
ANNEXES

LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements
- Annexe 2 : Suite de mouvements – Feuille de travail
- Annexe 3 : Articulations – Feuille de renseignements
- Annexe 4 : Articulations – Feuille d'exercices
- Annexe 5 : Flexion et rotation des articulations – Cartes d'activités
- Annexe 6 : Jeu préparatoire – Plan
- Annexe 7 : Positions d'équilibre statique individuelles – Cartes d'activités
- Annexe 8 : Positions d'équilibre statique à deux – Cartes d'activités
- Annexe 9 : Fonctions d'officiels – Grille d'observation
- Annexe 10 : Positions et mouvements fondamentaux – Feuille de travail
- Annexe 11 : Enchaînements de gymnastique – Liste de vérification
- Annexe 12 : Déterminants de la condition physique – Registre
- Annexe 13 : Déterminants de la condition physique – Affiche
- Annexe 14 : Déterminants de la condition physique – Feuille de travail
- Annexe 15 : Déterminants de la condition physique – Plan annuel
- Annexe 16 : Déterminants de la condition physique – Plan pour séance d'exercices
- Annexe 17 : Déterminants de la condition physique – Exercice d'appariement
- Annexe 18 : Effets bénéfiques du conditionnement physique – Fiches d'évaluation
- Annexe 19 : Fonctions du système cardiovasculaire – Exercice d'appariement
- Annexe 20 : Effets de l'activité aérobique – Feuille de travail
- Annexe 21 : Facteurs ayant une incidence sur la condition physique – Feuille de travail
- Annexe 22 : Facteurs intrinsèques et extrinsèques – Feuille de travail
- Annexe 23 : Exécution correcte d'exercices – Grille d'évaluation par les pairs
- Annexe 24 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur le pouls
- Annexe 25 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion
- Annexe 26 : Rythme cardiaque – Feuille de renseignements sur les zones cibles
- Annexe 27 : Rythme cardiaque – Feuille de travail
- Annexe 28 : Rythme cardiaque – Grille d'autoévaluation
- Annexe 29 : Déterminants de la condition physique – Registre des progrès personnels
- Annexe 30 : Étirements d'échauffement et de récupération – Grille d'évaluation
- Annexe 31 : Tenue vestimentaire – Sondage
- Annexe 32 : Message « Je » – Feuille de renseignements
- Annexe 33 : Travail de groupe – Grilles d'objectivation
- Annexe 34 : Esprit sportif – Tableaux
- Annexe 35 : Le respect – Tableaux
- Annexe 36 : Franc-jeu – Affiche
- Annexe 37 : Gestion de la colère – Affiche
- Annexe 38 : Résolution de conflits – Plan
- Annexe 39 : Affirmation de soi – Affiche
- Annexe 40 : Résolution de problèmes – Feuille de travail
- Annexe 41 : Établissement d'objectifs – Tableaux
- Annexe 42 : Résolution de problèmes – Feuille de travail
- Annexe 43 : Écoute active – Affiche



LISTE DES ANNEXES (suite)

- Annexe 44 : Résolution de conflits – Feuille de travail
- Annexe 45 : Soins dentaires – Exercice d'appariement
- Annexe 46 : Substances médicales et non médicales – Feuille de travail
- Annexe 47 : Système reproducteur de l'homme – Diagramme étiqueté
- Annexe 48 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté A
- Annexe 49 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté B
- Annexe 50 : Système reproducteur de la femme – Diagramme étiqueté C
- Annexe 51 : Système reproducteur de l'homme – Diagramme non étiqueté
- Annexe 52 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (A)
- Annexe 53 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (B)
- Annexe 54 : Système reproducteur de la femme – Diagramme non étiqueté (C)
- Annexe 55 : Système reproducteur – Questionnaire vrai ou faux
- Annexe 56 : La puberté – Feuille de travail
- Annexe 57 : Hérité – Sondage

Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Voici certaines définitions qui t'aideront à mieux comprendre le concept d'équilibre.

Principes de biomécanique en rapport avec la stabilité :

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

La **force de gravité** attire les objets vers le sol.

Le **centre de gravité** d'un objet est le point d'équilibre, point imaginaire où semble se concentrer la masse.

La **ligne de gravité** est la ligne imaginaire qui traverse verticalement le centre de gravité et se rend jusqu'au sol.

La **masse** est la résistance qu'oppose un objet à tout changement dans son mouvement linéaire et s'exprime habituellement en kilogrammes. Plus la masse est importante, plus la résistance au mouvement est grande.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Crée un enchaînement de mouvements, seul(e) ou en équipe. Inclus chacune des composantes. Inscris le nom des mouvements que tu as choisis. Puis coche la boîte si tu respectes les consignes de la composante en question.

Composantes	Élève	Enseignant
Une position de départ (la tenir pendant 3 secondes) • _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de hauteur (haut, moyen, bas) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de direction (vers l'avant, vers l'arrière, de côté) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux changements de parcours (ligne droite, zigzag, courbe) • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une position finale (la tenir pendant 3 secondes) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Les muscles sont généralement disposés en paires, dont l'une des parties s'oppose à l'autre, c'est-à-dire en groupes antagonistes. Ce sont les muscles qui font bouger les articulations.

Les mouvements les plus communs des articulations sont les suivants :

1. La **flexion** qui diminue l'angle entre deux parties du corps.



2. L'**extension** qui augmente l'angle entre deux parties du corps.



3. L'**abduction** qui éloigne une partie du corps de la ligne médiane du corps.



4. L'**adduction** rapproche une partie du corps de la ligne médiane du corps.



5. La **rotation** qui est le mouvement d'un membre autour de son axe.

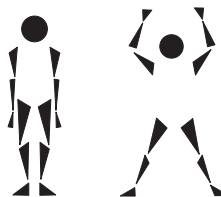


Feuille d'exercices

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Effectue dix répétitions des exercices suivants. Par la suite, détermine le mouvement que décrit chaque articulation (flexion, extension, abduction, adduction, rotation).

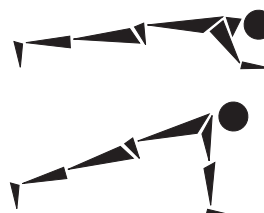
1. Sauts en étoiles (épaules ou jambes) _____



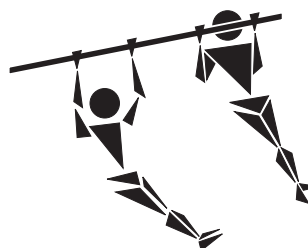
2. Redressements assis (tronc) _____



3. Pompes (bras) _____



4. Tractions à la barre (bras) _____



5. Pivots 90° sur un pied (jambe) _____



Cartes d'activités

Nom : _____ Date : _____

Cette annexe peut être utilisée pour diverses activités, dont l'activité des sculptures vivantes et le jeu « Jean dit ».

Modèle Jean dit : Flexion du genou droit



Flexion du coude droit	Flexion du genou droit	Flexion du coude gauche	Flexion du genou gauche	Flexion du coude droit et du coude gauche
Flexion du coude gauche et du genou droit	Flexion du genou droit et du coude droit	Flexion du genou gauche et du coude gauche	Flexion de la hanche droite	Flexion de la hanche gauche
Rotation de la hanche gauche	Rotation du bassin	Flexion du bassin	Flexion du coude droit, de la hanche gauche et du genou gauche	Flexion du coude gauche, de la hanche droite et du genou droit
Flexion de la hanche droite et du genou droit	Flexion de la hanche gauche et du genou gauche	Rotation de l'épaule gauche	Rotation de l'épaule droite	Rotation de la hanche droite



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Invente un jeu préparatoire et remplis les cases ci-dessous.

