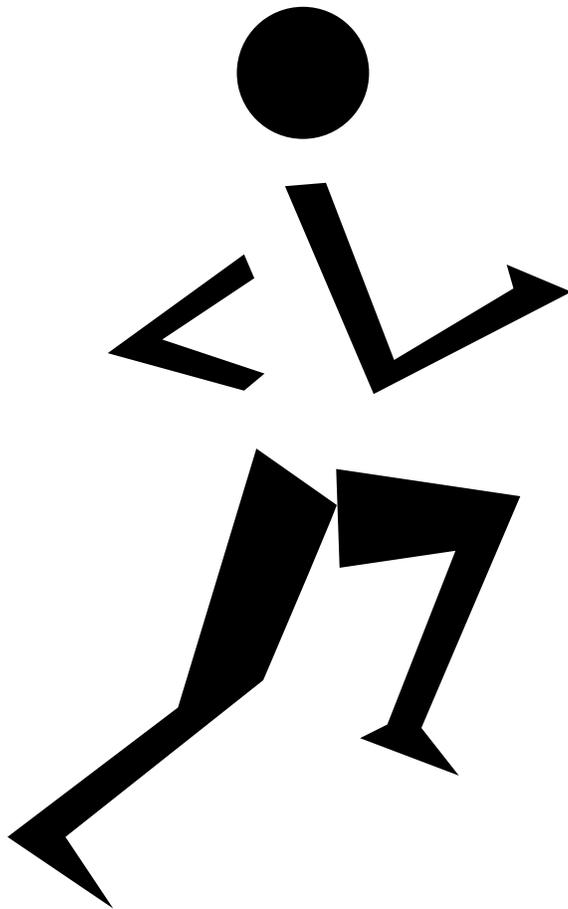


## 2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE



## 2. Gestion de la condition physique



### Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

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

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



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

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<b>Connaissances</b>	<i>Sous-domaines</i>												
	<i>Domaine A</i>	1. Qualités physiques	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	☐	☐				☐				☐	
		1. Physiologie de l'effort	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		2. Principes d'entraînement	☼	☼	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	<i>Domaine B</i>	3. Echauffement et retour au calme	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		4. Facteurs de motivation	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		<i>Sous-domaines</i>											
		<i>Domaine A</i>	1. Participation active	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2. Contrôle du rythme cardiaque		☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3. Evaluation et analyse des qualités physiques					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☐ maintenance



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.1.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Reconnaître qu'il est important de faire de l'activité physique vigoureuse pour la santé et pour l'amélioration de la condition physique** (c.-à-d. l'activité physique aérobie vigoureuse renforce le cœur, les muscles et les os).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Enquête sur le bon cœur

- Voir C.5.M.B.3.
- En guise de suivi à l'activité intitulée **Quel bon cœur!** au RAS H.2.1.A.1b, apporter un modèle ou une image du cœur et demander aux élèves de faire un poing, afin de voir la taille de leur cœur. Leur dire que le cœur est un muscle qui ne s'arrête pas de pomper, qu'ils dorment ou qu'ils fassent de l'exercice. Leur demander de serrer le poing en suivant le rythme de leur cœur avant et après l'exercice.
- Questions en vue d'une discussion :
  - Est-ce que c'est fatigant de serrer et d'ouvrir le poing comme cela pendant un moment?
  - Est-ce que votre cœur se fatigue de pomper?
  - Pourquoi est-il important d'avoir un cœur vigoureux?
  - Qu'est-ce que votre cœur déplace en pompant à chaque battement?
  - Est-ce que l'exercice et l'activité renforcent le cœur?
  - Quelles sont les activités qui renforcent le cœur : courir, regarder la télévision, jouer pendant la récréation, jouer à des jeux vidéo?
  - Lorsqu'on a un corps en forme, est-ce qu'on tombe moins souvent malade?

