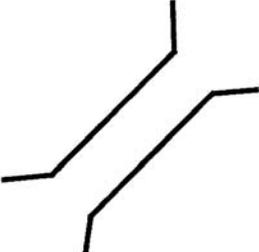
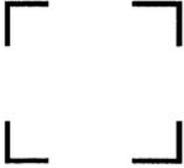
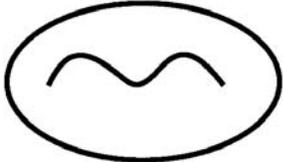
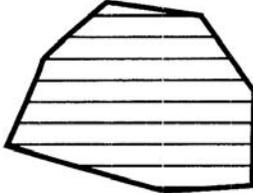
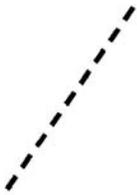
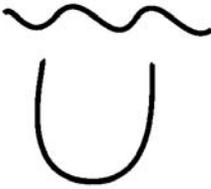
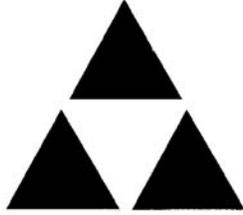
Symboles pour activité de plein air

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____



Symboles pour activité de plein air (légende)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

 <p>l'éperon</p>	 <p>la route</p>	 <p>la colline</p>	 <p>la clôture</p>
 <p>la dépression</p>	 <p>le pont</p>	 <p>la construction</p>	 <p>le rocher</p>
 <p>le chemin de fer</p>	 <p>les ruines</p>	 <p>le lac</p>	 <p>le marais</p>
 <p>le sentier</p>	 <p>le ruisseau</p>	 <p>l'étang</p>	 <p>le tas de pierres</p>

Plan de l'enchaînement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Développe une séquence rythmique de mouvements de Tae-bo.

DESCRIPTION DU PROGRAMME	Mouvements	nombre de pulsations
• Échauffement { }		
• Tae bo { }		
• Post-cardio { }		
• Récupération { }		

Le programme ne doit pas dépasser _____ pulsations. Assure-toi que les mouvements s'enchaînent (compter les pulsations des mouvements d'enchaînement). Mets l'accent sur la créativité et l'innovation ainsi qu'une variété de mouvements de tae bo.



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	<p>Endurance organique : capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité. On l'appelle aussi capacité d'aérobie, capacité cardiorespiratoire, endurance cardiovasculaire et efficacité du système de transport du sang.</p>
	<p>Force musculaire : force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant l'effort.*</p>
	<p>Endurance musculaire : capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans fatigue.*</p>
	<p>Flexibilité : amplitude et facilité d'exécution du mouvement autour d'une articulation (limité par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire). On dit aussi « souplesse ».</p>

* Vigueur musculaire : la force et l'endurance musculaires combinées.

Test

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Déterminants de la condition physique

Force musculaire

Endurance organique

Endurance musculaire

Flexibilité

Compléter chacune des définitions suivantes en y indiquant le déterminant de la condition physique approprié.

1.

est la force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant l'effort.



2.

est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans fatigue.



3.

est la capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité.



4.

est l'amplitude et la facilité d'exécution du mouvement autour d'une articulation.



Diagramme étiqueté

Nom : _____ Activité : _____

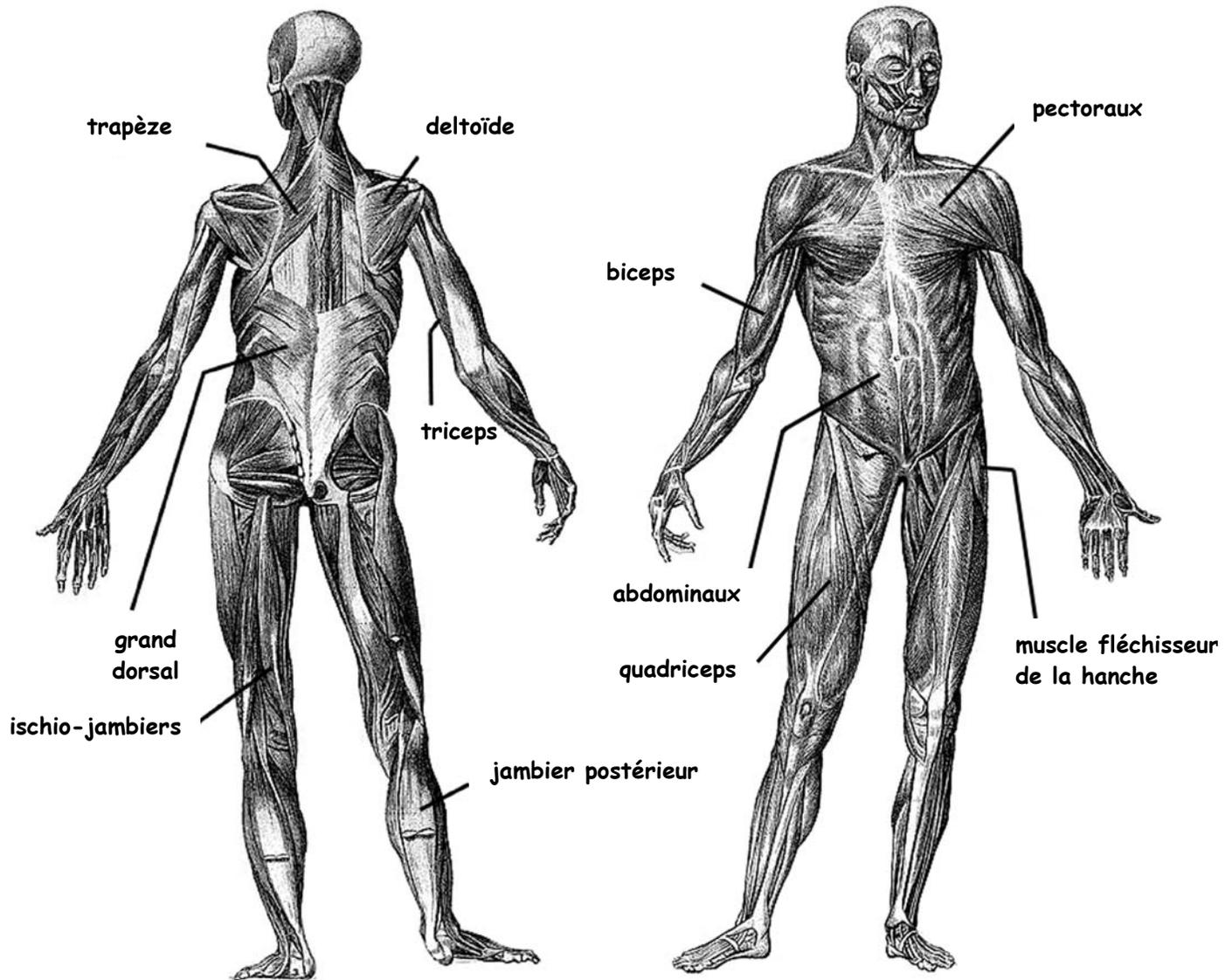
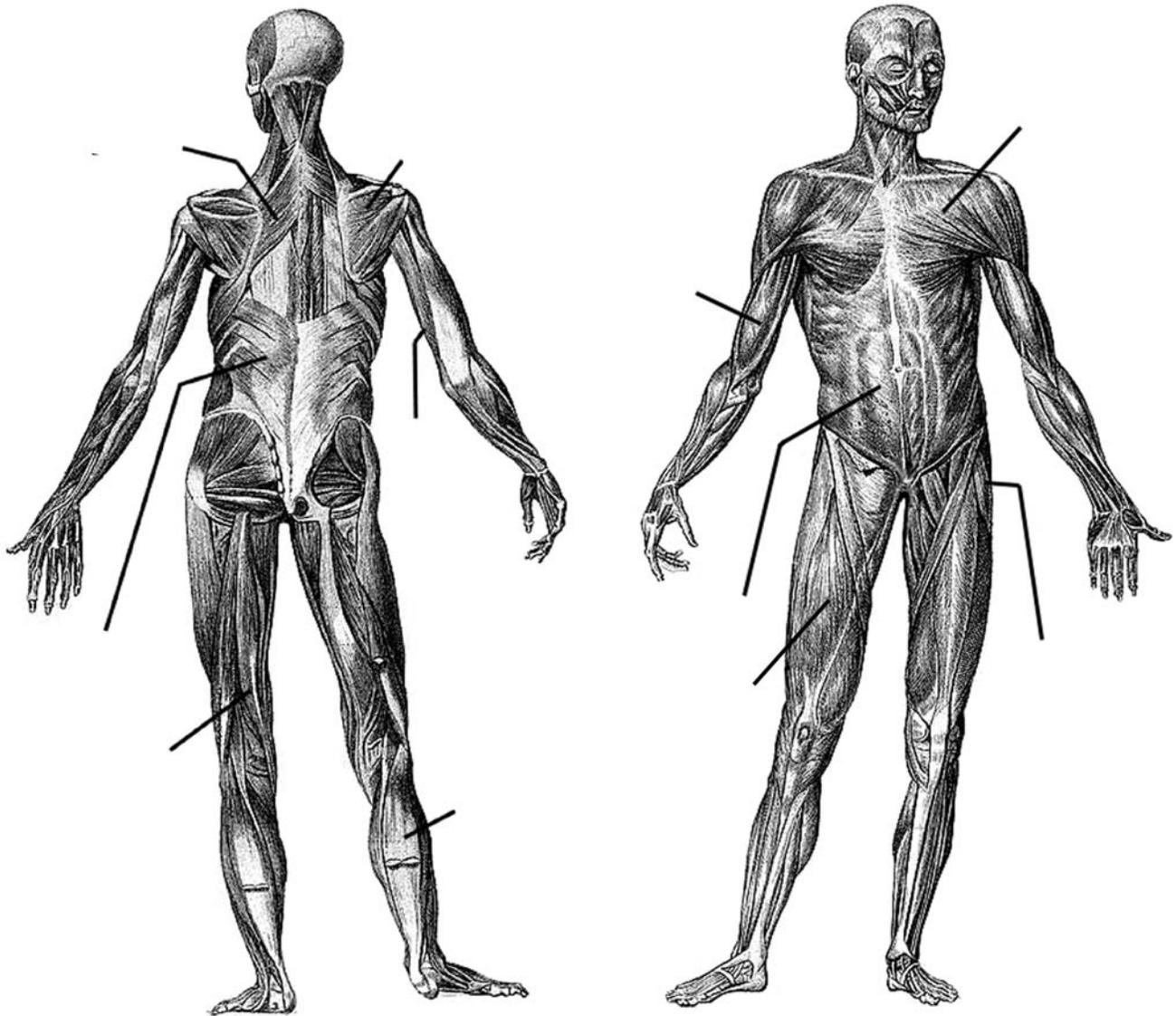


Diagramme non étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Identifier les muscles.



Cartes d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Faire six pompes à chaque coin du gymnase.	Sauter d'un côté à l'autre tout au long de la ligne de centre du gymnase.	Être l'agent d'encouragement et dire à six élèves de continuer leurs bons efforts.
Faire 5 fois le tour de chaque main (bras tendu) au haut d'une clé de basketball.	Faire 10 sauts étoiles à chaque mur du gymnase.	Marcher en "crabe" d'un bout à l'autre du gymnase.
En position « assis sur une chaise », faire 5 redressements sur deux différents murs.	Glisser d'un bout à l'autre du gymnase deux fois.	Faire 7 sauts verticaux.
Faire 5 redressements assis.	Traverser le gymnase sans utiliser les muscles de ses jambes.	Courir en zigzag un parcours de cônes 5 fois.
Sauter dedans et dehors d'un cerceau ou sauter à la corde pour une minute.	Faire des pas sur bancs pour 45 secondes.	Sauter 20 fois par-dessus un cône.



Feuille d'exercices

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Partie A : Associe les activités suivantes aux déterminants de la condition physique.

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. natation _____ | 6. étirements _____ |
| 2. pompes _____ | 7. gymnastiques _____ |
| 3. soccer _____ | 8. aérobic _____ |
| 4. plongeon _____ | 9. lutte olympique _____ |
| 5. haltérophilie _____ | 10. redressements assis _____ |

Déterminant :

- A. Force musculaire
- B. Endurance organique
- C. Endurance musculaire
- D. Flexibilité

Partie B : Indique si chaque énoncé est Vrai ou Faux.

1. Le principe F.I.T.T. comporte 4 composantes. _____
2. Pour maintenir son endurance organique, il faut faire des étirements pendant au moins 20 minutes trois fois par semaine. _____
3. Les redressements assis aident au développement de l'endurance cardiovasculaire. _____
4. Pour améliorer sa force musculaire, il est recommandé de s'entraîner tous les jours. _____
5. Être capable de parler à un copain en faisant de l'entraînement d'endurance organique est un bon indice pour déterminer si on travaille trop fort. _____
6. Jouer au soccer trois fois par semaine pendant 25 minutes à une intensité vigoureuse constitue un bon entraînement d'endurance organique. _____

Partie C : Identifie ce que chaque lettre du principe F.I.T.T. représente et explique chacune brièvement.

F	I	T	T
---	---	---	---

Partie D : Choisis une des composantes du principe F.I.T.T. et établis un plan d'action personnel pour la développer.

(Réponds au verso de cette page en phrases complètes.)



Registre personnel de condition physique

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Utilise le principe F.I.T.T. et les lignes directrices **générales** pour déterminer des objectifs et établir un plan d'action.