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 :	

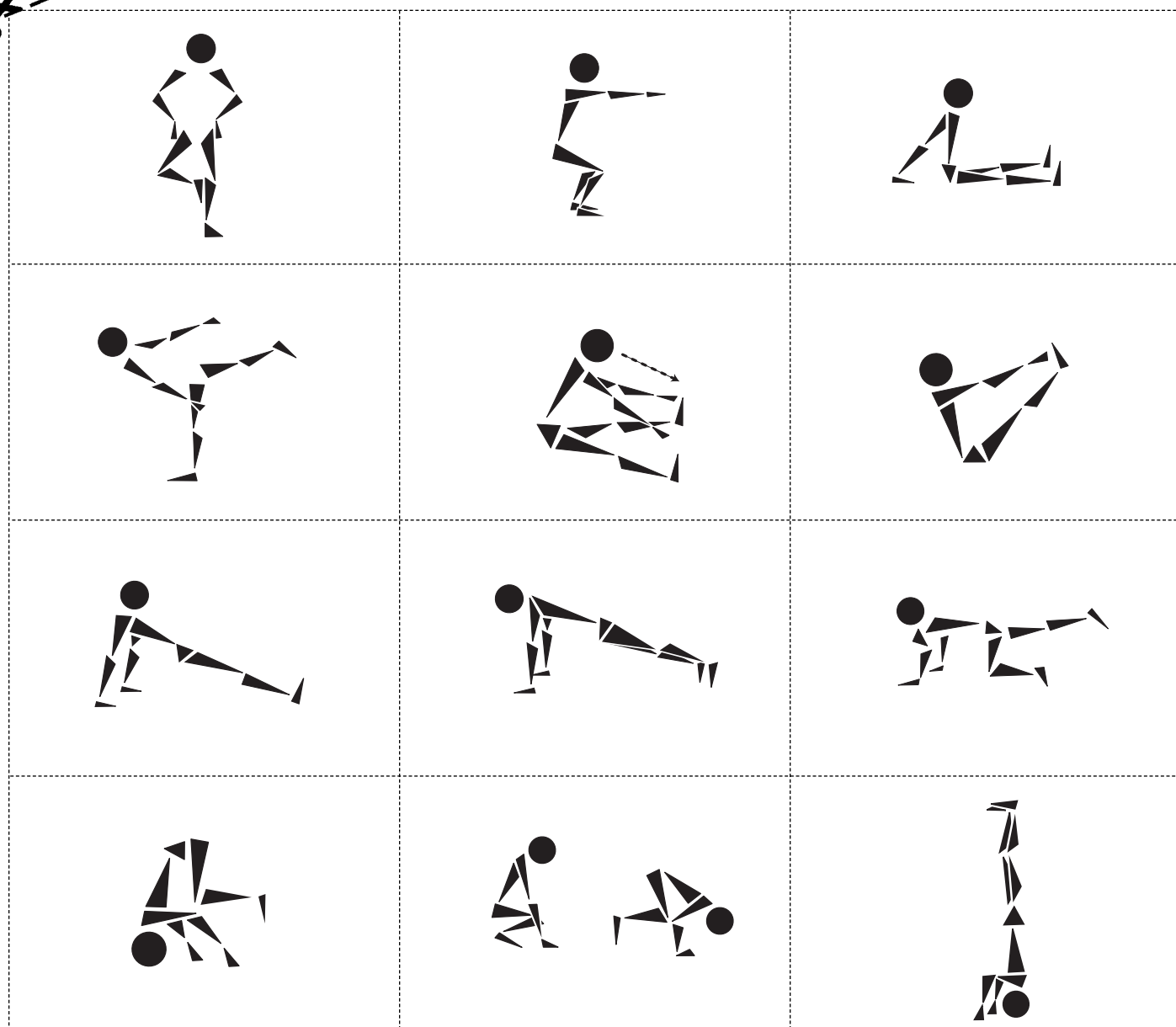
Notes :

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



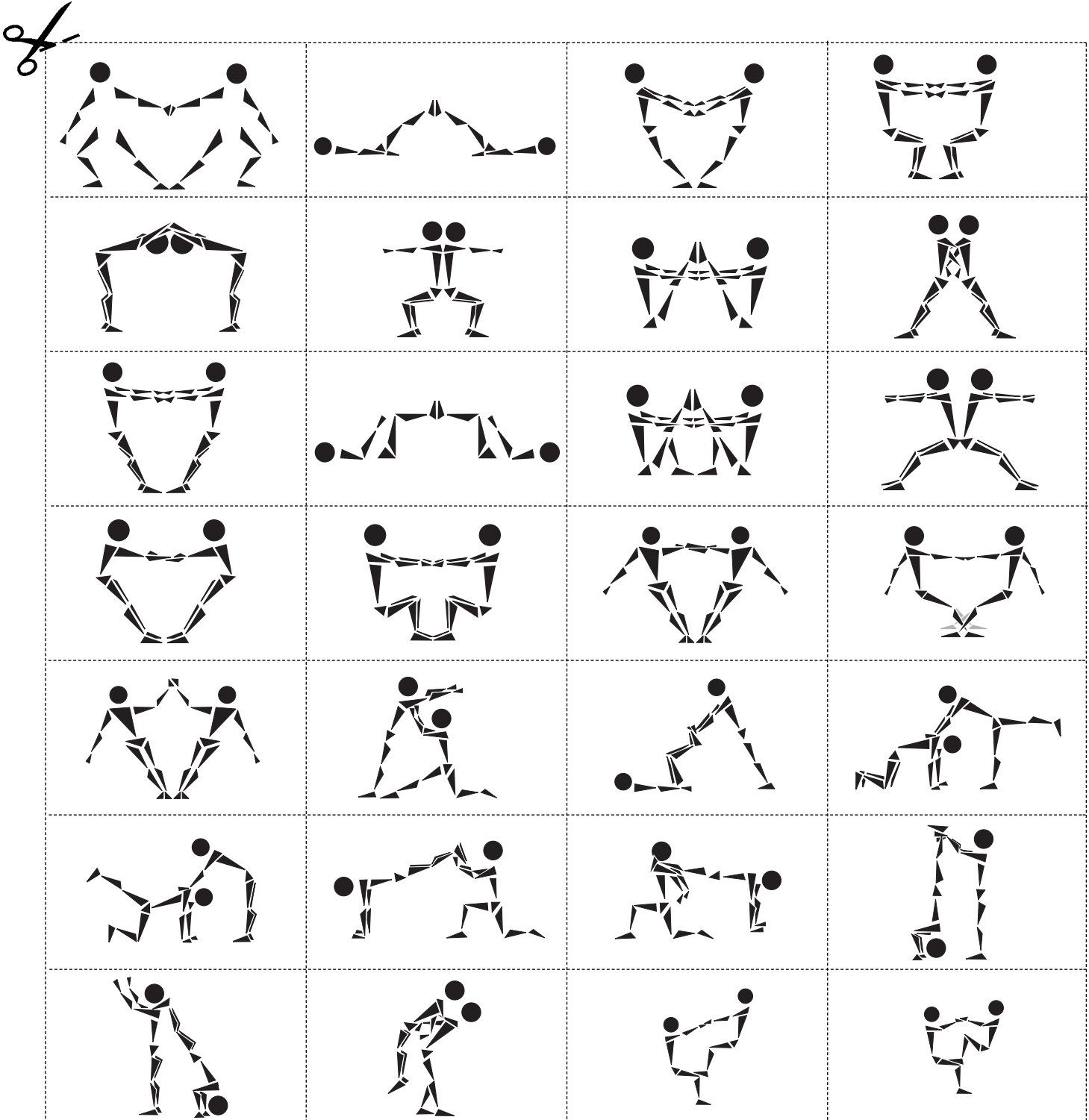
Cartes d'activités

Découpez les cartes ci-dessous et employez-les dans le jeu « Miroir ».



Cartes d'activités

Découpez les cartes ci-dessous et employez-les dans le jeu « Miroir ».



Grille d'observation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Observe le travail des officiels et évalue-les à l'aide de la fiche suivante :

Évaluation du travail des officiels		
Équipe : _____		
Nom des officiels _____		
	Oui	Non
Les officiels connaissent les règles du jeu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les officiels étaient impartiaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les officiels ont traité tous les joueurs respectueusement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observations : _____		



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Observe le travail des officiels et évalue-les à l'aide de la fiche suivante :

Évaluation du travail des officiels		
Équipe : _____		
Nom des officiels _____		
	Oui	Non
Les officiels connaissent les règles du jeu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les officiels étaient impartiaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les officiels ont traité tous les joueurs respectueusement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observations : _____		



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Prépare une chorégraphie et présente-la en tenant compte des éléments ci-dessous
Puis coche la boîte si tu respectes les consignes de la composante en question.

Composantes	Élève	Enseignant
Une position de départ (la tenir pendant 3 secondes) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cinq pas rythmiques différents 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une position finale (la tenir pendant 3 secondes) • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au moins deux répétitions d'enchaînements • _____ • _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un enchaînement fidèle au rythme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Liste de vérification

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Assure-toi que tes enchaînements de gymnastique comprennent quelques-uns des éléments de cette liste.

Composantes	Élève		Enseignant	
	Oui	Non	Oui	Non
Une position de départ (la tenir 3 secondes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une habileté de réception	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux habiletés d'équilibre statique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un saut avec impulsion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trois rotations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trois habiletés différentes de locomotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux hauteurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deux directions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une position finale (la tenir 3 secondes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un programme soigné qui montre que l'élève s'est entraîné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Registre

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Lorsque tu fais de l'activité physique, inscris-le dans le registre ci-dessous et ajoute les renseignements qui s'y rapportent.

Date	Activité	Déterminants de la condition physique	Intensité 1, 2, 3*	Durée	Signature d'un parent ou du tuteur





* Intensité :

1. Respiration un peu plus rapide
2. Rythme cardiaque et respiration plus rapides
3. Rythme cardiaque et respiration plus rapides, transpiration



Affiche

Déterminants souvent cités dans les ressources canadiennes.