#### Le cœur en forme

- Voir **Le cadran cardiaque** dans le RAS C.2.M.B.1.
- Faire réciter des rimes aux élèves ou leur faire chanter des chansons à participation qui expliquent que le cœur est un muscle qui devient plus fort grâce au jeu et à l'exercice (course, jeu de poursuite, saut à la corde, etc.).
- Leur donner des images du cœur qu'ils pourront colorier et utiliser pendant les chansons et sur lesquelles ils pourront mettre leur nom.
- Questions en vue d'une discussion :
  - Qui se sert plus de ses muscles, une personne qui se promène ou une personne qui court? Une personne qui fait le nombre de répétitions voulues ou une personne qui n'en fait que quelques-unes?
  - Est-il important de participer?
  - Comment peut-on renforcer ses muscles?
  - À quoi sont attachés vos muscles?

#### Le squelette

- Sur un modèle ou un grand schéma du squelette humain, demander aux élèves d'examiner et de comparer la taille des os de la jambe et ceux du bras. Discuter des raisons pour lesquelles les os de la jambe, qui soutiennent notre poids, sont plus gros que ceux du bras.

Note :

Le corps est continuellement en train de perdre de l'os et d'en refaire. Cette production est stimulée par les exercices qui font appel aux articulations portantes.

C.2.1.A.1

✿ **Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance** (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Le cœur en forme

Suite à la participation à des activités vigoureuses, comme **Le cadran cardiaque** (C.2.M.B.1), l'enseignant demande aux élèves de déterminer si leur rythme cardiaque était lent, normal ou rapide, et note si l'élève reconnaît l'intensité d'activité nécessaire pour l'amélioration de la condition physique.

#### Observation : Amélioration de la condition physique

À l'aide d'une fiche de contrôle, l'enseignant observe et note si l'élève est capable de nommer les parties du corps qui bénéficient d'activités vigoureuses (cœur, muscles, os).



Voir l'annexe 8.

L'enseignant demande aux élèves de dire s'ils sont d'accord avec les énoncés. Ils se lèvent s'ils sont d'accord; ils s'assoient par terre s'ils ne sont pas d'accord :

- Cette activité renforce les os
- Cette activité renforce le cœur
- Cette activité renforce les muscles

### Remarques pour l'enseignant

#### Activité aérobie :

tout jeu ou exercice (p. ex. course, jeu de poursuite, saut, natation) qui nécessite un effort et une accélération de l'activité du cœur, des poumons et des muscles



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.1.C.1a *L'élève sera apte à :*

**Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique** (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Cœur et muscles, poumons et os

- Se servir de l'air de **Tête, épaules, genoux, orteils** (voir C.1.M.B.3b) pour aider les élèves à apprendre quelles parties du corps sont touchées par l'exercice.



Voir l'annexe 8.

Note :

Veiller à bien espacer les élèves durant toutes les activités, pour des raisons de sécurité.

#### Le tracé du corps

- Mettre les élèves par deux et demander à chacun de tracer le corps de son partenaire (choisir des positions du corps en activité) sur un grand papier placé par terre. Leur demander de coller avec du ruban sur ce tracé **Le cœur en forme** qu'ils ont fait au RAS C.2.1.B.1 et d'y inscrire les noms des parties du corps. Afficher les tracés et faire défiler les élèves devant cette exposition.
- Voir SN : 1-1-02.

#### Tout le monde bouge

- Accrocher les tracés du corps sur un mur du gymnase et, après avoir mis les élèves en ligne devant le mur opposé, leur demander de :
  - sauter à cloche-pied jusqu'à leur tracé et toucher les poumons
  - galoper jusqu'à leur tracé et toucher le cœur
- Voir H.1.1.A.1

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Cœur et muscles, poumons et os

Après l'activité, l'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève sait où sont le cœur et les poumons, ainsi que les muscles et les os qui ont participé à l'activité.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 1<sup>re</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 1<sup>re</sup>).



## 2. Gestion de la condition physique

---



## 2. Gestion de la condition physique

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.1.C.1b *L'élève sera apte à :*

**Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique** (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Liens avec d'autres résultats

- Faire participer les élèves aux activités des RAS H.2.1.A.1a et H.2.1.A.1b afin qu'ils fassent l'expérience des changements physiques qui se produisent pendant l'activité et qu'ils en discutent. Se reporter au RAS H.2.1.A.1b pour trouver des suggestions de questions en vue d'une discussion.