Principe F.I.T.T.	Lignes directrices
Fréquence : Combien de fois par semaine s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner pour l'endurance organique au moins 4 à 7 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour l'endurance et la force musculaire au moins 2 à 4 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour la flexibilité au moins 4 à 7 fois par semaine.
Intensité : Combien fort s'entraîner? Niveaux d'intensité : S'entraîner aux niveau d'intensité 2 ou 3 : 1 - Chaleur corporelle modérément élevée. Rythme cardiaque modérément élevé. 2 - Transpiration légère, respiration modérément accélérée. 3 - Effort maximal, transpiration profuse, respiration accélérée.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner dans sa zone cible pour un minimum de 20 minutes. Détermine ta zone cible* de rythme cardiaque selon la formule suivante : Limite minimale: $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____} (\text{pourcentage minimal}) = \text{_____} \text{ divisé par } 6 = \text{_____} \text{ battement par } 10 \text{ secondes.}$ Limite maximale: $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____} (\text{pourcentage maximal}) = \text{_____} \text{ divisé par } 6 = \text{_____} \text{ battement par } 10 \text{ secondes.}$ ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, s'entraîner avec une bonne technique jusqu'à une fatigue modérée. ▪ Pour développer la flexibilité, faire des étirements contrôlés et soutenus. <p>* Pour calculer la zone cible de rythme cardiaque, choisir un pourcentage convenable à l'âge et aux habiletés. En général, la zone cible de rythme cardiaque pour les activités vigoureuses se situe entre 70% (.70) à 85% (.85).</p>
Temps (durée) : Combien longtemps s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner de 20 à 60 minutes. ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, faire 2 ou 3 séries de 8 répétitions. ▪ Pour développer la flexibilité, tenir chaque étirement de 10 à 20 secondes et répéter 3 fois. Il est recommandé de faire des étirements une fois que les muscles sont bien réchauffés.
Type : Quelles activités faire pour améliorer chaque déterminant de la condition physique?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les exercices d'endurance organique sont des activités qui utilisent les grands groupes musculaires, et qui incitent une respiration plus profonde, un rythme cardiaque accéléré et la production de chaleur corporelle. ▪ Les exercices de force et d'endurance musculaire sont des activités telles que l'haltérophilie, qui développent les muscles. Choisir des exercices spécifiques pour chaque groupe musculaire. ▪ Les exercices de flexibilité comportent des exercices pour se plier, s'étirer et faire bouger les articulations. Choisir des étirements spécifiques pour chaque groupe musculaire.



Évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Place le numéro correspondant à côté de l'énoncé. Le numéro 1 désigne une activité d'échauffement générale, 2 une activité d'échauffement spécifique, 3 un exercice d'étirement et 4 un exercice de retour au calme.

Activité	Numéro
1. Je prends mon pouls pour voir s'il est revenu à la normale.	
2. Je saute à pieds joints.	
3. Je fais des flexions de genoux, pieds écartés pour me préparer à la réception du ballon au volleyball.	
4. Je marche de plus en plus lentement.	
5. Je fais du jogging en accélérant progressivement ma vitesse.	
6. J'ai chaud et je commence à suer.	
7. Je cours au premier but et je glisse pour arriver au but au baseball.	
8. Je fais des rotations du corps en balançant les bras.	
9. Je pratique mon approche et mon saut au panier au basketball.	
10. Jambes écartées et droites, je me penche vers l'avant pour toucher alternativement à mes pieds en me relevant droit debout entre mes touchers.	



Journal d'activités de loisirs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Date	Activité	Durée en minutes	Totaux quotidiens	Actif ou statique	Seul ou en groupe	Intérieur ou extérieur

Atteinte des objectifs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Objectifs : inscrire 1 ou 2 objectifs à long terme (pour la fin de l'année scolaire).

Objectifs : inscrire 2 ou 3 objectifs à court terme (pour les 3 prochaines semaines).

Déterminant de la condition physique : identifier 1 ou 2 déterminants que vous désirez améliorer pour atteindre vos objectifs.

Identifier 5 exercices à pratiquer	1 ^{er} trimestre Commentaire	2 ^e trimestre Commentaire	3 ^e trimestre Commentaire
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Intensité			
Fréquence			
Technique			
Sécurité			



Registre personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Est-ce que je fais vraiment des efforts ?			
Activité	Rythme cardiaque Début de l'année	Rythme cardiaque Milieu de l'année	Rythme cardiaque Fin de l'année
Relaxation (debout)			
Marche			
Marche d'un bon pas			
Jogging léger			
Course rapide			
Saut à la corde			
Rythme cardiaque de récupération			

Début de l'année

1. Dans quelles activités as-tu rejoint ton rythme cardiaque maximal? _____

2. As-tu soutenu ton rythme cardiaque dans ta zone cible? Oui Non
3. Pourquoi? _____

Milieu de l'année

1. Dans quelles activités as-tu rejoint ton rythme cardiaque maximal? _____

2. As-tu soutenu ton rythme cardiaque dans ta zone cible? Oui Non
3. Pourquoi? _____

Fin de l'année

1. Dans quelles activités as-tu rejoint ton rythme cardiaque maximal? _____

2. As-tu soutenu ton rythme cardiaque dans ta zone cible? Oui Non
3. Pourquoi? _____



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

1. D'abord, prédis si tu seras à l'intérieur ou à l'extérieur de ta zone de rythme cardiaque cible pour toutes les activités et note ta prédiction dans la 2^e colonne.
2. À chaque activité, participe (2 minutes), prends ton pouls et note-le dans la 3^e colonne.
3. Après avoir pris ton pouls à chaque activité, note si tu avais perçu que tu étais dans ta zone de rythme cardiaque cible (quatrième colonne). Écris un commentaire pour qualifier l'effort fourni.
4. Note si tu étais réellement dans la zone cible dans la 5^e colonne.

1 Activité : 2 minutes chacune Prends une pose de 30 secondes entre la fin et le début de la prochaine activité.	2 Prédiction : à l'intérieur ou à l'extérieur de la zone de rythme cardiaque cible (✓)		3 Rythme cardiaque	4 Perception de l'effort	5 Contrôle : à l'intérieur ou à l'extérieur de la zone de rythme cardiaque cible (✓)	
	à l'intérieur	à l'extérieur			à l'intérieur	à l'extérieur
Repos						
Redressements partiels						
Course à pied tout le tour du gymnase						
Flexions des biceps (à l'aide de tubes de caoutchouc ou de poids)						
Marche						
Pompes						
Sauts verticaux						
Étirements						
Redressements assis						
Sauts à la corde						
Marche (récupération du rythme cardiaque)						
Commentaires :						



Feuille d'activités sur les zones cibles

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Fais des prédictions en encerclant le nombre correspondant à ton rythme cardiaque lors de ta participation à chacune des activités ci-dessous. Après chaque activité, vérifie ton rythme cardiaque et compare-le avec ta prédiction. Écris tes prédictions au stylo rouge et tes résultats au stylo bleu.

Liste d'activités
correspondant à chaque zone

Nombre de battements en 10 s								Rythme cardiaque maximal
35	35	35	35	35	35	35	35	Zone des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire
34	34	34	34	34	34	34	34	
33	33	33	33	33	33	33	33	
32	32	32	32	32	32	32	32	
31	31	31	31	31	31	31	31	
30	30	30	30	30	30	30	30	Zone de conditionnement physique de base
29	29	29	29	29	29	29	29	
28	28	28	28	28	28	28	28	
27	27	27	27	27	27	27	27	
26	26	26	26	26	26	26	26	
25	25	25	25	25	25	25	25	Zone des effets bénéfiques sur la santé
24	24	24	24	24	24	24	24	
23	23	23	23	23	23	23	23	
22	22	22	22	22	22	22	22	
21	21	21	21	21	21	21	21	
20	20	20	20	20	20	20	20	Rythme cardiaque au repos
19	19	19	19	19	19	19	19	
18	18	18	18	18	18	18	18	
17	17	17	17	17	17	17	17	
16	16	16	16	16	16	16	16	
15	15	15	15	15	15	15	15	
14	14	14	14	14	14	14	14	
13	13	13	13	13	13	13	13	
12	12	12	12	12	12	12	12	
11	11	11	11	11	11	11	11	
10	10	10	10	10	10	10	10	
9	09	09	09	09	09	09	09	
	2 min en position allongée	2 min de marche	2 min de saut à la corde	2 min de course (jogging)	2 min de lancers au panier de basketball	Sprint de 50 m	2 min d'étirements et de récupération	



Registre personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Noter les résultats personnels pour chacun des déterminants de la condition physique dans la colonne du premier essai. Établir un objectif réaliste et se référer au principe FITT et aux lignes directrices pour développer un plan d'action personnel pour chaque déterminant. Compléter le deuxième essai après un temps déterminé et évaluer son progrès.

1. Endurance organique

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

Évaluation: L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

2. Force et endurance musculaire

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

3. Flexibilité

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?



Profil personnel

Nom : _____ Activité : _____

Déterminant de la condition physique développé	Exemple de test	Test utilisé	Résultat échéance 1 (date _____)	But personnel	Résultat échéance 2 (date _____)	Résultat échéance 3 (date _____)	But atteint	
							Oui	Non
Endurance organique	Course de 12 minutes							
Force musculaire	Dynamomètre (force de la prise de la main)							
Endurance musculaire	Redressements assis (abdomen)							
Flexibilité	Flexion du tronc							
Agilité	Course navette							
Puissance	Saut en longueur d'une position stationnaire							
Rapidité de réaction	Attraper la règle							
Rapidité	Course de 50 mètres							
Coordination	Jonglerie							
Équilibre	Équilibre sur une poutre basse							

Je crois que j'ai bien réussi dans les domaines : _____

Je dois me développer d'avantage dans les domaines : _____

Pour atteindre mon but je planifie de :

• Après la première évaluation _____

• Après la deuxième évaluation _____

Rappel : ajuster son plan d'activité physique personnel.



Fiche

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Date	Activité	Intensité 1, 2, 3	Durée	Signature d'un des parents ou du tuteur

Intensité

1. Respiration un peu plus rapide que la normale
2. Rythme cardiaque et respiration plus rapides (environ 50% du rythme cardiaque optimal)
3. Rythme cardiaque et respiration plus rapides, transpiration (près du rythme cardiaque optimal)



Journal d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Date	Activité	Durée en minutes	Totaux quotidiens	Actif ou statique	Seul ou en groupe	Intérieur ou extérieur



Fiche d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Est-ce que je fais vraiment des efforts?			
Activité	Rythme cardiaque 1 ^{re} échéance	Rythme cardiaque 2 ^e échéance	Rythme cardiaque 3 ^e échéance
Relaxation (debout)			
Marche			
Marche d'un bon pas			
Jogging léger			
Course vite			
Saut à la corde			
Rythme cardiaque de récupération			
Autre...			

1^{re} Échéance

1. Dans quelles activités avez-vous rejoint votre rythme cardiaque maximal?

2. Avez-vous soutenu votre rythme cardiaque dans votre zone cible? Oui Non

3. Expliquez votre réponse?

2^e Échéance

1. Dans quelles activités avez-vous rejoint votre rythme cardiaque maximal?

2. Avez-vous soutenu votre rythme cardiaque dans votre zone cible? Oui Non

3. Expliquez votre réponse?

3^e Échéance

1. Dans quelles activités avez-vous rejoint votre rythme cardiaque maximal?

2. Avez-vous soutenu votre rythme cardiaque dans votre zone cible? Oui Non

3. Expliquez votre réponse?



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

STRATÉGIES D'ÉVITEMENT			
Terme	Définition	Exemple	Justification
Compromis			
Médiation			
Négociation			
Maîtrise de la colère			
Résolution de conflits			



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	Définition	Comment me protéger	Comment protéger les autres
Pornographie			
Inceste			
Harcèlement criminel			
Viol			
Prostitution			



Fiche d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Coche les habiletés observées dans les saynètes.