	<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.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscris des exemples d'activités qui permettraient d'améliorer chaque déterminant de la condition physique. Puis suggère un test ou une activité de mesure pour chaque déterminant.

1. Endurance organique : Le cœur, les poumons et les muscles peuvent transporter et utiliser l'oxygène pendant la pratique continue d'une activité physique.

Exemples d'activités pour améliorer son endurance organique :

Test ou activité de mesure de l'endurance organique : _____

2. Force musculaire : Désigne la puissance de l'effort de déplacement.

Exemples d'activités pour améliorer sa force musculaire :

Test ou activité de mesure de la force musculaire : _____

3. Endurance musculaire : Correspond à la capacité de *répéter* le même mouvement de déplacement du corps ou d'un objet.

Exemples d'activités pour améliorer son endurance musculaire :

Test ou activité de mesure de l'endurance musculaire : _____

4. Flexibilité (souplesse) : Désigne l'amplitude des articulations grâce à la capacité des muscles concernés à *s'étirer*, se raccourcir, se plier ou se tordre pour permettre le mouvement maximal de chaque articulation.

Exemples d'activités pour améliorer sa flexibilité :

Test ou activité de mesure de la flexibilité : _____

5. Constitution physique : Désigne la composition du corps. La partie *maigre* comprend les muscles, les os et les organes. La partie *grasse* comprend la graisse sous la peau, dans les muscles et autour des organes.

Exemples d'activités pour améliorer sa constitution physique :

Test ou moyen de mesure du % de graisse : _____



Annexe 15 : Déterminants de la condition physique

Plan annuel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis le plan annuel ci-dessous au courant de l'année.

Déterminant de la condition physique	Exercices ou activités	But personnel	Résultat trimestre 1 date_____	Résultat trimestre 2 date_____	Résultat trimestre 3 date_____	But atteint	
						Oui	Non
Endurance organique							
Force musculaire							
Endurance musculaire							
Flexibilité							
Constitution physique							

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

Je dois me développer davantage dans les domaines suivants : _____

Pour atteindre mon but, je planifie de :

- après la première évaluation

- après la deuxième évaluation

Note : Adapte et modifie au besoin ton plan d'activité physique personnel.



Plan pour la séance d'exercices

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

En groupe, inscris un exercice ou une activité pour chaque composante de la séance d'exercices.

Composantes	Activité
Exercices d'échauffement (5 minutes)	
Exercices de force et d'endurance musculaires (5 à 10 minutes)	
Exercices d'endurance organique (12 à 15 minutes dans la zone cible)	
Récupération (5 à 10 minutes)	
Exercices de flexibilité	
Comment s'est déroulé le travail en groupe? À l'aide d'une échelle de 1 à 10, indique si ton groupe a bien travaillé ensemble.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 pas du tout ←————→ excellent

Exercice d'appariement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Relie les définitions aux déterminants de la condition physique. Ensuite, relie les exercices et activités aux déterminants.

Définitions	Déterminants de la condition physique	Exercices et activités
Force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant l'effort	Flexibilité	Course de 12 minutes
Capacité du cœur, des vaisseaux sanguins et des poumons à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles pendant une période prolongée d'activité	Force musculaire	Yoga
Amplitude et facilité d'exécution du mouvement autour d'une articulation (limitées par les os, les muscles, les ligaments, les tendons et la capsule articulaire)	Endurance musculaire	Sauts en étoile
Capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force pendant une période prolongée sans se fatiguer	Endurance organique	Ski de fond
		Redressements partiels
		Position assise, dos au mur
		Saut à la corde
		Extensions des bras
		Exercices d'assouplissement
		Lancer du ballon lourd
		Tractions à la barre
		Course d'orientation
		Sauts verticaux



Fiches d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Employez les fiches ci-dessous pour évaluer la brochure de l'élève.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève offre une variété d'exercices ou d'activités.			
L'élève explique bien les effets bénéfiques des divers exercices ou activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est convaincant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève comprend les effets bénéfiques de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les effets à long terme du conditionnement physique d'intensité modérée à vigoureuse sont apparents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Voici d'autres critères qui peuvent être évalués dans le cadre d'un projet multidisciplinaire :

L'élève fait preuve de créativité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a inclus des photos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a bien mis en valeur les services offerts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a inclus une échelle de prix et les heures d'ouverture.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a choisi un nom pour son centre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Exercice d'appariement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Relie les définitions aux expressions associées au système cardiovasculaire.

Rythme cardiaque au repos

- Nombre de battements par minute après avoir fait de l'exercice de façon intense.

Rythme cardiaque maximal

- Mesure de rythme cardiaque à certains intervalles, le plus souvent une, trois et cinq minutes après un exercice.

Zone cible du rythme cardiaque

- Nombre de battements par minute avant l'exercice.

Tension artérielle

- Nombre de battements par minute après les exercices d'échauffement.

Rythme cardiaque de récupération

- Intervalle dans lequel le rythme cardiaque doit se trouver pour produire les effets physiologiques souhaités.

- Pression résultant de la contraction du cœur qui propulse le sang dans toutes les artères du corps.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Raconte une journée typique dans la vie de deux jeunes.

Une journée dans la vie d'un jeune inactif

Matin :

Après-midi :

Soir :

Une journée dans la vie d'un jeune actif

Matin :

Après-midi :

Soir :

Descris les effets de l'inactivité sur son système cardiovasculaire.

Descris les effets de l'activité physique aérobique sur son système cardiovasculaire.

* Note : N'oublie pas de parler du rythme cardiaque au repos, de la taille du cœur et du débit systolique.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Un jeune athlète ou une jeune athlète qui s'appelle _____ (nom) se prépare pour un camp d'entraînement de _____ (activité sportive) qui aura lieu dans trois mois. Donne-lui des conseils en tenant compte des facteurs ayant une incidence sur le développement de ses habiletés physiques, par exemple la planification, la participation régulière, la qualité de l'effort, l'information adéquate, la motivation, la persévérance et le suivi régulier.

Mes conseils :



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscris tes activités préférées et indique si tu les aimes pour des raisons intrinsèques ou extrinsèques.

Mes activités préférées	Agents de motivation	
	intrinsèques	extrinsèques

Exemples

Agent intrinsèques

- ✓ Réussite
- ☺ Plaisir
- ♥ Sentiment d'appartenance
- * Énergie
- ✚ Santé

autre _____
autre _____

Agents extrinsèques

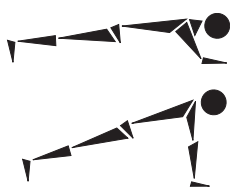

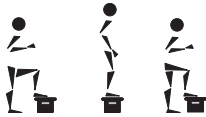




- \$ Récompenses
- Médias
- ☆ Héros et vedettes sportives
- Pairs, famille, collectivité

autre _____
autre _____
autre _____

Grille d'évaluation par les pairs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évalue ton partenaire selon les critères suivants :

Graphiques	Exercices	Directives	Nom du partenaire	
			Oui	Non
	Pompes	Garder les muscles abdominaux en tension Garder le dos droit Fléchir les coudes à 90° Initier la descente avec la poitrine et non le ventre	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Tractions à la barre	Monter le corps jusqu'à ce que les yeux soient au niveau de la barre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pas sur banc	Fléchir les genoux à 90° sur le banc Garder le dos droit Fixer le regard droit devant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Sauts groupés	Amener les genoux à la poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Écart (Fentes)	Fléchir les genoux à 90° Garder le dos droit sans s'arquer vers l'arrière	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Redressements partiels	Pousser le bas du dos vers le tapis Garder les genoux fléchis à 130° Concentrer sur la contraction des muscles de l'abdomen Ne pas balancer ni brandir les bras Garder le menton et le cou détendus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Extension du dos - levées en croisé des jambes et des bras	Ne pas lever les bras et les jambes à un angle supérieur à 10° du plancher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Feuille de renseignements sur le pouls

Nom : _____ Date : _____

As-tu déjà pris ton pouls? Combien de battements de cœur par minute un jeune de ton âge enregistre-t-il au repos? pendant l'exercice ou après l'exercice? Tu trouveras des réponses à toutes ces questions en parcourant le texte qui suit.

1. Prends ton pouls : Pour calculer les pulsations, place doucement le bout de l'index et du majeur sur le côté du cou (au niveau de l'artère carotide) ou sur la face antérieure du poignet. Il existe également un autre moyen de prendre ton pouls. Ce moyen est surtout employé par les spécialistes de la santé. Rappelle-toi la visite annuelle chez le médecin. À quel endroit prend-il ton pouls? _____

Habituellement le calcul des battements se fait sur un intervalle de **10** secondes, puis on multiplie le nombre obtenu par **6** pour savoir combien de battements tu enregistres en **1** minute, appelé bpm. Tu peux aussi te servir d'un tableau de conversion (voir l'annexe 25).