Note :

Présenter, expliquer, utiliser et illustrer les mots reliés à la condition physique de façon à ce que les élèves puissent les comprendre facilement (p. ex. la transpiration est comme la climatisation du corps).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Décrire les changements physiques

L'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève sait décrire brièvement des changements qu'il ressent dans son corps pendant ou immédiatement après avoir participé à une activité physique :

- Mon cœur bat plus rapidement.
- J'ai chaud.
- Je respire vite.
- Je transpire beaucoup.

C.2.1.C.2

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

C.2.1.C.3

✿ **Reconnaître que les exercices d'échauffement** (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) **préparent les muscles pour des efforts vigoureux** (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).

C.2.1.C.4

✿ **Indiquer les facteurs personnels** (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) **qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.**

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.1.A.1a *L'élève sera apte à :*

**Participer à des formes variées d'activité physique en se servant des habiletés motrices fondamentales (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Bateau sur le rivage (locomotion et équilibre)

- Demander aux élèves de faire semblant qu'il y a un bateau à une extrémité du gymnase ou du terrain de jeu et un rivage à l'autre. L'enseignant est le capitaine du bateau tandis que les élèves forment l'équipage. Les joueurs doivent essayer d'exécuter le plus vite possible les ordres que le capitaine leur donne rapidement :
  - Bateau! : les élèves se déplacent vers l'extrémité désignée du gymnase ou du terrain
  - Rivage! : les élèves se déplacent vers l'autre extrémité du gymnase ou du terrain
  - Sous-marin! : les élèves s'allongent sur le dos et lèvent une jambe en l'air pour faire un périscope
  - Équipage, à bord! : les élèves s'allongent sur le dos et font semblant de nager
  - Voici le capitaine! : les élèves saluent le capitaine
  - Voici le cuisinier! : les élèves se frottent le ventre en disant « miam, miam »
  - Chaloupes! (ou Canots de sauvetage!) : les élèves s'assoient en rang et font semblant de ramer en chantant « Rame, rame, rame donc »

Variante :

- Varier les déplacements : sautiller jusqu'au bateau; sauter à la corde pour atteindre le rivage; faire une marche à sauts inuit.
- Faire semblant que le gymnase est le bateau. Expliquer le sens des mots : l'avant (proue), l'arrière (poupe), tribord (côté droit), bâbord (côté gauche), et demander aux élèves de se rendre à ces endroits du bateau. Expliquer ce qu'est un nid de pie et leur demander de grimper sur une « hauteur » et de faire la vigie (le guet).



Voir l'annexe 1.

#### Marche vigoureuse dans la nature

- Faire une promenade dans la cour de l'école ou dans le quartier. Demander aux élèves d'observer les caractéristiques des choses vivantes (y compris ce qui constitue un environnement sain, sans déchets), ainsi que celles associées aux changements de saisons, et d'en discuter. Voir SN : 1-4-09, 1-4-10, 1-4-14.

Note :

Encourager les élèves à participer à une activité physique pendant la récréation (au lieu de rester assis ou debout à ne rien faire) et à la maison, en leur faisant comprendre pourquoi l'activité physique et les choix qu'ils font pendant leur temps libre sont importants pour leur santé, leur croissance et leur développement personnel.

#### Nettoie donc ta cour (manipulation)

- Diviser la classe en deux équipes, l'une de chaque côté d'une ligne centrale (chaque moitié du gymnase est la cour d'une équipe). Laisser un certain nombre de balles en mousse sur le plancher et, au signal, demander aux élèves de les récupérer une à une et de les faire rouler jusqu'à la cour de l'autre équipe afin de garder propre la cour de leur équipe. Après un certain temps (au signal donné), les élèves s'arrêtent là où ils sont et un joueur de chaque équipe compte les balles dans sa cour. Voir SN : 1-1-13.

Variante :

Frapper ou lancer les balles.



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Jeux en plein air (équilibre)

- Faire grimper les élèves sur la structure de jeu et les faire jouer à la marelle pour améliorer leur équilibre dynamique et leur condition physique. Voir C.3.1.A.5a.

#### Renversement

- Diviser la classe en 3 groupes : le groupe des coureurs, celui des écrevisses et celui des ponts. Au signal sonore, les coureurs passent sous les ponts et par-dessus les écrevisses. Les ponts et les écrevisses changent de rôle : les ponts deviennent des écrevisses chaque fois qu'un coureur passe sous eux et les écrevisses deviennent des ponts chaque fois qu'un coureur passe au-dessus d'elles.