<p>Saynète n° 1</p> <p>Noms _____ _____ _____ _____</p>	<p>Maîtrise de la colère (p. ex. techniques de détente, déclaration de ses sentiments).</p> <p>Habiletés d'affirmation (p. ex. « Messages à la première personne, posture assurée, dire « non »).</p> <p>Résolution de conflits (p. ex. dire ce qui ne va pas, décider comment agir, prendre une mesure).</p>	<p><input type="checkbox"/> Résolution de problèmes (p. ex. laisser savoir à une personne qu'il y a un problème, réfléchir à ses options, choisir comment agir, prendre une mesure, évaluer les résultats). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Communication (p. ex. parler à une personne du problème). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Demander de l'aide (p. ex. s'adresser à un conseiller, à un adulte en qui on a confiance et demander de l'aide au sujet du problème). <input type="checkbox"/></p>
<p>Saynète n° ____</p> <p>Noms _____ _____ _____ _____</p>	<p>Maîtrise de la colère (p. ex. techniques de détente, déclaration de ses sentiments).</p> <p>Habiletés d'affirmation (p. ex. « Messages à la première personne, posture assurée, dire « non »).</p> <p>Résolution de conflits (p. ex. dire ce qui ne va pas, décider comment agir, prendre une mesure).</p>	<p><input type="checkbox"/> Résolution de problèmes (p. ex. laisser savoir à une personne qu'il y a un problème, réfléchir à ses options, choisir comment agir, prendre une mesure, évaluer les résultats). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Communication (p. ex. parler à une personne du problème). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Demander de l'aide (p. ex. s'adresser à un conseiller, à un adulte en qui on a confiance et demander de l'aide au sujet du problème). <input type="checkbox"/></p>
<p>Saynète n° ____</p> <p>Noms _____ _____ _____ _____</p>	<p>Maîtrise de la colère (p. ex. techniques de détente, déclaration de ses sentiments).</p> <p>Habiletés d'affirmation (p. ex. « Messages à la première personne, posture assurée, dire « non »).</p> <p>Résolution de conflits (p. ex. dire ce qui ne va pas, décider comment agir, prendre une mesure).</p>	<p><input type="checkbox"/> Résolution de problèmes (p. ex. laisser savoir à une personne qu'il y a un problème, réfléchir à ses options, choisir comment agir, prendre une mesure, évaluer les résultats). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Demander de l'aide (p. ex. s'adresser à un conseiller, à un adulte en qui on a confiance et demander de l'aide au sujet du problème). <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Communication (p. ex. parler à une personne du problème). <input type="checkbox"/></p>



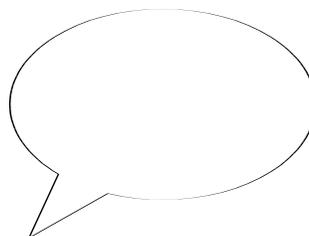
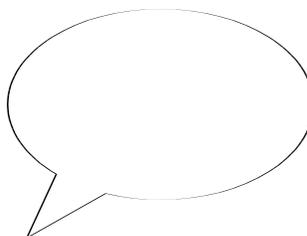
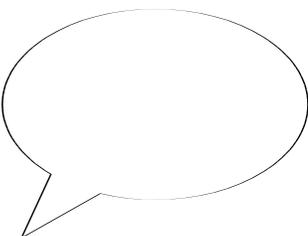
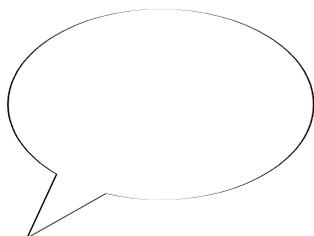
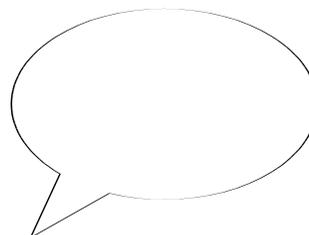
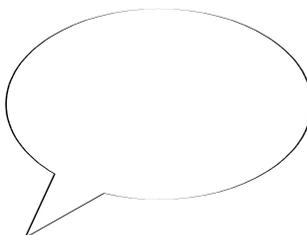
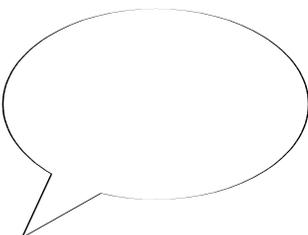
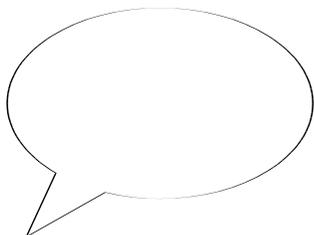
Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Dans les bulles ci-dessous, inscris quatre phrases illustrant des comportements ou des attitudes qui favorisent le sentiment d'appartenance et quatre phrases illustrant des comportements ou des attitudes qui inhibent le sentiment d'appartenance, comme dans l'exemple.

C'est ta première
journée ici. Viens
jouer au soccer
avec nous.

C'est bizarre ce
que tu portes là.
Est-ce un
pyjama? Ha! Ha!



Feuille de travail

Nom : _____ Activité : _____

Inscris dans la colonne du milieu des jeux ou des activités sportives qui requièrent les habiletés mentales suivantes, puis donne un exemple de l'exécution de l'habileté en question.

Habiletés mentales	Jeux ou activités sportives qui requièrent cette habileté mentale	Exemple
Établissement d'objectifs		
Concentration		
Gestion du stress		
Visualisation		
Pensée positive		

Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Recherche sur un athlète

Oui Non

L'élève a choisi et présenté un athlète ou une équipe qui a réalisé quelque chose d'extraordinaire.

L'élève a décrit les habiletés mentales de l'athlète.

- Établissement d'objectifs
- Concentration
- Gestion du stress
- Visualisation
- Pensée positive

L'élève a démontré comment ces habiletés ont amélioré le rendement ou la performance de l'athlète ou de l'équipe en question.

L'élève a démontré comment ces habiletés l'ont bien préparé et l'ont aidé à éprouver de la satisfaction pour ses efforts.



Modèle DÉCIDE

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

De nombreux modèles décrivent les habiletés générales applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines. Le modèle « DÉCIDE » de prise de décisions et de résolution de problèmes comporte des étapes utiles à suivre.

	D Définir la problématique.
	É Explorer le sujet en quête de solutions. C Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé, croyances religieuses, et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.
	I Isoler les meilleures solutions. D Décider et agir.
E Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires. Commentaires :	

Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis chaque scénario ci-dessous et applique la méthode DÉCIDE apprise en classe pour chacun d'entre eux afin de démontrer les bienfaits des décisions personnelles responsables qui favorisent la santé.

1. Tu es invité à la fête de ton meilleur ami. Ensemble, vous irez voir un film et puis vous dormirez chez lui. Cependant, tu joues dans un tournoi de soccer toute la fin de semaine et tu dois être sur le terrain à 8 h 30 le lendemain matin. Tu ne seras pas en forme pour la journée et ton équipe compte sur toi pour bien réussir dans le tournoi. Que fais-tu?
2. Tu entres avec un groupe d'amis dans un restaurant-minute. Tout le monde a une faim de loup et tes amis commandent tout de suite. Le menu n'est pas très varié, et depuis une semaine tu manges de la poutine à la cafétéria. Tu ne suis pas un régime, mais tu sais que lorsque tu manges de la nourriture grasse, tu ne te sens pas très bien après. Que fais-tu?
3. Une de tes responsabilités après l'école est de promener ton chien. Depuis quelques jours, tu rentres de l'école fatigué et tout ce que tu veux faire c'est regarder la télévision. De plus, tu n'as plus le cours d'éducation physique tous les jours comme quand tu étais jeune. Ton chien commence à être nerveux et hyperactif, mais il y a une émission à la télévision que tu veux absolument regarder. Que fais-tu?
4. C'est la journée d'athlétisme de l'école et il fait 30 °C et c'est ensoleillé. Ta mère t'a donné ton dîner, mais tu as oublié de prendre la grande bouteille d'eau sur la table de la cuisine. Rendu à la piste de course, tu te rends compte que tu n'as rien à boire pour la journée. Que fais-tu?



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis les scénarios suivants, et décris le comportement que tu adopterais pour chaque situation. Puis indique si le comportement est socialement acceptable ou non. Ensuite compare tes réponses avec celles d'un camarade de classe.

Situation	Mon comportement	Socialement acceptable?
Tu as perdu ton cartable dans lequel tu avais toutes tes notes de mathématiques.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tes parents t'annoncent que vous déménagez de quartier et que tu dois changer d'école.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tu vas souper chez un ami et ses parents ont préparé de la soupe à la tortue.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tu commences des classes de taekwondo et tu ne connais personne.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tu es invité chez quelqu'un avec qui tu aimerais être ami. Tu dois garder 2 enfants après l'école donc tu ne peux pas aller chez lui.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Une nouvelle élève d'une autre culture arrive dans ta classe au milieu de l'année. Elle porte le tchador.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tu joues à ton sport préféré et l'arbitre n'a pas bien géré le match entre les deux équipes. En plus, l'autre équipe ne suit pas les règles du jeu. Tu te sens très frustré et en colère; ton équipe perd mais selon toi, vous devriez gagner.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Tu habites la même maison depuis ta naissance. Ta voisine est ta meilleure amie et a le même âge que toi. Vous faites tout ensemble depuis que vous êtes petites. Arrivée au présecondaire, ton amie est constamment de mauvaise humeur et votre relation n'est plus la même.		Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nomme un chef de file qui exploite un des styles de communication décrit et justifie ta réponse.

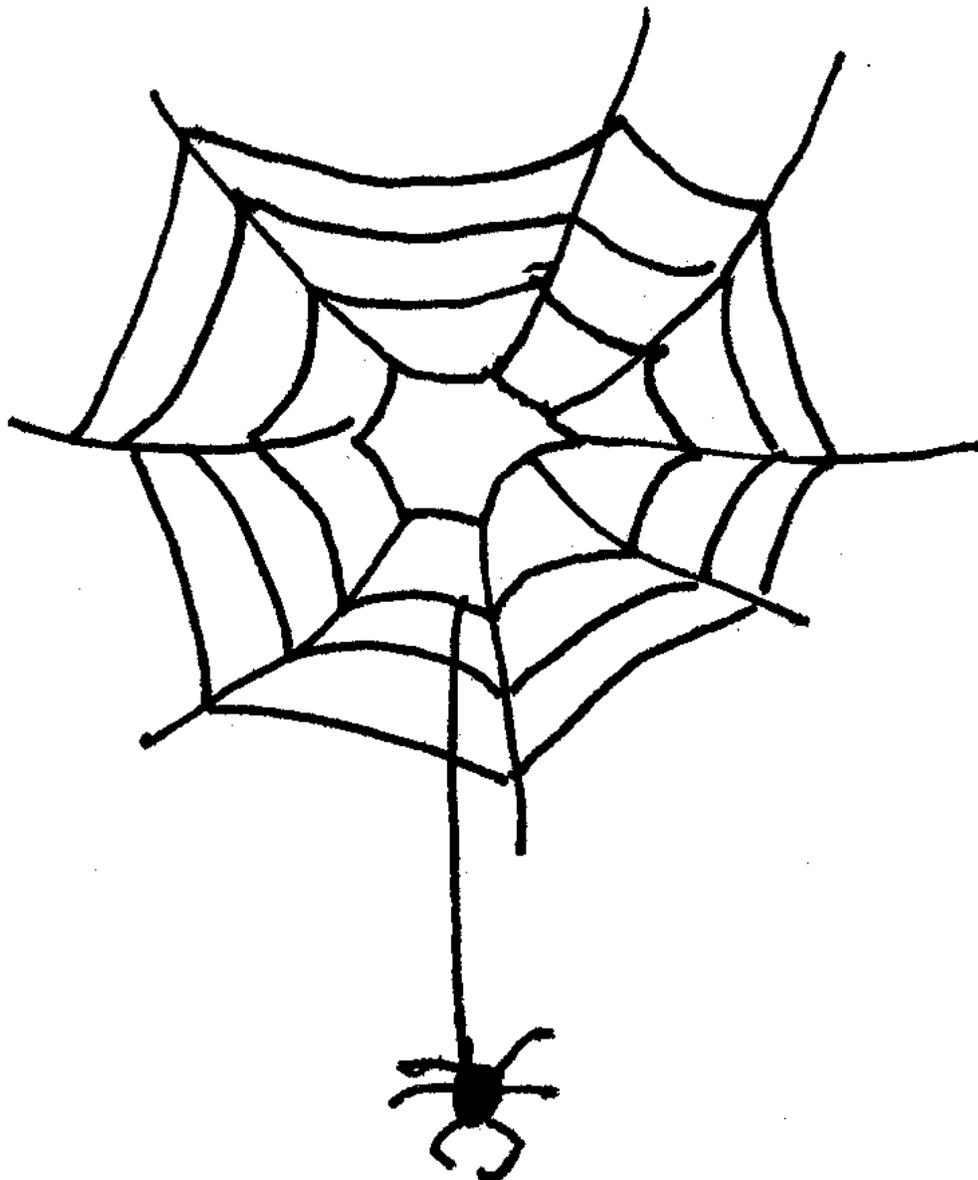
Style de communication	Description	Chef de file	Justifie ta réponse
Ferme	Appuyer ses convictions tout en respectant les opinions et les droits des autres.		
Agressif	Agir d'une façon hostile et destructive.		
Passif	S'abstenir de réagir aux propos ou aux comportements différents des siens.		
Expressif	Être imaginatif, enthousiaste et créatif.		
Analytique	Être systématique, logique et non-émotif.		
Directif	Être pragmatique, centré sur l'action et les résultats, déterminé et démontrer de l'assurance.		
Aimable	Être spontané, chaleureux, sensible, emphatique et perspicace.		



Toile d'araignée

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

**Identifie un groupe dont tu voudrais être membre et inscris-le au centre de la toile.
Indique les facteurs qui t'empêchent de participer au groupe au bout des fils.**



Registre personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Sers-toi de ce registre personnel pour noter tout au long de l'année des situations stressantes que tu dois affronter et les stratégies que tu emploies pour y faire face.