2. Calcule ton pouls : À l'aide d'une montre, d'un chronomètre ou d'un pulsomètre, prends ton pouls au repos pendant **10** secondes puis multiplie le nombre obtenu par **6**.

Qu'as-tu obtenu? : _____ x 6 = _____

Note : Il est important de prendre ton pouls pas plus de **5** secondes après avoir interrompu ou terminé l'activité en question. Le rythme cardiaque peut baisser énormément après **15** secondes.



Tableau de conversion

Nom : _____ Date : _____

La colonne de gauche du tableau indique le nombre de battements par intervalle de 10 secondes. La colonne de droite donne l'équivalence pour une minute, c'est-à-dire le nombre de battements par minute (bpm).

(10 s)	bpm (60 s)
8	48
9	54
10	60
11	66
12	72
13	78
14	84
15	90
16	96
17	102
18	108
19	114
20	120

(10 s)	bpm (60 s)
21	126
22	132
23	138
24	144
25	150
26	156
27	162
28	168
29	174
30	180
31	186
32	192
33	198










Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

zones cibles de rythme cardiaque *	bpm : battements par minute
A) Zone des effets bénéfiques sur la santé	105 à 145 bpm
B) Zone de conditionnement physique de base	145 à 180 bpm
C) Zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire	180 à 210 bpm

* Les zones de rythme cardiaque sont des points de référence. La gamme des rythmes cardiaques peut varier selon l'âge et la condition physique.

Prédis ton rythme cardiaque avant ta participation à chacune des activités suivantes. Après chaque étape, détermine le rythme cardiaque réel et identifie la zone de rythme cardiaque qui correspond au résultat.

Activité	Prédiction	Réel	Zone
 2 minutes en position allongée			
 2 minutes de marche			
 2 minutes de saut à la corde			
 4 minutes de course (jogging)			
 2 minutes de lancers au panier de basketball			
 sprint de 50 mètres			
 3 minutes d'étirements de récupération			



Grille d'autoévaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis les cases ci-dessous et évalue ta performance à l'aide de l'échelle d'appréciation.

Rythme cardiaque avant l'activité :			
Activité	Durée	Rythme cardiaque	Maintien du rythme cardiaque dans la zone cible
Saut à la corde			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> zone atteinte _____ _____
Courses autour du gymnase			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> zone atteinte _____ _____
			Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> zone atteinte _____ _____
Rythme cardiaque après l'activité :			

1. Examine la dernière colonne du tableau ci-dessus. As-tu été en mesure de maintenir ton rythme cardiaque dans la zone cible?

1	2	3
Rarement	La plupart du temps	Toujours

2. Qu'est-ce que tu pourrais faire pour maintenir ton rythme cardiaque dans la zone cible?



Annexe 29 : Déterminants de la condition physique

Registre des progrès personnels

Classe : _____

Remplissez ce registre au début et à la fin de l'année scolaire afin de mieux voir le progrès effectué par chacun des élèves de votre classe.

Composantes de la condition physique	Endurance organique			Flexibilité			Force musculaire			Endurance musculaire		
	Activité : _____			Activité : _____			Activité : _____			Activité : _____		
DATE												
NOM	Pré-test	but	Post-test	Pré-test	but	Post-test	Pré-test	but	Post-test	Pré-test	but	Post-test

Grille d'évaluation

Classe : _____

Date : _____

Observez les élèves pendant les exercices d'échauffement et de récupération et notez s'ils ont une bonne compréhension des techniques qui s'y rapportent.

Légende : ✓ = oui X = non

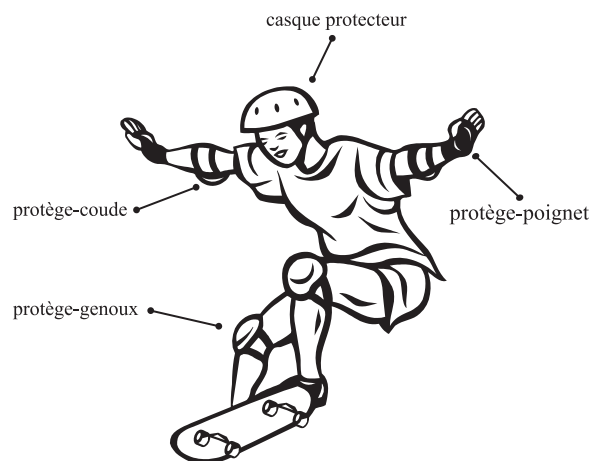
NOM	ÉTIREMENTS D'ÉCHAUFFEMENT			ÉTIREMENTS DE RÉCUPÉRATION		
	Effectue correctement les étirements.	S'étire lentement et maintien la position de 10 à 30 s.	Ne force pas ses articulations au delà de leur amplitude.	Effectue correctement les étirements.	S'étire lentement et maintien la position de 10 à 30 s.	Ne force pas ses articulations au delà de leur amplitude.

Sondage

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Renseigne-toi auprès de tes amis pour savoir ce qu'ils portent lorsqu'ils pratiquent leur sport préféré. Réponds à la question de la dernière colonne avec eux ou seul(e).

Nom	Activité	Vêtements, chaussures, équipement	Pourquoi?



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Voici une liste de conseils qui t'aideront quand viendra le moment de mettre en pratique la stratégie du message « Je ».

- | | |
|----|---|
| 1. | Exprime tes sentiments d'une voix ferme et assurée. |
| 2. | Regarde la personne dans les yeux. |
| 3. | Parle à la première personne : « Je... ». |
| 4. | Reste calme. |
| 5. | Répète au besoin ce que tu viens de dire. |



« Je me senslorsque
tu
parce que »



Grilles d'objectivation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis la grille d'objectivation suivante :

Comment ai-je réagi à...	☹	☺	😊
• une bonne idée?			
• une interruption?			
• un comportement perturbateur?			
• une difficulté?			
• une frustration?			
• un point de vue différent?			
• une critique?			
•			
•			
•			



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis la grille d'objectivation suivante :

Comportements	☹	☺	😊
Je respecte les autres.			
J'écoute de façon active.			
Je suis ouvert et flexible.			
Je participe à l'élaboration de règles de fonctionnement.			
Je respecte les règles proposées par l'équipe.			
Je m'engage et je participe de façon constructive.			
Je comprends les sentiments des autres.			
Je me comporte de manière acceptable.			
Je fais des compromis.			
J'attends mon tour.			
J'exprime mes idées.			
Le projet m'appartient. (J'ai apporté ma contribution au projet.)			



Tableaux

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Choisir une élève dans la classe qui fait preuve d'un bon esprit sportif. Ensuite, coche les cases qui correspondent le mieux à son comportement lors d'activité sportives.

Échelle : 1 - souvent 2 - la plupart du temps 3 - toujours

Nom du « vrai sportif » : _____			
Caractéristiques	1	2	3
Il attire le respect des autres.			
Il est responsable.			
Il prend plaisir à faire du sport.			
Il cherche à améliorer sa qualité de vie.			
Il est un participant actif.			
Il fait preuve d'un bon esprit d'équipe.			
Il est un bon modèle pour la classe.			
Total des points accumulés :			



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Énumère les facteurs personnels ou sociaux qui t'influencent lorsque tu dois établir des priorités ou prendre des décisions.

Priorités/Décisions	Facteurs personnels	Facteurs sociaux
<i>Je veux faire du ski alpin. (priorité)</i>	<i>Esprit compétitif; intérêt pour les sports individuels; appui de ma famille; moyen financier.</i>	<i>Ma meilleure amie fait partie d'une équipe de ski alpin.</i>

Annexe 35 : Le respect

Tableaux

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Le respect, ça me connaît!

Comportement observé : _____

Personne qui a adopté ce comportement : _____



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Marques de respect	✓	x	Commentaires
J'écoute les autres sans les interrompre.			
J'évite de me moquer des autres.			
Je me comporte de manière à n'exclure personne.			
J'accepte tout le monde dans le groupe ou le jeu.			
Je suis sensible aux émotions et aux sentiments des autres.			



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Mes qualités	Élève		Enseignant		Commentaires (p. ex. améliorations souhaitées)
	Oui ✓	Non x	Oui ✓	Non x	
Je suis serviable.					
Je suis loyal(e).					
Je suis honnête.					
Je suis respectueux(se).					
Je suis fiable.					
Je suis sensible.					
Je suis habile à résoudre des conflits.					
Je suis juste.					



Affiche



Donner une chance
égale à chacun de
participer.



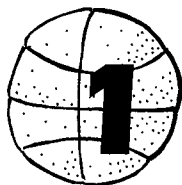
Se maîtriser
en tout temps.



Respecter
l'adversaire.



Respecter les arbitres
et accepter leurs décisions.



Respecter
les règles.



Affiche

1. Je me dis : « Je peux me calmer. »



2. Je prends trois grandes respirations.



3. Je compte lentement à rebours, de 10 à 1.



4. J'ai une pensée agréable.



5. Je m'éloigne de la situation qui me fâche.



Affiche

6. Je parle à quelqu'un.



7. Je pratique une activité physique.



8. Je dessine la situation qui me fâche.



9. Je joue avec de la plastiline.



10. Je fais une bonne action.



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

À partir d'un des scénarios donnés en classe, prépare un jeu de rôle en suivant les étapes de la résolution de conflit.

1. Préciser le but

Ce qui est arrivé : _____

Mon point de vue : Je me suis senti(e) _____ quand tu
_____ parce que _____

Son point de vue : _____

2. Préciser les contraintes, les limites, les solutions

Ce que je peux faire pour résoudre le conflit : _____

Suis-je d'accord avec la solution proposée par l'autre (les autres)? Oui Non

3. Choisir la meilleure solution

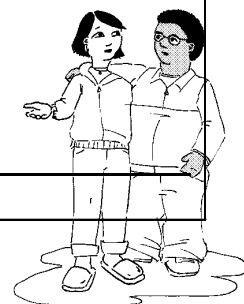
On décide ensemble de la meilleure solution : _____

4. Évaluer l'efficacité

Notre solution est-elle efficace? Oui Non

Le problème est-il résolu? Oui Non

Ce qu'il faut changer : _____



Affiche



1. Je regarde la personne dans les yeux.
2. Je dis « non » d'une voix ferme et assurée.
3. Je reste calme.
4. Je parle à la première personne : « Je... ».
5. Je répète le même message au besoin.



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

1. Je reconnais l'existence d'un problème.

Je me sens : _____

Voici les faits : _____

J'énonce le problème clairement : _____



2. Je cherche plusieurs solutions possibles.

- _____
- _____
- _____
- _____



3. J'évalue les meilleures solutions à l'aide de critères.

Je retiens les quatre meilleures solutions :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Les critères d'évaluation :

- Mes connaissances en matière de santé.
- Les valeurs de ma famille.
- Mes valeurs spirituelles.
- Les valeurs de mon école.
- Les valeurs de ma communauté.
- Les conséquences de mes actes.

4. Je choisis.

Je décide de choisir la solution n° _____ parce que _____



5. J'adapte au besoin.

Je dois faire les adaptations ou les modifications suivantes : _____
parce que _____



Tableaux

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Étapes	Participants	Moyens ou ressources	Dates (échéances)	Vérification



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Feuille de route	Oui	Non	Commentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comment le groupe progresse-t-il en fonction de son objectif? <ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est-il clairement défini? <input type="checkbox"/> • Les étapes sont-elle indiquées? <input type="checkbox"/> • L'objectif a-t-il été révisé? Pourquoi? <input type="checkbox"/> ▪ Le plan contient les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> • les actions <input type="checkbox"/> • le rôle de chaque participant <input type="checkbox"/> • les moyens ou les ressources utilisées <input type="checkbox"/> • les dates à respecter (échéances) <input type="checkbox"/> • les vérifications nécessaires <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Carte routière	Oui	Non	Commentaires
Notre objectif est clairement défini.			
Nous avons énuméré les étapes prévues pour atteindre l'objectif.			
Nous avons réglé les problèmes qui ont surgi.			
Nous avons révisé l'objectif en cours de route.			



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Suggère des choix de vie sains et actifs physiquement comme solutions aux problèmes ci-dessous.

Problèmes possibles	Choix sains et actifs physiquement
Je me sens toujours fatigué(e).	<i>Je peux faire de l'exercice, par exemple, aller faire une promenade à tous les jours.</i>
Je me trouve gros ou grosse.	
Je ne suis pas bon(ne) au soccer.	
Mon amie m'invite à fumer au parc après l'école.	
Je n'ai pas beaucoup d'amis.	
Je n'aime pas les sports compétitifs.	
Mes amis veulent m'entraîner à faire des bêtises.	



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évalue tes propres habiletés interpersonnelles à l'aide du tableau suivant :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
J'ai écouté attentivement mes pairs.			
J'ai résumé l'information donnée.			
J'ai précisé mes opinions.			
J'ai évité d'abaisser les autres.			
Je me suis montré(e) encourageant(e).			
J'ai joué franc-jeu.			
J'ai cherché à intégrer tout le monde.			
J'ai évité les comportements agressifs.			
J'ai résisté aux influences négatives.			
J'ai accompli la tâche qui m'a été assignée.			



Affiche



1. Regarde la personne qui te parle.
2. Reste immobile.
3. Hoche la tête.
4. Sois attentif.
5. Reformule ce qu'elle te dit.
6. Pose des questions.
7. Fais preuve de respect.

Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Donne des exemples de situations conflictuelles. Puis suggère une stratégie qui permettrait de régler le conflit. Enfin, indique quelle est la nature de la résolution en consultant la liste au bas du tableau.

Situations conflictuelles	Stratégies possibles	Nature de la résolution
<i>Querelle familiale</i>	<i>Organiser une réunion de famille</i>	<i>C</i>

Nature de la résolution :

- A) Faire un compromis.
- B) Se montrer accommodant.
- C) Arriver à un consensus.
- D) Reconnaître que le pouvoir de décider appartient à une personne en particulier.
- E) Chercher à comprendre le fond du problème.
- F) Mettre en lumière les retombées positives à longue échéance.



Exercice d'appariement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Donne une courte description des soins dentaires ci-dessous et relie-les aux problèmes qu'ils peuvent prévenir.

Extraction
Déf. :

Accumulation
de plaque dentaire

Nettoyage
Déf. :

Maladie des dents

Obturations
Déf. :

Mauvaise haleine

Traitements radiculaire
Déf. :

Chevauchement ou malpostion
des dents

Application de fluorure
Déf. :

Carie dentaire

Appareillage orthodontique
Déf. :

Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Substance	Usage approprié	Usage inapproprié
<p>1. Vitamines</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale médicale</p>		
<p>2. Essence</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale non médicale</p>		
<p>3. Drogue</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale non médicale</p>		
<p>4. Antibiotiques</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale non médicale</p>		
<p>5. Stéroïde</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale non médicale</p>		
<p>6.</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>médicale non médicale</p>		

Diagramme étiqueté

Nom : _____ Date : _____

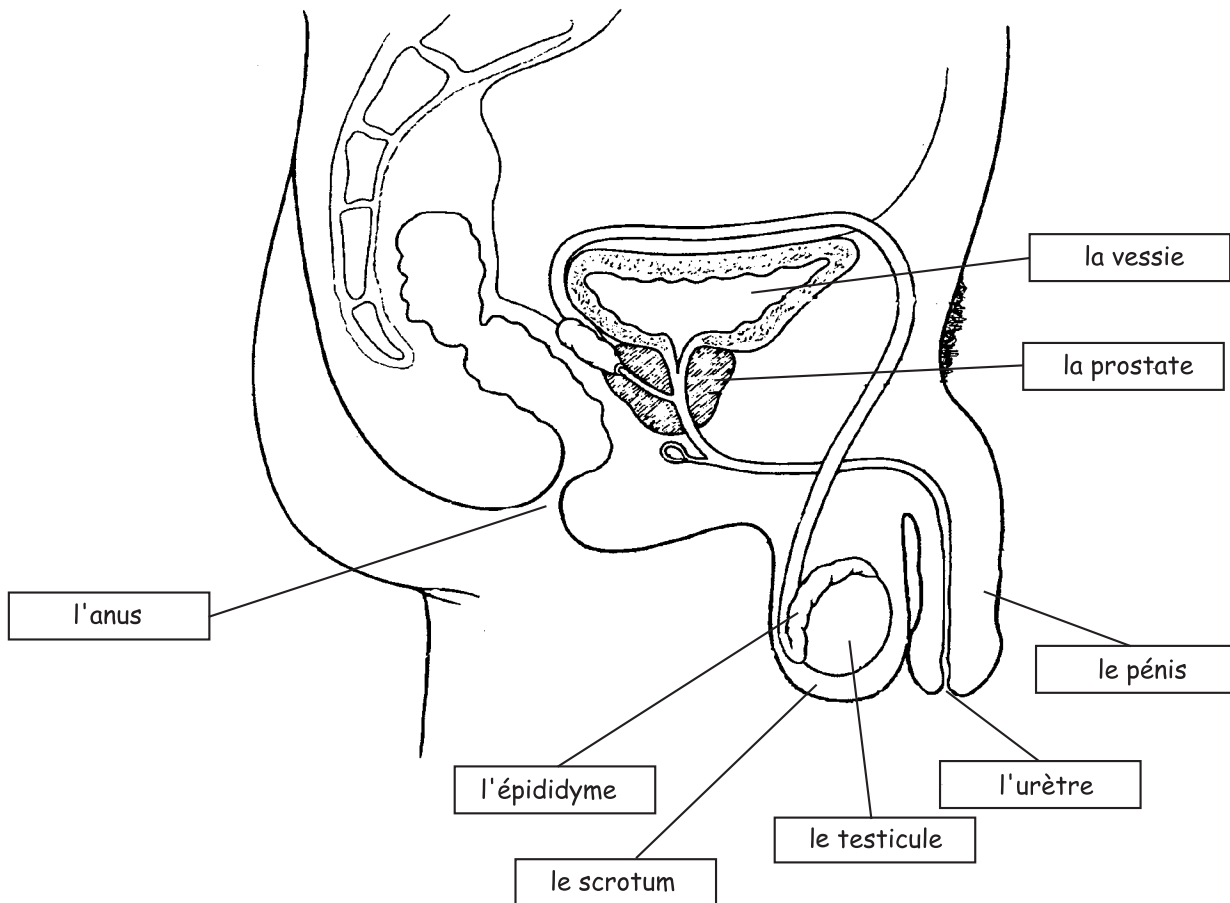


Diagramme étiqueté (A)