Situations stressantes	Stratégies utilisées	La ou les stratégies m'ont aidé(e)
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	<input type="checkbox"/> pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive <input type="checkbox"/> se confier à d'autres personnes <input type="checkbox"/> prendre une pause <input type="checkbox"/> compter jusqu'à dix <input type="checkbox"/> diriger son attention sur autre chose <input type="checkbox"/> respirer profondément <input type="checkbox"/> autre _____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

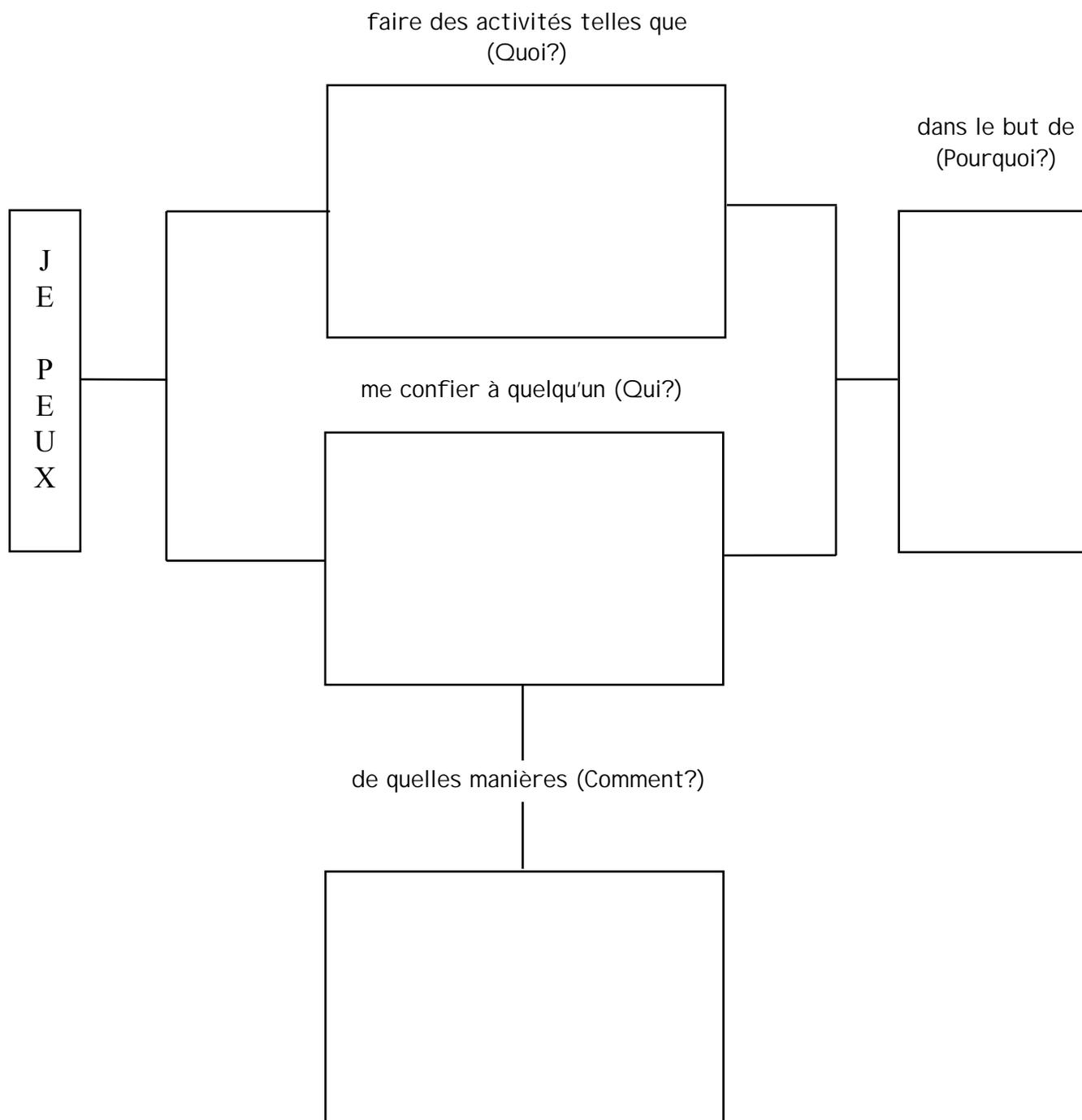


Organigramme

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis l'organigramme en équipe. Conserve-le, il pourrait t'être utile plus tard.

Quand je me sens _____



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis le scénario ci-dessous et trouve toutes les solutions possibles, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Pour chaque solution, détermine si les deux antagonistes gagnent, si l'un gagne ou l'autre perd ou si les deux perdent, puis inscris les solutions dans les boîtes correspondantes. Enfin, indique quels comportements sont à l'origine des résultats.

Scénario :

Paul et Nicole sont partenaires pour un projet qui doit être remis demain. L'équipe de Nicole a un match de hockey à 17 h. Paul, lui, suit une leçon de musique à 19 h. De plus, Paul et Nicole habitent loin l'un de l'autre. Paul voudrait bien que Nicole laisse tomber son match et Nicole voudrait que Paul laisse tomber sa leçon. Que devraient-ils faire?

Gagne-gagne	Gagne-perd
Comportement	Comportement
Perd-gagne	Perd-perd
Comportement	Comportement

Note à l'élève : comportements possibles – chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer, insulter...



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Scénario :

Maya et Mathilde sont sœurs. Après l'école, elles ont droit à une émission de télé avant de commencer leurs devoirs. Sauf qu'aujourd'hui Maya veut regarder une émission spéciale à 16 h sur l'escrime, et Mathilde veut regarder son émission préférée à 16 h, car elle va connaître la fin d'une intrigue qu'elle suit depuis quelques jours.

Donne quatre solutions possibles et détermine s'il s'agit d'une situation gagne-gagne, perd-gagne, gagne-perd ou perd-perd.

Scénario :

Maya et Mathilde sont sœurs. Après l'école, elles ont droit de regarder une émission de télé avant de commencer leurs devoirs. Sauf qu'aujourd'hui, Maya veut regarder une émission spéciale à 16 h sur l'escrime et Mathilde veut regarder son émission préférée à 16 h car elle va connaître la fin d'une intrigue qu'elle suit depuis quelques jours.

Donne quatre solutions possibles et détermine s'il s'agit d'une situation gagne-gagne, perd-gagne, gagne-perd ou perd-perd.

Solution	Qui en sort gagnant?
1.	<input type="checkbox"/> gagne-gagne <input type="checkbox"/> perd-gagne <input type="checkbox"/> gagne-perd <input type="checkbox"/> perd-perd
2.	<input type="checkbox"/> gagne-gagne <input type="checkbox"/> perd-gagne <input type="checkbox"/> gagne-perd <input type="checkbox"/> perd-perd

Dans le cas de la situation gagne-gagne, comment cela peut-il aider les deux sœurs à grandir émotionnellement? _____

Pour que les deux sœurs en sortent gagnantes, quelles techniques de résolution de conflits suggères-tu? _____



Saynète

Nom : _____ Date : _____

Joue la saynète suivante avec tes camarades de classe. Une fois que vous êtes à l'aise avec le texte, créez une fin dans laquelle Lise met en pratique une stratégie de refus et d'évitement. Puis présentez votre saynète à la classe. Comparez les solutions. Sont-elles toutes pareilles?

Couloir d'une école avant la cloche.

François : Hey Michel.

Michel : Hi, François. As-tu le *stuff*?

François : Quel *stuff*? De quoi tu parles?

Michel : Tu sais... pour ce soir...

François : Ohhh... eh bien shhh! on veut pas que toute la planète le sache.

Michel : Où tu l'as mis?

François : Dans mon casier pour l'instant.

Michel : Ben, je pense que Monsieur sait que mes parents sont partis. Je ne sais pas s'il va fouiller les casiers, mais avec lui on ne sait jamais.

François : Alors il faudrait mettre le sac dans le casier de quelqu'un que Monsieur ne soupçonnera pas...

Michel : Comme Martin là-bas?

François : Es-tu fou? Plus honnête que Martin, ça n'existe pas.

Michel : Ok, Ok, où alors?

François : Ahh... peut-être dans le casier de Lise... elle a un faible pour toi depuis la maternelle; elle ferait n'importe quoi pour toi.

Michel : Oui, je s'pose.

François : Va lui demander...

Michel s'approche de Lise qui est à son casier.

Michel : Hey, Lise, ça va?

Lise : Oui, toi? (Lise devient toute rouge quand Michel lui parle.)

Michel : Oui, pas pire... écoute, vas-tu au party chez François ce soir?

Lise : Je sais pas encore... euh, pourquoi?

Michel : Eh, veux-tu y aller avec moi?

Lise : OK, Michel, ça pourrait être le fun!

Michel : Excellent, je viens te chercher à 8 h, mais est-ce que j'ai pu te demander une grosse faveur en attendant?

Lise : Oui!

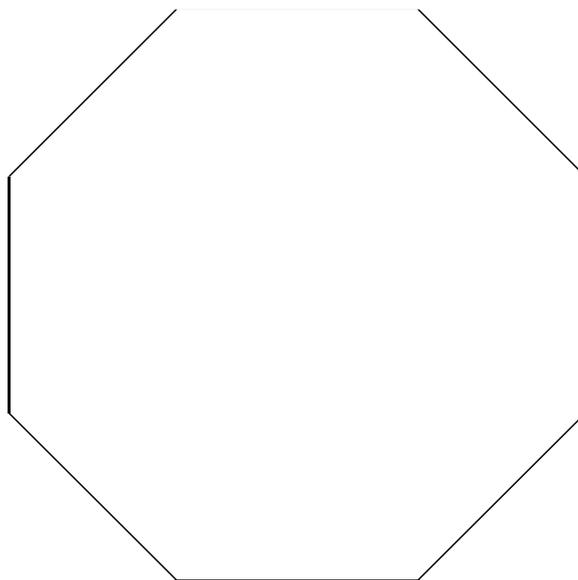
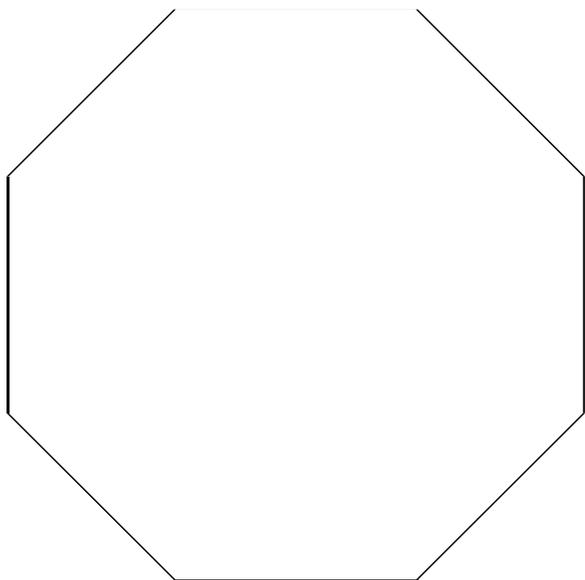
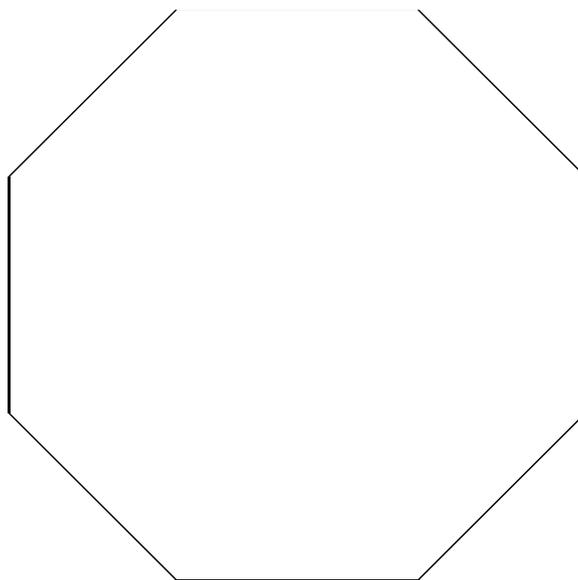
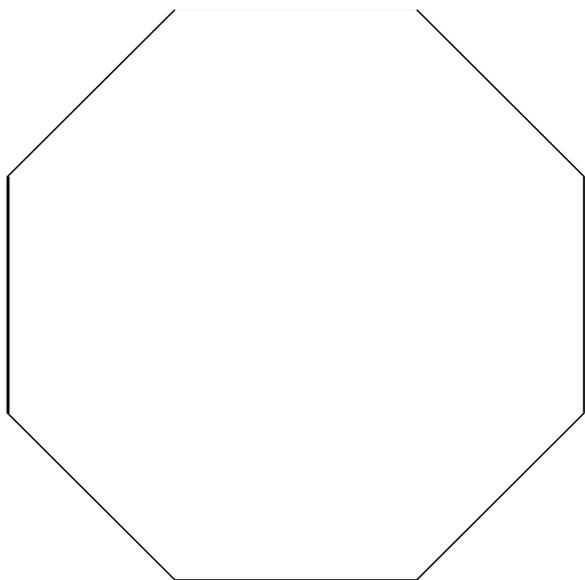
Michel : J'ai du *stuff* dans mon sac pour ce soir, mais si je le laisse dans mon casier, Monsieur va sûrement le fouiller et le trouver... est-ce que je peux te le donner pour que tu le caches dans ton casier? Il ne fouillera jamais ton casier, ça fait que, y'a pas de danger.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Crée quatre scénarios de situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales dans lesquelles on aurait à faire valoir des habiletés d'évitement ou de refus. Écris chaque situation type sur l'arc extérieur de l'hexagone, et la stratégie d'évitement ou de refus à l'intérieur de l'hexagone.



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Pour chacune des situations dangereuses ou de contexte social stressant ci-dessous, décris comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement.