Nom : _____ Date : _____

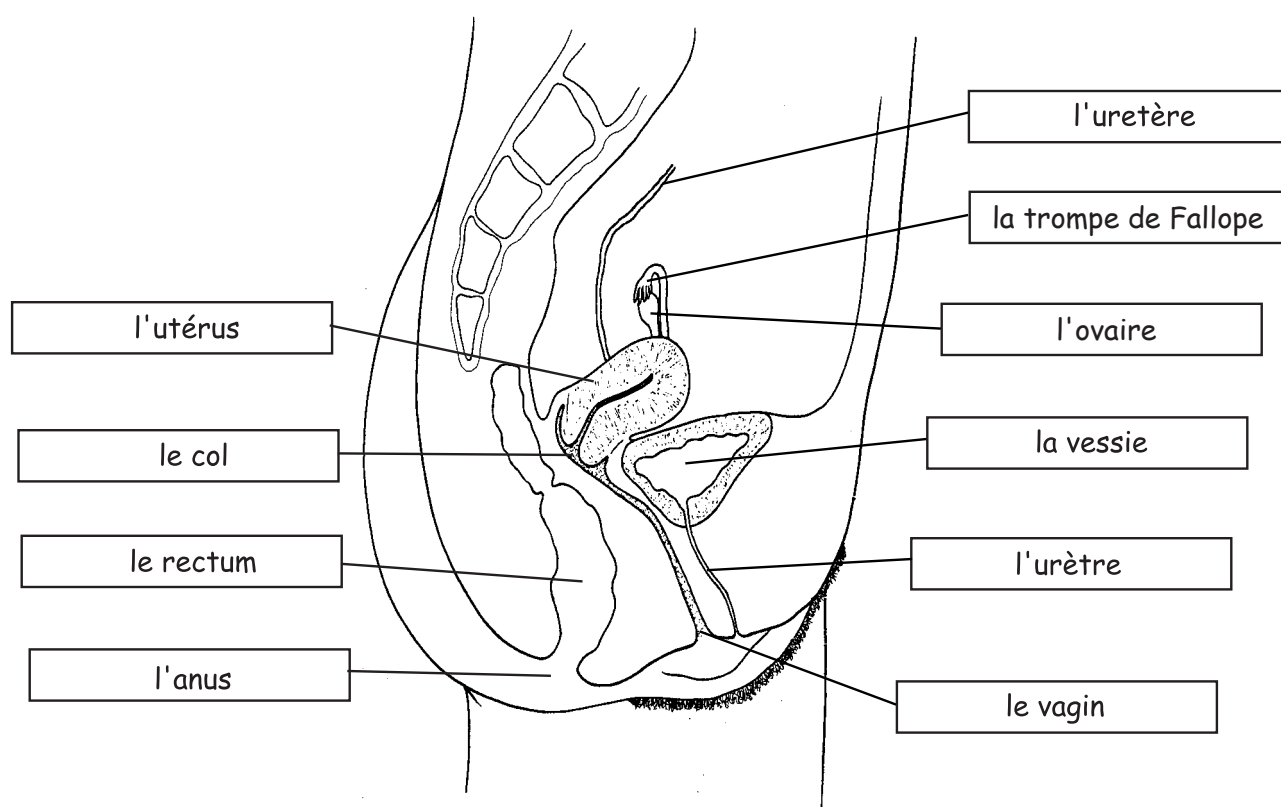


Diagramme étiqueté (B)

Nom : _____ Date : _____

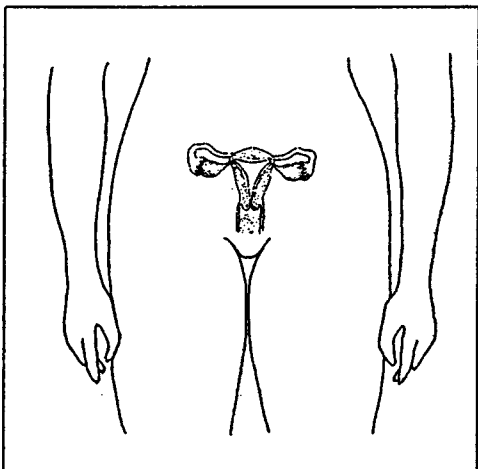
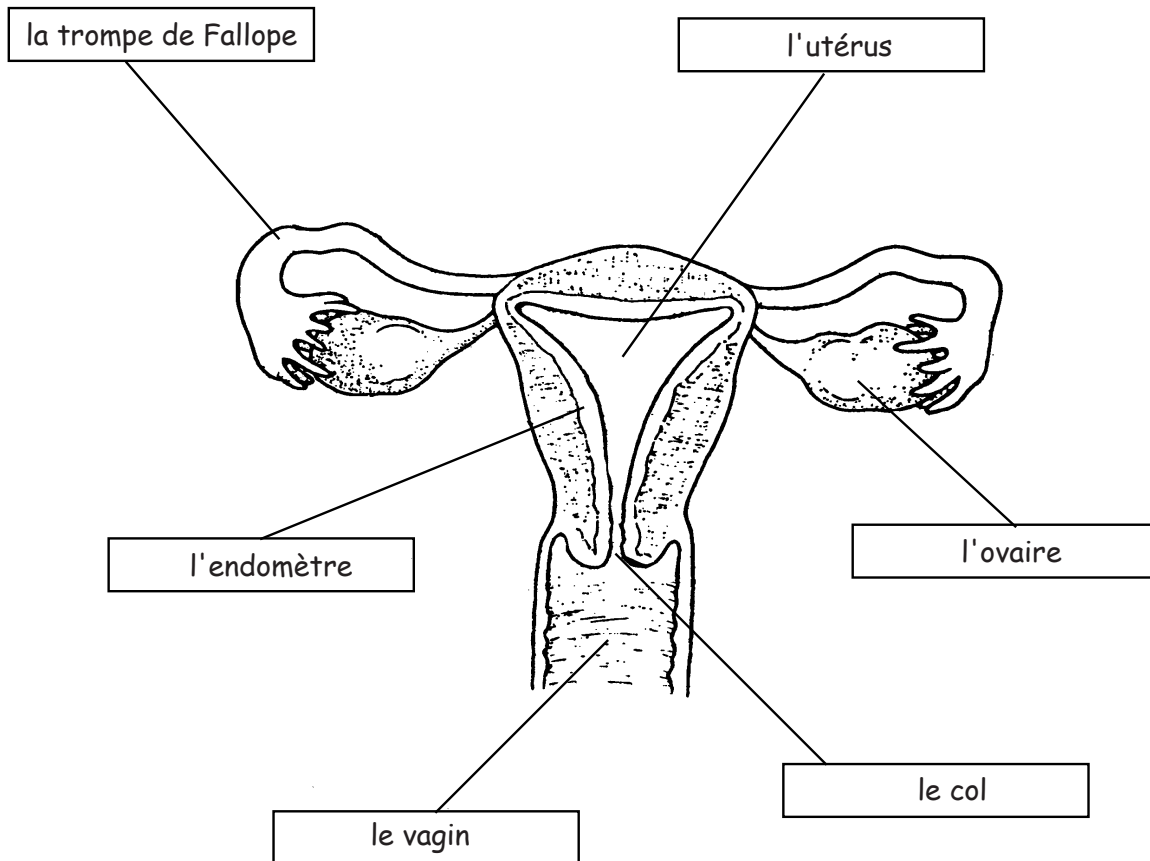


Diagramme étiqueté (C)

Nom : _____ Date : _____

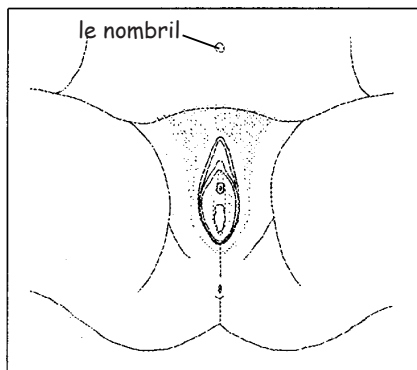
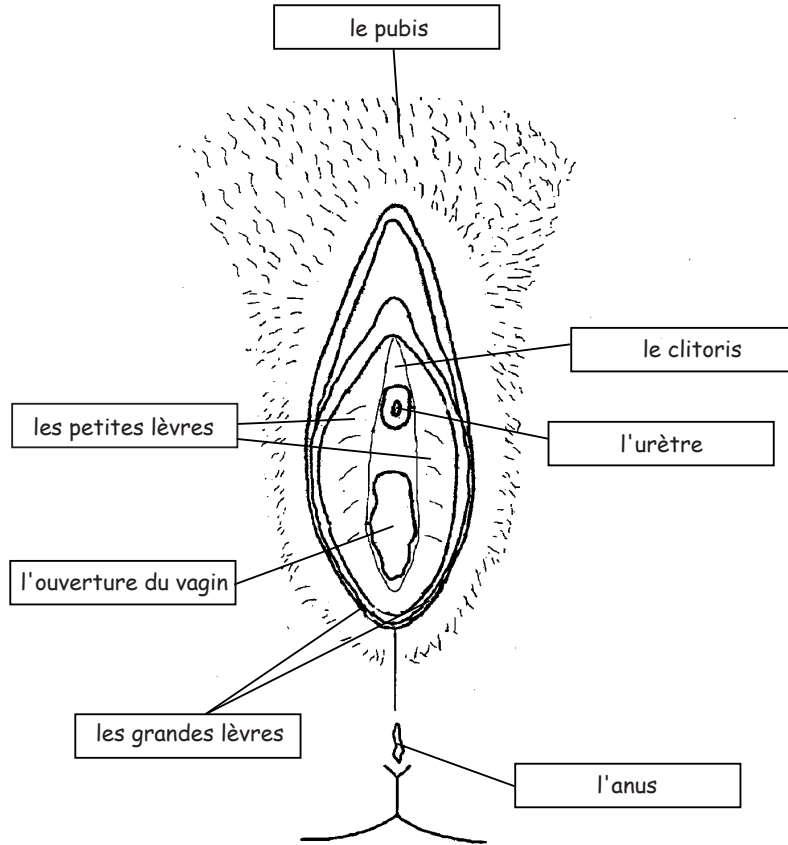


Diagramme non étiqueté

Nom : _____ 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.

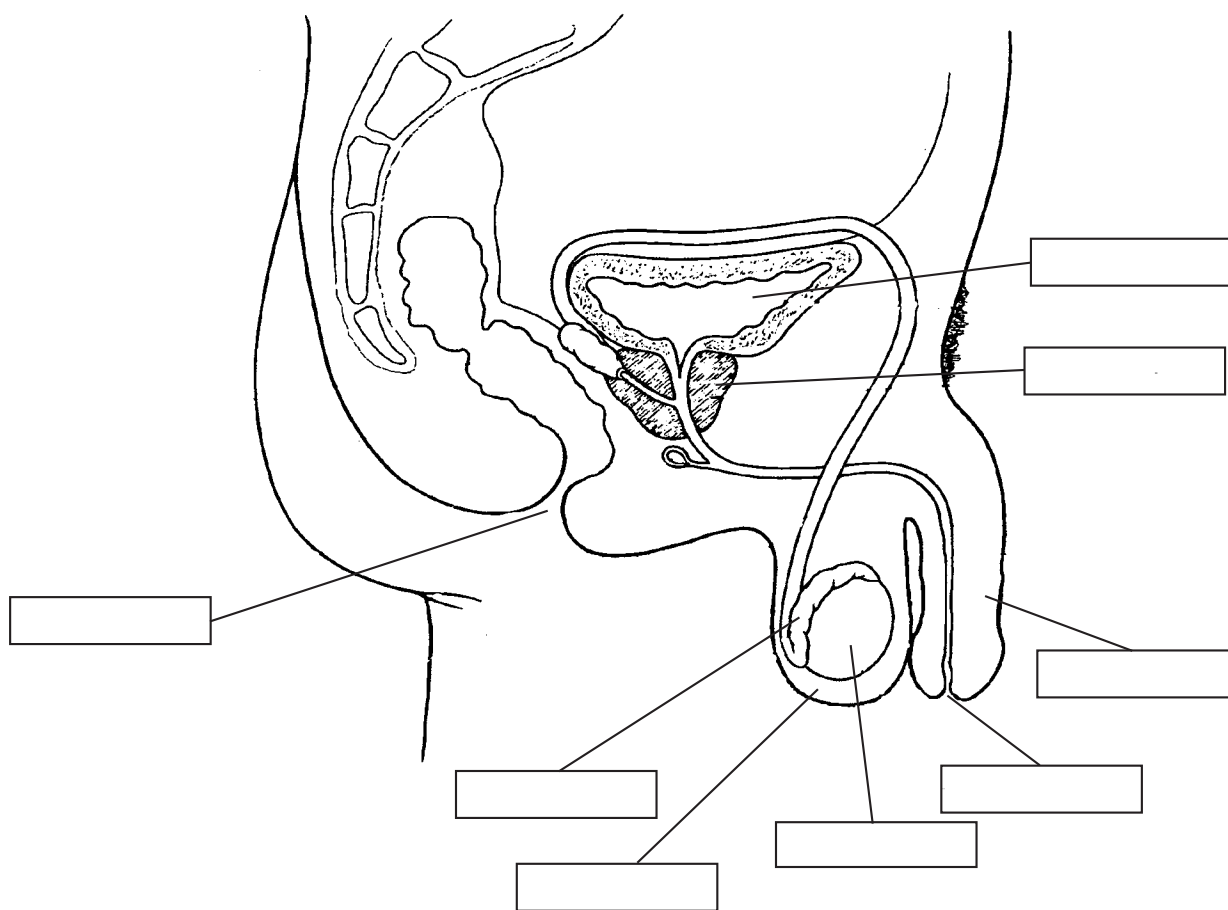


Diagramme non étiqueté (A)

Nom : _____ 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.

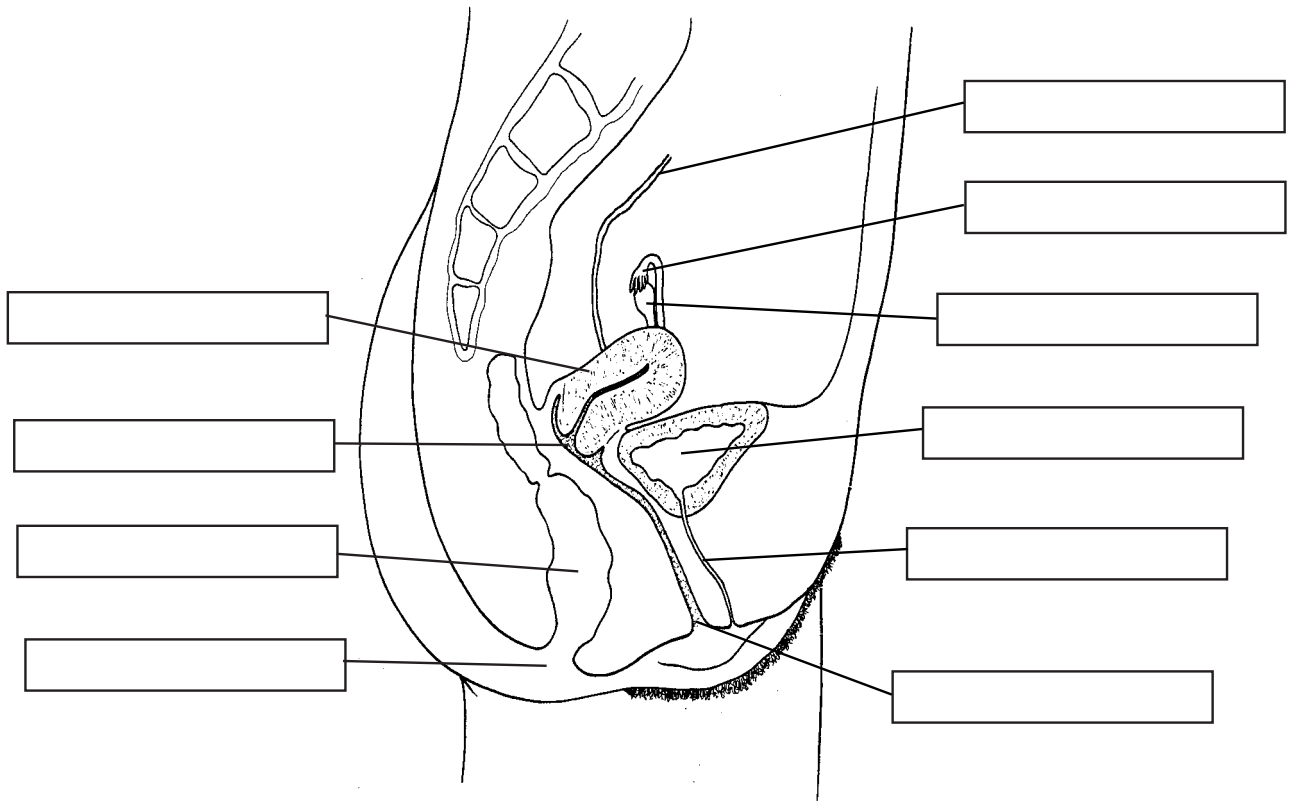


Diagramme non étiqueté (B)