1. Tu es chez un ami et c'est bientôt le temps de rentrer. La voiture de tes parents est chez le mécanicien et les parents de ton ami sont sortis. Le grand frère de ton ami propose de te ramener chez toi, mais il agit de façon étrange et tu soupçonnes qu'il a consommé de l'alcool. Que fais-tu? _____

2. Tes parents travaillent chaque soir jusqu'à 18 h. Maintenant que tu es en 7^e année, vous vous êtes entendus qu'au lieu d'aller chez une gardienne après l'école, tu peux aller à la maison à condition que tu fasses tes devoirs en rentrant. Aujourd'hui quelques-uns de tes amis essaient de te convaincre de rester avec eux après l'école. Tes amis savent que tes parents ne seront pas à la maison et que tu pourrais très bien rester après l'école avec eux et rentrer à la maison plus tard sans que tes parents l'apprennent. Que fais-tu? _____

3. Janique, 13 ans, est avec ses amis Corinne, Zacharie et Stéphane, le copain de Corinne. Un peu plus tard, Corinne et Stéphane commencent à s'embrasser. Zacharie voit cela et s'approche de Janique et fait de même. Elle aime ça, mais quand Zacharie essaie de la convaincre de monter en haut dans une des chambres, Janique refuse. Corinne l'encourage à ne pas être si timide. Que devrait faire Janique? _____

4. Justin et Paul sont chez Paul après l'école et commencent à naviguer dans Internet. Ils font une recherche pour l'école, mais Paul se met à naviguer dans des sites pornographiques et Justin est mal à l'aise. Que devrait faire Paul? _____

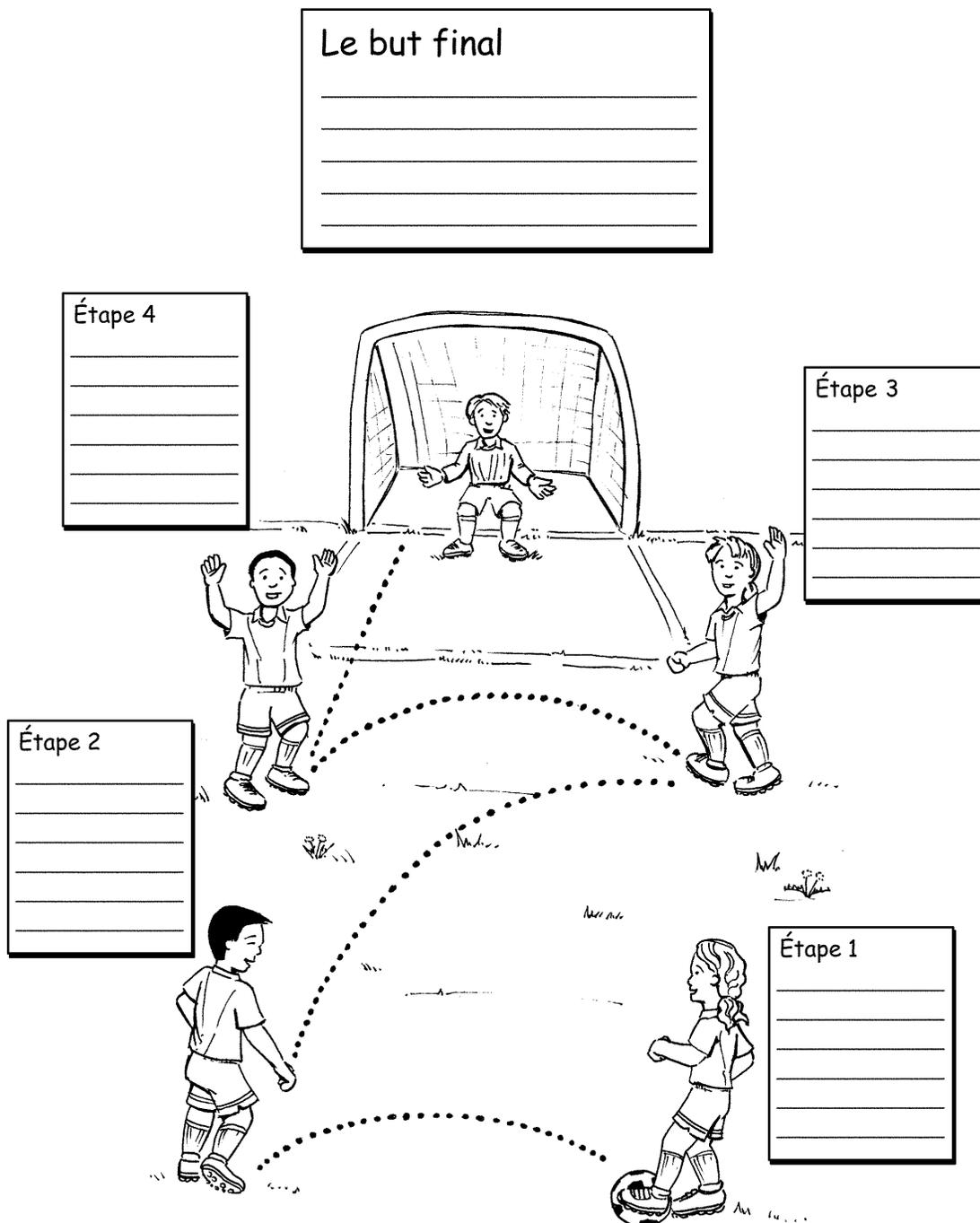
5. Richard invite des amis à venir manger chez lui à l'heure du dîner. Éric voit un paquet de cigarettes sur la table qui appartient au père de Richard. Il propose aux autres d'en fumer. Que devrait faire Richard? _____



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Détermine l'objectif à long terme que tu veux atteindre (but final) et décris les quatre étapes nécessaires pour y parvenir.



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Note tes objectifs à court et à long terme en matière de santé et d'éducation.

Note tes objectifs à court et à long terme en matière de santé et d'éducation.

	Objectifs à court terme	Objectifs à long terme
SANTÉ	Manger des collations nutritives.	Améliorer mon endurance au marathon.
ÉDUCATION	Mémoriser une liste de mot pour le questionnaire de la semaine.	Atteindre une moyenne de 70 % en sciences de la nature.

Objectivation

Revois tes objectifs (quelques mois plus tard), évalue-les et, au besoin, propose des modifications.

Objectif initial :	
Ce qui a fonctionné	Ce qui n'a pas fonctionné
Objectif modifié :	



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscris quatre situations qui privilégient un mode de vie inactif et malsain. Ensuite, avec un partenaire, détermine le pour et le contre des situations. Utilise les questions ci-dessous pour t'aider à déterminer le pour et le contre.

- Est-ce que je suis renseigné sur le sujet?
- Quelles sont mes valeurs relatives à la situation?
- Qu'est-ce que les gens attendent de moi?
- Quelles sont les attentes à mon égard?
- Quels sont les risques liés à ma santé personnelle?
- Quels sont les avantages que j'en tirerai?
- Qu'est-ce que je perdrai?
- Combien ça me coûte?

Situations	Pour	Contre

Y a-t-il des critères qui pèsent plus que d'autres? Pourquoi? _____



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Pèse le pour et le contre d'un problème donné et décris les critères sur lesquels tu te fondes.

Situation qui privilégie un mode de vie inactif ou malsain : _____

Critères	Pour	Contre
1.		
2.		
3.		
4.		

Ma décision : _____



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis l'autoévaluation suivante concernant tes habiletés interpersonnelles lors des activités de la leçon.

	Rarement	Parfois	Souvent
1. J'ai écouté attentivement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai résumé l'information.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. J'ai précisé mes opinions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. J'ai évité d'abaisser les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je me suis montré(e) encourageant(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. J'ai coopéré/collaboré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai cherché à intégrer tout le monde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. J'ai évité les comportements agressifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai communiqué avec efficacité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. J'ai fait preuve de respect.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'ai été responsable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. J'ai fait des critiques constructives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. J'ai respecté les différences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. J'ai fait des compromis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je me suis affirmé(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fiche de l'enseignant

1. L'élève a écouté attentivement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'élève a résumé l'information.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. L'élève a précisé ses opinions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'élève a évité d'abaisser les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. L'élève s'est montré(e) encourageant(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. L'élève a coopéré/collaboré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. L'élève a cherché à intégrer tout le monde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. L'élève a évité les comportements agressifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. L'élève a communiqué avec efficacité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. L'élève a fait preuve de respect.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. L'élève a été responsable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. L'élève a fait des critiques constructives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. L'élève a respecté les différences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. L'élève a fait des compromis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. L'élève s'est affirmé(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Fais une liste de substances médicinales et non médicinales et donne un exemple de consommation raisonnable et d'abus pour chacune d'entre elles.

Substances médicinales et non médicinales	Consommation raisonnable	Abus
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Fais une liste d'au moins 3 substances médicinales et 3 substances non médicinales et donne 1 exemple de consommation raisonnable et 1 exemple d'abus pour les deux types de substance.

Substances médicinales : _____

Consommation raisonnable : _____

Abus : _____

Substances non médicinales : _____

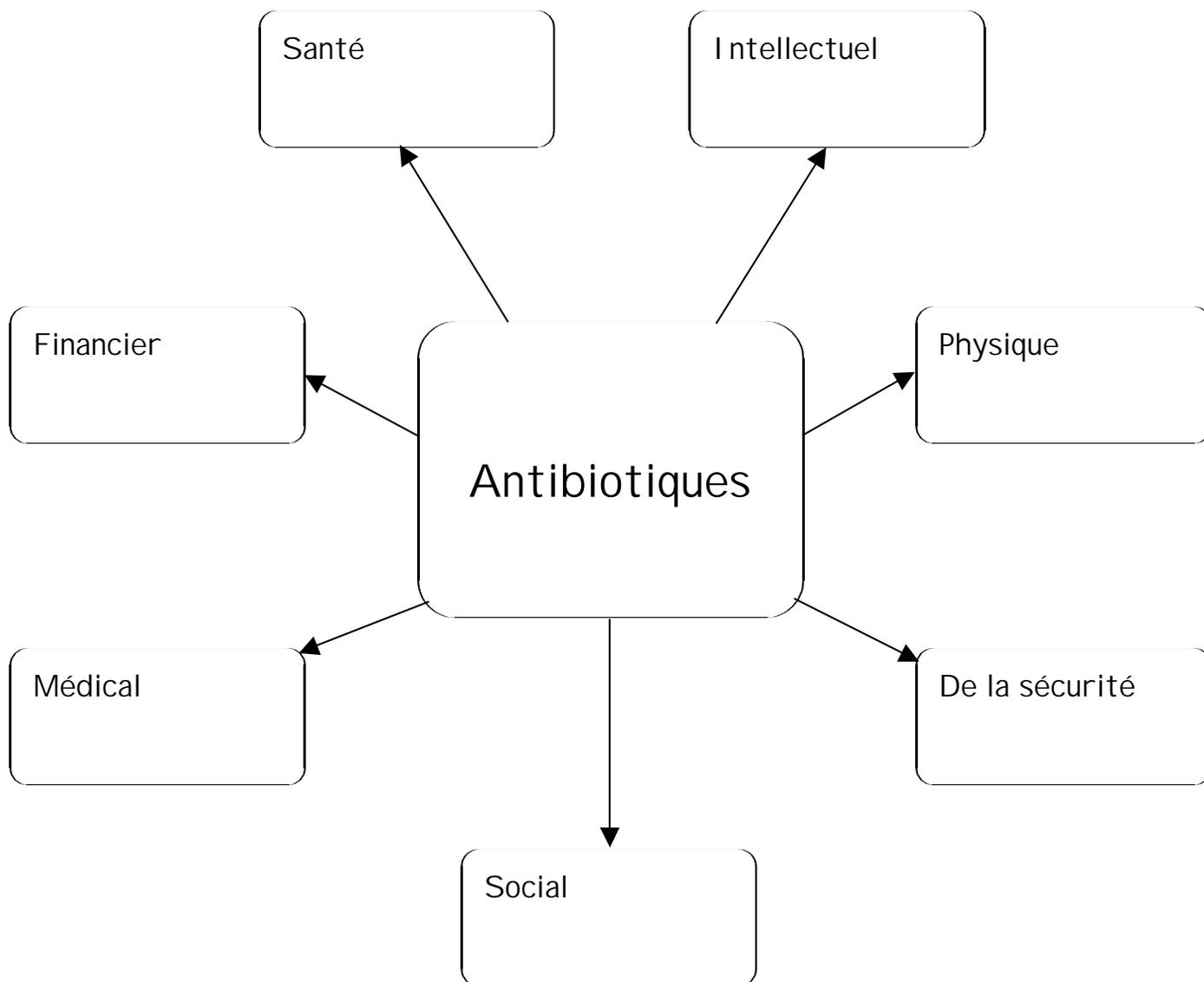
Consommation raisonnable : _____

Abus : _____



Organigramme

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Conséquences	Oui	Non	Explication
Conséquences légales <i>(peut-on être emprisonné, avoir un casier judiciaire, s'attendre à des poursuites, etc.?)</i>			
Conséquences sur la santé <i>(y a-t-il des effets secondaires néfastes, effets bénéfiques liés à la consommation de cette substance?)</i>			
Conséquences financières <i>(le coût de la substance en question peut-il entraîner chez celui qui en consomme régulièrement des problèmes d'argent?)</i>			
Conséquences sociales <i>(les relations avec les parents, la famille, les amis, les enseignants peuvent-elles être affectées par la consommation de cette substance?)</i>			
Conséquences physiques <i>(les réflexes sont-ils diminués, le cœur bat-il plus lentement, plus rapidement?)</i>			
Conséquences intellectuelles <i>(la consommation de cette substance a-t-elle un effet sur le bon jugement, la prise de décision ou la confiance en soi?)</i>			
Conséquences sur le plan de la sécurité <i>(la consommation de cette substance a-t-elle un effet sur la notion de danger?)</i>			



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Regarde et examine des messages publicitaires ou des vidéo-clips qui portent sur la consommation ou le rejet de certaines substances, telles que les cigarettes, l'alcool, la caféine, des drogues illicites et des substances qu'on inhale. Décris comment le message ou le vidéo-clip a une influence positive ou négative sur la consommation de ces substances.

LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

Médias	Influences positives	Influences négatives
Message ou vidéo-clip 1 :		
Message ou vidéo-clip 2 :		
Message ou vidéo-clip 3 :		



Tableau de réflexion

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lors des présentations de tes camarades de classe relatives aux influences positives et négatives sur la consommation des substances, indique dans le tableau ci-dessous si tu crois que le facteur social en question a une influence sur ton rejet ou ta consommation de ces substances ou en aura une dans l'avenir. Justifie ta réponse.

Facteurs sociaux	Influences négatives ou positives	Justifie ta réponse
Famille	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Pairs	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Modèles (de comportement)	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Médias	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Internet	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Célébrités	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	
Activités sociales	<input type="checkbox"/> Influence positive <input type="checkbox"/> Influence négative <input type="checkbox"/> Aucune influence	

Fiche d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

-
- | | | |
|---|-----|-----|
| 1. Le groupe a présenté une influence positive. | Oui | Non |
| 2. Le groupe a présenté une influence négative. | Oui | Non |
| 3. Le groupe a choisi un médium de présentation appropriée au facteur social. | Oui | Non |
| 4. Le groupe a expliqué clairement pourquoi le facteur social en question pouvait avoir une influence positive. | Oui | Non |
| 5. Le groupe a expliqué clairement pourquoi le facteur social en question pouvait avoir une influence négative. | Oui | Non |

-
- | | | |
|---|-----|-----|
| 1. Le groupe a présenté une influence positive. | Oui | Non |
| 2. Le groupe a présenté une influence négative. | Oui | Non |
| 3. Le groupe a choisi un médium de présentation appropriée au facteur social. | Oui | Non |
| 4. Le groupe a expliqué clairement pourquoi le facteur social en question pouvait avoir une influence positive. | Oui | Non |
| 5. Le groupe a expliqué clairement pourquoi le facteur social en question pouvait avoir une influence négative. | Oui | Non |



Diagramme non étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Place les termes qui suivent aux bons endroits : la prostate, le testicule, l'anus, la vessie, le pénis, le scrotum, l'épididyme, l'urètre, le canal déférent.

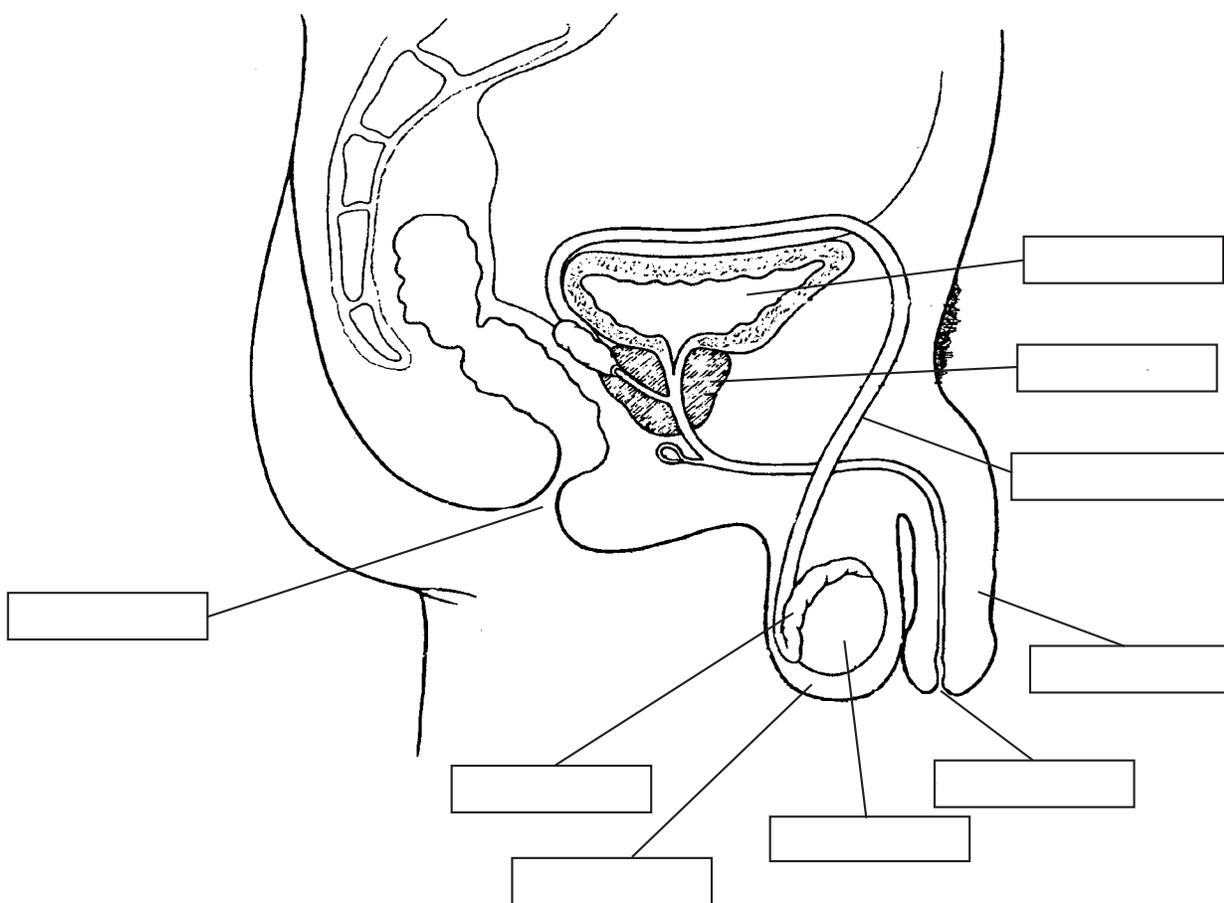


Diagramme non étiqueté (A)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Place les termes qui suivent aux bons endroits : l'uretère, l'utérus, la trompe de Fallope, le rectum, l'anus, le vagin, le col, l'ovaire, la vessie, l'urètre.

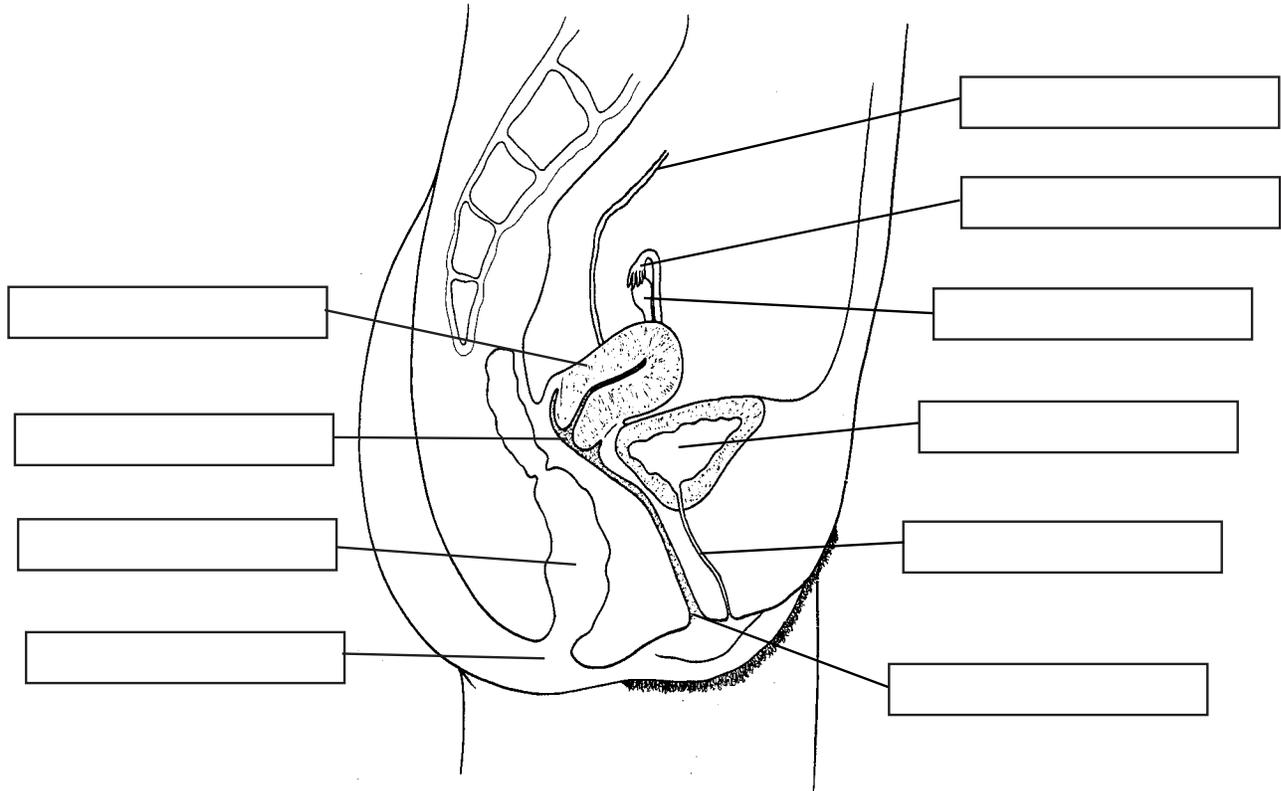


Diagramme non étiqueté (B)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Place les termes qui suivent aux bons endroits : l'ovaire, le vagin, l'utérus,
la trompe de Fallope, le col, l'endomètre.

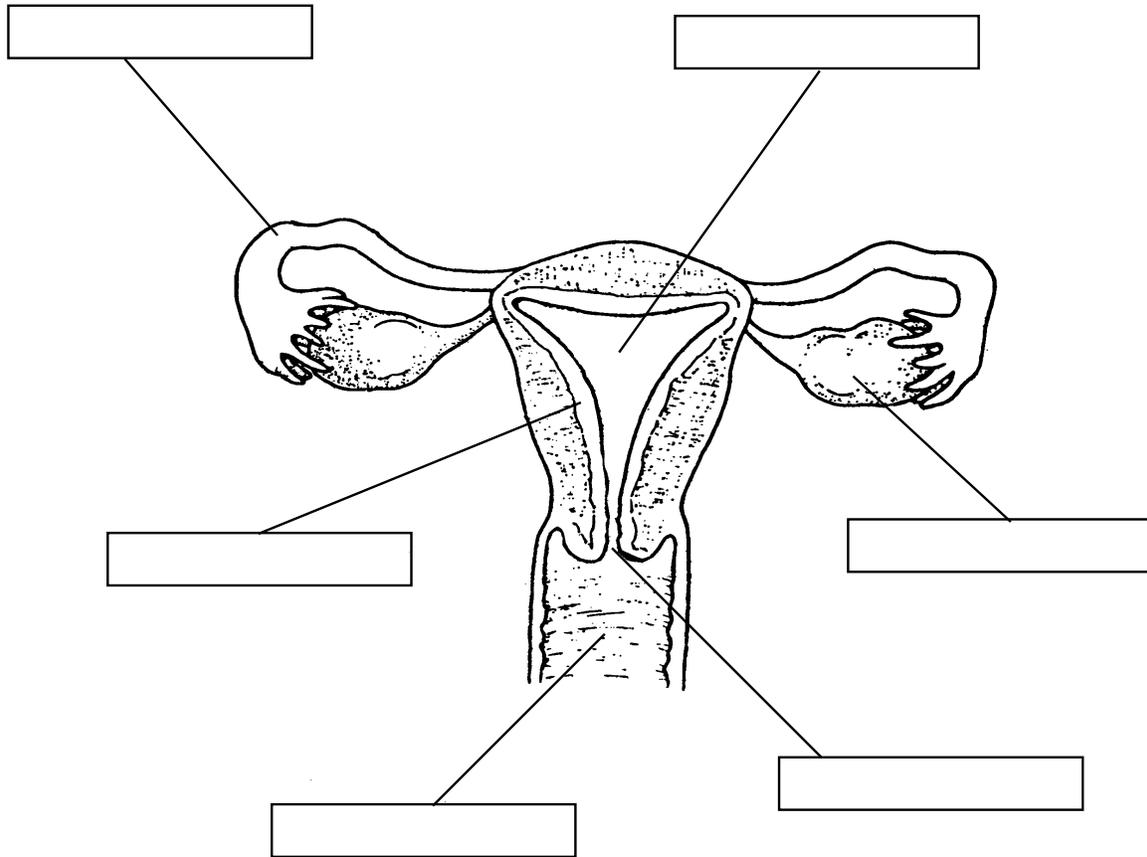


Diagramme non étiqueté (C)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Place les termes qui suivent aux bons endroits : l'urètre, les grandes lèvres, le pubis, l'anus, le clitoris, les petites lèvres, l'ouverture du vagin.

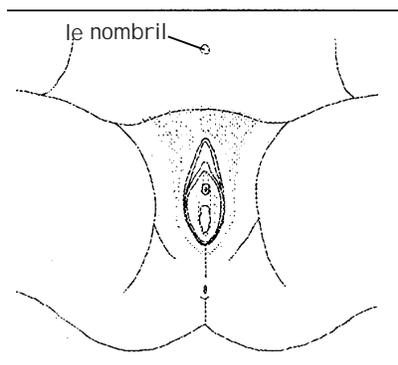
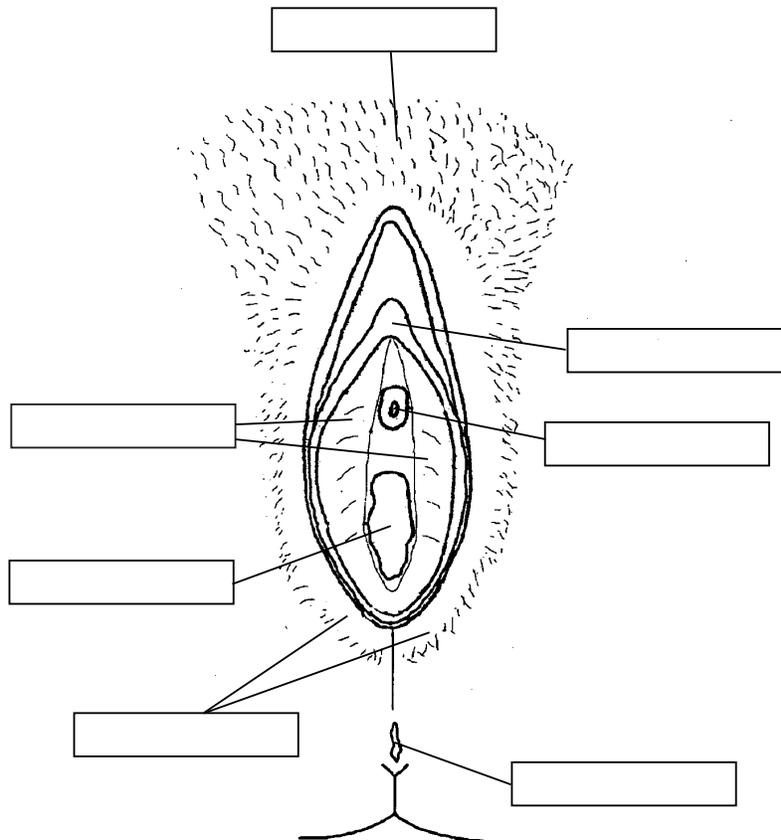


Diagramme étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

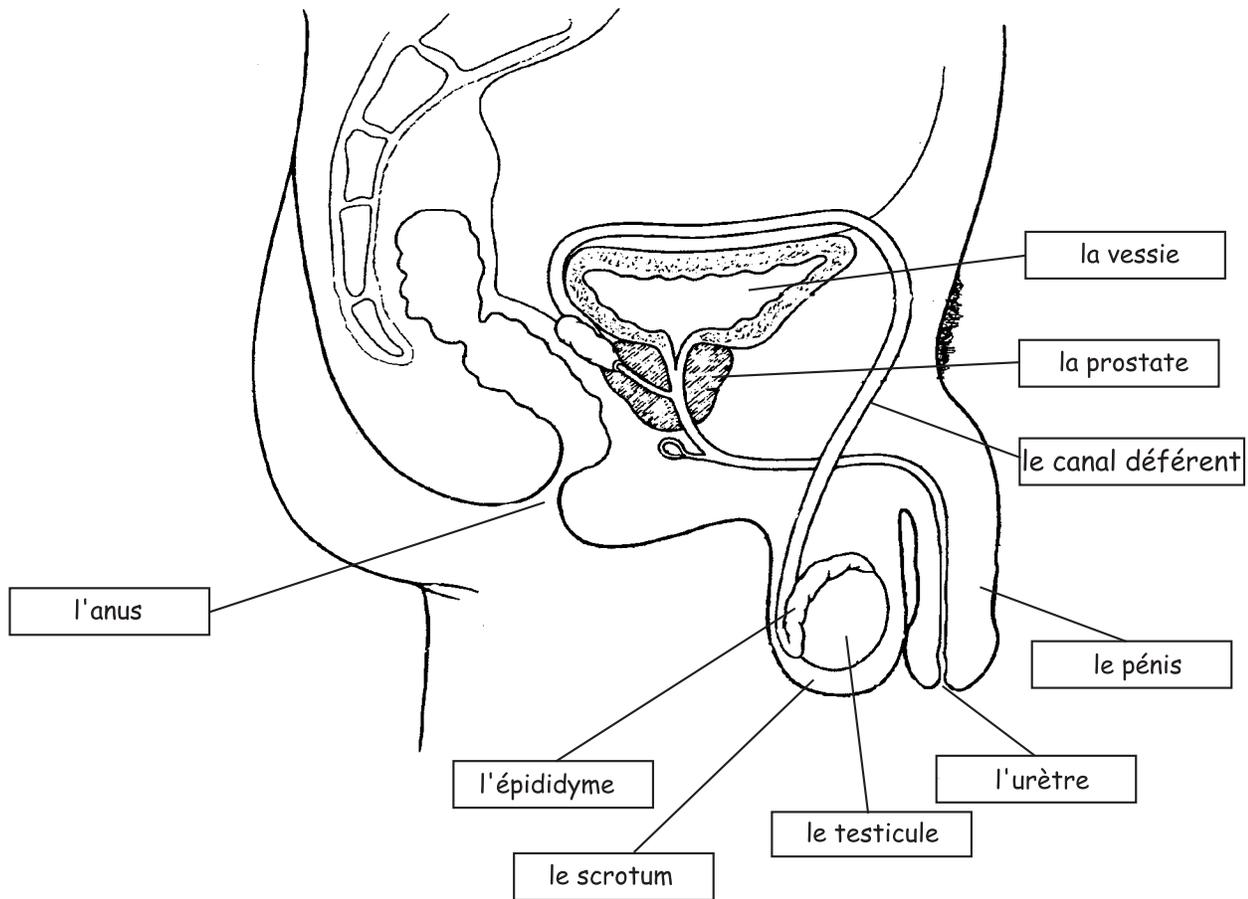


Diagramme étiqueté (A)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

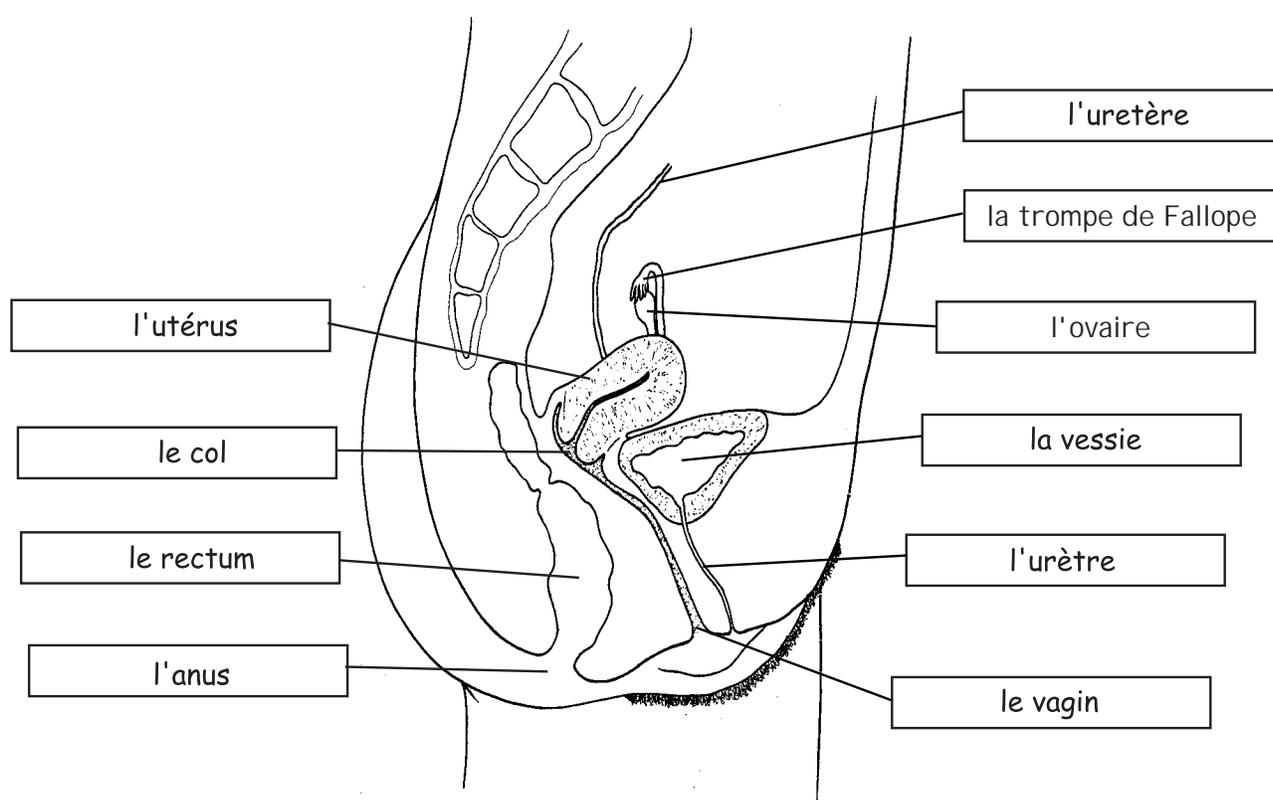


Diagramme étiqueté (B)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

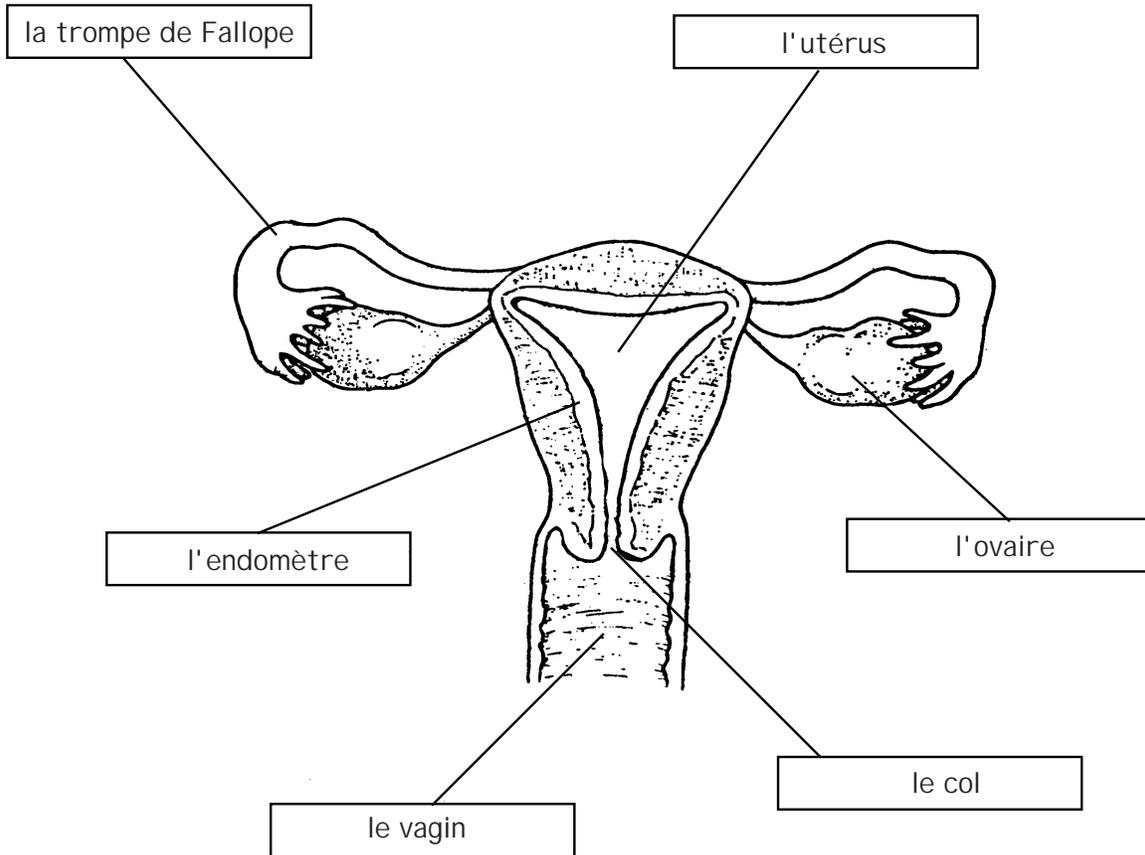
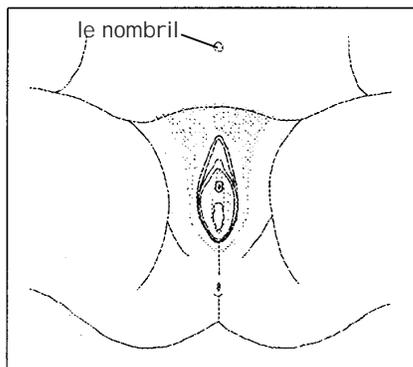
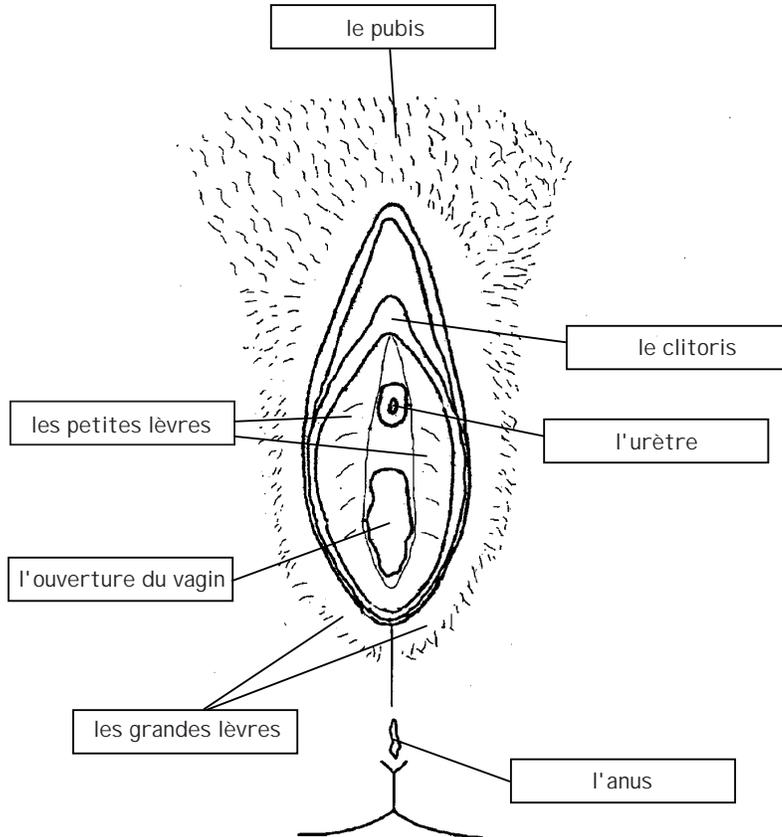


Diagramme étiqueté (C)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lors des présentations de tes camarades de classe sur les stades de développement du fœtus, utilise le cadre de prise de notes pour les trimestres sur lesquels tu n'as pas fait la recherche.