Nom : _____ Date : _____

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

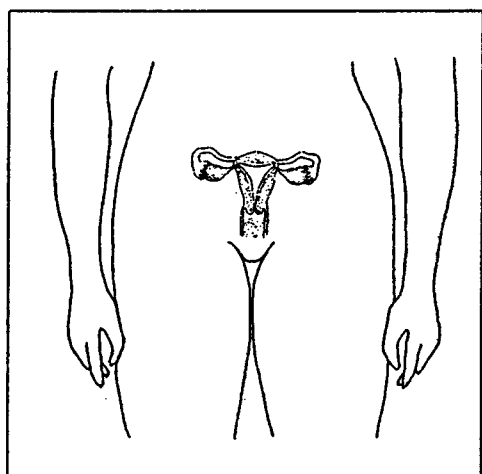
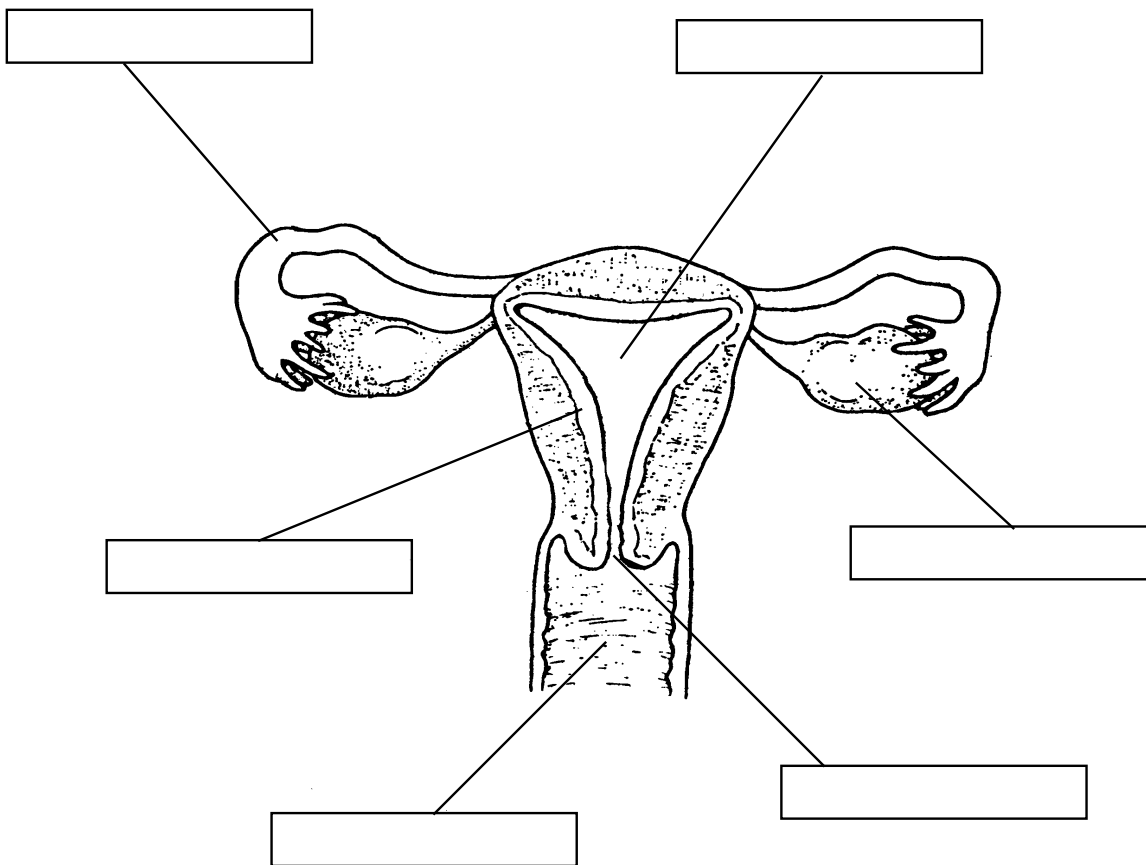
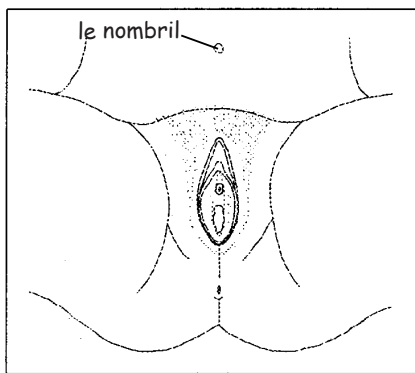
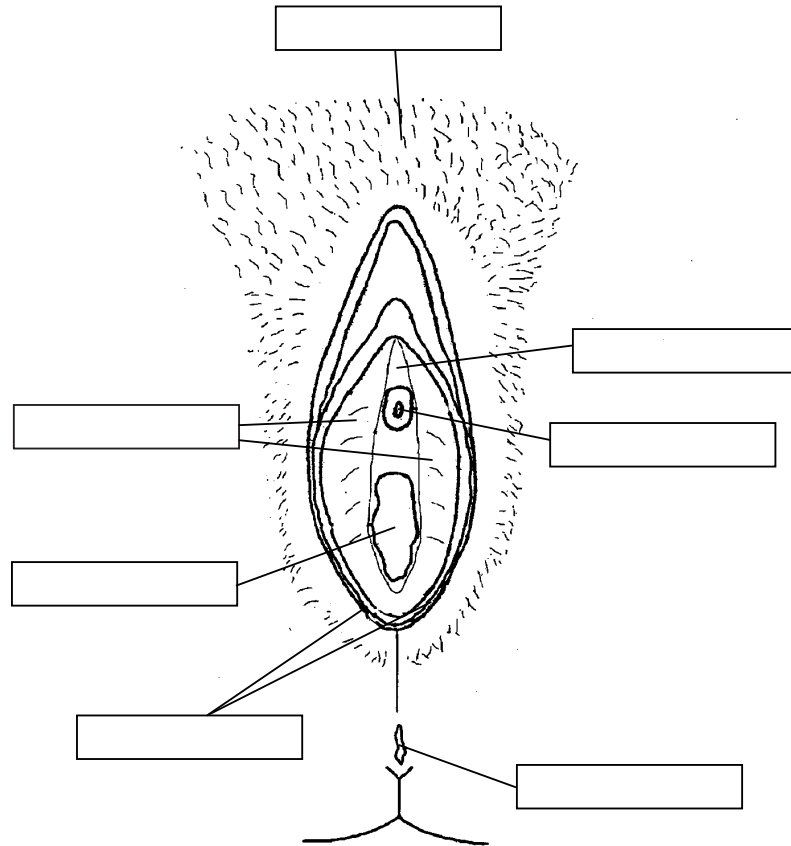


Diagramme non étiqueté (C)

Nom : _____ 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.



Questionnaire vrai ou faux

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Indique si les énoncés ci-dessous sont vrai ou faux.

	Vrai	Faux
Les filles ovulent deux fois par mois. Il s'agit des menstruations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La progestérone intervient après l'ovulation et assure le maintien de la grossesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'hypophyse est une hormone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les garçons ont un utérus, mais il n'est pas développé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'œstrogène est l'hormone qui permet la croissance des organes génitaux chez l'homme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le cycle menstruel commence à la puberté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les principaux organes génitaux masculins sont les testicules et le pénis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La jeune fille est féconde une fois qu'elle a ses menstruations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'ovule est l'équivalent d'un œuf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'ovule est produit dans les testicules.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Feuille de travail

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



Sondage

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Demande à tes parents de qui tu as hérité les traits ci-dessous. Trouve d'autres traits et indique de qui tu les tiens.

Traits	Père	Mère
Couleur des yeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couleur des cheveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>