Trimestre : _____

_____ mois :

Le fœtus pèse : _____

Le cœur bat à une vitesse de : _____

Le fœtus mesure : _____

Les parties du corps qui ont été formées : _____

Le développement du fœtus : _____



Fiche d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	Oui	Non
Le groupe a inclus le poids du fœtus.	_____	_____
Le groupe a inclus la vitesse du battement de cœur.	_____	_____
Le groupe a inclus la taille du fœtus.	_____	_____
Le groupe a inclus les parties du corps qui ont été formées.	_____	_____
Le groupe a inclus le développement du fœtus (ouïe, respiration, etc.).	_____	_____
Le groupe a inclus une photo ou une image.	_____	_____



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Énoncé : _____

Vrai Faux

Explication : _____

Énoncé : _____

Vrai Faux

Explication : _____

Énoncé : _____

Vrai Faux

Explication : _____

Énoncé : _____

Vrai Faux

Explication : _____



Feuille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis chaque énoncé ci-dessous, encercle si c'est vrai ou faux et justifie ta réponse en phrases complètes.

1. Une fille peut tomber enceinte pendant ses menstruations. Vrai Faux

Justification : _____

2. Une fille ne peut pas tomber enceinte lors d'une première relation sexuelle. Vrai Faux

Justification : _____

3. Une fille peut tomber enceinte lorsque le coït est interrompu. Vrai Faux

Justification : _____

4. Une fille peut tomber enceinte même si elle utilise des moyens contraceptifs. Vrai Faux

Justification : _____

5. Une fille ne peut pas tomber enceinte lorsqu'elle se donne une douche vaginale immédiatement après une relation sexuelle. Vrai Faux

Justification : _____

6. Une fille ne peut pas tomber enceinte si les partenaires adoptent certaines positions. Vrai Faux

Justification : _____



Feuille d'exercices

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis la fiche ci-dessous. Indique si les changements qui figurent dans la liste sont associés à la puberté chez les filles (F), chez les garçons (G) ou chez les deux (F + G).

Changement associés à la puberté	Filles (F)	Garçons (G)	Garçons et filles (F + G)	Réponses
1. Croissance des seins				F
2. Sensation inconfortable de la poitrine				F, G
3. Croissance rapide de la taille				F, G
4. Croissance rapide du poids				F, G
5. Maladresse due à la croissance rapide				F, G
6. Timbre de voix plus grave				G
7. Humeur inégale				F, G
8. Besoin d'autonomie croissant				F, G
9. Peau huileuse				F, G
10. Transpiration plus abondante				F, G
11. Le scrotum se développe				G
12. Apparition des poils du pubis				F, G
13. Début des menstruations				F
14. Apparition de poils aux aisselles et sur les jambes				F, G
15. Production de spermatozoïdes par les testicules				G
16. Premières éjaculation (nocturnes)				G
17. Apparition de poils sur la poitrine				G
18. Augmentation du volume et de la longueur du pénis				G
19. Premières émissions vaginales				F
20. Acné				F, G
21. Élargissement des épaules et apparition de la musculature				F, G
22. Élargissement des hanches				F
23. Sentiments d'insécurité				F, G
24. Besoin de se conformer et d'être accepté(e) par ses pairs				F, G



Feuille d'exercices

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis attentivement chacune des phrases suivantes et essaie de mettre ces phrases dans l'ordre pour recréer le cycle menstruel.

- _____ La muqueuse utérine s'épaissit et le nombre de vaisseaux sanguins augmente en préparation à la fécondation.
- _____ L'ovulation a lieu.
- _____ Les ovaires se mettent à produire de l'œstrogène et de la progestérone.
- _____ Les règles recommencent.
- _____ Le message est le suivant : il est temps de libérer un ovule.
- _____ Ordinairement, un seul ovule parvient à la maturité.
- _____ L'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il migre dans l'utérus. Une grossesse commence.

ou

S'il n'y a pas de fécondation, l'ovule se dissout. Puisque la femme n'est pas enceinte - et qu'il n'y a pas d'ovule fécondé à nourrir - la muqueuse utérine (surplus de sang et de tissu) se détache de l'utérus et sort par le vagin.

- _____ Chute d'hormones, détachement de la muqueuse utérine interne et écoulement sanguin.
- _____ Cet ovule est « relâché ». Passe des ovaires dans les trompes de Fallope.
- _____ Une glande du cerveau (l'hypophyse) émet une hormone qui envoie un message aux ovaires.



Test

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Réponds aux questions suivantes dans tes mots.

1. Quelle glande déclenche le cycle menstruel?

2. Quelles hormones les ovaires sécrètent-ils?

3. Pourquoi la muqueuse utérine s'épaissit-elle?

4. Quand commence le cycle menstruel?

5. Quand, dans le cycle menstruel, l'ovulation a-t-elle lieu?

6. Quel est le but ultime du cycle menstruel?

7. Le cycle menstruel dure habituellement combien de jours?

Réponses au test

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

1. Quelle glande déclenche le cycle menstruel?
Le cycle menstruel est déclenché par l'hypophyse qui envoie une hormone aux ovaires.
2. Quelles hormones les ovaires sécrètent-ils?
Les ovaires sécrètent l'œstrogène et la progestérone.
3. Pourquoi la muqueuse utérine s'épaissit-elle?
La muqueuse utérine s'épaissit en préparation à la fécondation.
4. Quand commence le cycle menstruel?
Le cycle menstruel commence, en général, entre 11 et 13 ans.
5. Quand, dans le cycle menstruel, l'ovulation a-t-elle lieu?
Chez la majorité des femmes, l'ovulation a lieu au milieu du cycle menstruel. Cependant, certaines femmes peuvent ovuler deux fois dans le même cycle.
6. Quel est le but ultime du cycle menstruel?
Le but ultime du cycle menstruel est de permettre la fécondation : le début d'une nouvelle vie.
7. Le cycle menstruel dure habituellement combien de jours?
Le cycle menstruel dure habituellement quatre semaines (28 jours) mais il peut varier de trois à six semaines (21 à 42 jours) ou être irrégulier.



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Au cours de la discussion de classe, remplis le tableau suivant. Dans la colonne *changements*, énumère les changements affectifs qui se produisent à la puberté; dans la colonne *effets*, indique les *effets* que peuvent avoir ces changements sur le bien-être personnel; et dans la colonne *moyens positifs*, décris des mesures à prendre pour surmonter les difficultés liées à la puberté.

Changements	Effets	Moyens positifs



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	Oui	Non
Le groupe a présenté 2 changements affectifs qui se produisent à la puberté.	_____	_____
Le groupe a démontré les effets de ces changements sur le bien-être personnel d'un adolescent.	_____	_____
Le groupe a proposé 2 mesures positives à prendre pour surmonter les difficultés liées à la puberté.	_____	_____

Commentaires :



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

1. Pourquoi certains adolescents choisissent-ils d'avoir des relations sexuelles?

2. Pourquoi certains adolescents choisissent-ils de ne pas avoir de relations sexuelles?

3. Quels sont les risques associés au choix d'avoir des relations sexuelles?

4. Comment est-ce qu'une grossesse change la vie d'une adolescente?

famille _____

école _____

amis _____

choix de carrière _____

activités sociales _____

coût _____

5. Comment est-ce que la grossesse de sa partenaire affecte la vie d'un adolescent?

famille _____

école _____

amis _____

choix de carrière _____

activités sociales _____

coût _____

6. Comment est-ce que le choix d'avoir des relations sexuelles pourrait affecter la santé physique et mentale d'un adolescent ou d'une adolescente?

santé physique _____

santé mentale _____

7. Quelles seraient des activités amusantes et saines autres que d'avoir des relations sexuelles?



Tableau de comparaison

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	Décrivez les rôles assignés à chacun des sexes	Nommez les facteurs qui ont ou qui ont eu une influence sur les rôles assignés à chacun des sexes.
Aujourd'hui	Les filles Les garçons	
Il y a 20 à 30 ans	Les filles Les garçons	
Il y a 30 à 50 ans	Les filles Les garçons	

1. Parmi les facteurs mentionnés, lesquels semblent avoir le plus d'importance à travers les trois générations? _____
2. Si les facteurs qui ont une influence sur les rôles assignés à chacun des sexes ont changé depuis les autres générations, comment expliquez-vous ce phénomène? Pensez aux changements dans la société.

3. Comment la pudeur a-t-elle évoluée à travers les générations? Comment la pudeur ou l'absence de pudeur a-t-elle influencée la mode? _____



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Causes du SIDA ou de l'infection au VIH	
Nature du virus	
Modes de transmission du virus	
Méthodes de prévention	

Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

- L'élève a inclus des images. 1-2-3-4-5
- L'information est exacte. 1-2-3-4-5
- L'élève a inclus un diagramme (diagramme à bandes). 1-2-3-4-5
- L'élève a inclus les causes. 1-2-3-4-5
- L'élève a détaillé les méthodes de prévention. 1-2-3-4-5
- L'élève a décrit le processus de dépistage. 1-2-3-4-5
- L'élève a exposé les moyens de le contracter. 1-2-3-4-5
- L'élève a donné des exemples de comportements à risque. 1-2-3-4-5

- L'élève a inclus des images. 1-2-3-4-5
- L'information est exacte. 1-2-3-4-5
- L'élève a inclus un diagramme (diagramme à bandes). 1-2-3-4-5
- L'élève a inclus les causes. 1-2-3-4-5
- L'élève a détaillé les méthodes de prévention. 1-2-3-4-5
- L'élève a décrit le processus de dépistage. 1-2-3-4-5
- L'élève a exposé les moyens de le contracter. 1-2-3-4-5
- L'élève a donné des exemples de comportements à risque. 1-2-3-4-5



Cadre de prise de notes

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

1. Nom de la maladie ou de l'infection :

2. Symptômes :

3. Transmission et possibilités de transmission :

4. Traitements :

5. Complications à long terme :



Tableau comparatif

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	ITS n° 1	ITS n° 2	ITS n° 3
ITS n° 1 _____		Différences et ressemblances	Différences et ressemblances
ITS n° 2 _____	Différences et ressemblances		Différences et ressemblances
ITS n° 3 _____	Différences et ressemblances	Différences et ressemblances	



Question de réflexion

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Scénario A

Éric a 14 ans. C'est la première fois qu'il se rend à un « party » sans surveillance parentale. Il est venu avec trois de ses amis. Il entre et on lui offre une bière. Il hésite, mais en prend une quand même.

Pourquoi est-ce qu'Éric accepte de boire une bière?

___ Il est curieux.

___ Il sent qu'il est obligé de le faire pour se sentir accepté ou aimé.

___ Il trouve que c'est bon.

___ Il trouve que c'est « cool ».

___ Il ne croit pas que c'est un problème.

___ Il veut ressentir un « high » .

___ Il veut oublier ses soucis et se sentir léger.

___ Il se rebelle (ses parents lui ont strictement interdit de boire).

___ Son ami lui a dit que pour aller au « party », il fallait qu'il boive.

___ Il trouve qu'il aura l'air plus cool s'il boit.

___ Autres : _____



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lis bien les situations ci-dessous. En te servant du modèle de prise de décisions DÉCIDE, définis le problème, et énumère les solutions possibles en justifiant tes réponses. Ensuite prends une décision et décris comment tu vas agir dans cette situation.

A) Ton ami t'invite chez lui à l'heure du dîner. Ses parents ne sont pas à la maison et il t'offre une cigarette et de l'alcool. Que fais-tu?

Définis le problème : _____

Énumère les solutions possibles : _____

Justifie ta réponse :

• santé : _____

• valeurs familiales : _____

• valeurs de l'école : _____

Quelle est ta décision? _____

Comment vas-tu agir? _____



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

B) Tu es dans une relation sérieuse avec ton copain ou ta copine depuis un an. Il ou elle aimerait avoir des relations sexuelles avec toi. Justement en fin de semaine ses parents ne seront pas là. Que fais-tu?

Définis le problème : _____

Énumère les solutions possibles : _____

Justifie ta réponse :

- santé : _____
- valeurs familiales : _____
- valeurs de l'école : _____

Quelle est ta décision? _____

Comment vas-tu agir? _____



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

	Es-tu d'accord avec la solution proposée? Pourquoi?	Selon toi, y a-t-il une meilleure solution dont on n'a pas tenu compte?
Scénario 1		
Scénario 2		
Scénario 3		
Scénario 4		
Scénario 5		