Variante :

Diviser la classe en 2 groupes : deux tiers des élèves sont des ponts. Les autres sont des coureurs. Lorsqu'un élève est passé trois fois sous un pont, le pont devient une écrevisse. Choisir de nouveaux coureurs lorsque tous les ponts sont devenus des écrevisses. On peut aussi dribbler avec les pieds pour faire passer un ballon sous les ponts, ou faire rebondir un ballon autour des ponts.

#### Démarche animale

- Demander aux élèves de marcher comme :
    - un ours (mains et pieds)
    - un crabe (en avant, en arrière, de côté)
    - un éléphant (un bras sert de trompe et se balance de droite à gauche)
    - un ver de terre (s'allonger, les mains sur le plancher; avancer les mains, rapprocher les pieds des mains, s'allonger en étirant les mains vers l'avant)
    - un canard (en chantant « c'est la danse des canards »)
    - un chien blessé à la patte
    - une grenouille
    - un chat (qui s'étire en faisant miaou)
    - un âne (l'âne donne un petit coup de pied; avec les deux jambes en l'air; avec une jambe vers l'arrière)
- Note :
- Voir SN : 1-1-01, 1-1-05.
- Ces activités font appel aux articulations portantes et à l'équilibre dynamique. Y inclure des étirements de chat, le saute-mouton et le saut d'âne.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Participation à des formes variées d'activité physique

L'enseignant note dans un commentaire anecdotique si l'élève participe à une variété d'activités. Si la participation est à améliorer, ajouter un commentaire anecdotique quant à la raison pour laquelle la participation est à améliorer : fatigue, manque d'intérêt, difficultés de concentration, lacunes au niveau des habiletés fondamentales.

Échelle :

- ☺☺☺ : participation exceptionnelle
- ☺☺ : bonne participation
- ☺ : difficultés (à suivre)

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

L'identification de lacunes contribue à guider l'enseignant dans sa planification ultérieure.

Noms	Participation	😊	😊😊	😊😊😊

### Remarques pour l'enseignant

Les résultats d'apprentissage en matière de condition physique sont liés au sous-domaine « Activité physique » du RAG **Habitudes de vie saines**. Il y a aussi des liens entre le RAG de **Motricité** et celui de la **Gestion de la condition physique**. Ainsi, bien des activités relatives à la motricité peuvent être intensifiées en vue d'améliorer la condition physique des élèves. Pour plus de suggestions à ce sujet, se reporter aux résultats d'apprentissage en matière de **Motricité** indiqués ci-dessous :

- H.1.1.A.1 :
  - **Mouvements de locomotion**
  - **Les couleurs du parachute**
- H.1.1.A.2 :
  - **Défis à deux**
- H.1.1.A.3 :
  - **Formes**
- H.1.1.B.2 :
  - **Pizza**
  - **La poursuite des pirates**
  - **Le chat et la souris**
- H.1.1.D.1 :
  - **Le petit lapin**
  - **Les animaux en mouvement**
- H.2.1.A.1b :
  - **Suivez le chef**
- C.1.1.B.3c
  - **Ani-mation**
- Se reporter également à H.2.2.A.1b.

#### Activité modérée :

de 60 % à 70 %, environ, de la capacité aérobie maximum (voir « zones cibles de rythme cardiaque » dans le *Cadre*, page 233)

#### Activité vigoureuse :

de 70 % à 85 %, environ, de la capacité aérobie maximum



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 1<sup>re</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 1<sup>re</sup>).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

Société des jeux panaméricains. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, (796.48 J58p).

Université de Waterloo. *Jeux inuits :*

[[www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html](http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html), 20 juin 2001]



### Résultat d'apprentissage spécifique

- H.2.1.A.1b *L'élève sera apte à :*  
**Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour percevoir les changements physiques dans le corps.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Lien avec d'autres résultats

- Voir les activités de H.2.1.A.1a.

Note :

Les questions suivantes peuvent servir aux discussions relatives aux activités suggérées (s'il y a lieu) :

- Décrivez les changements qui se produisent dans votre corps après l'activité.
- Est-ce que votre cœur bat plus vite ou moins vite après l'activité?
- Est-ce que votre corps est plus chaud ou moins chaud après l'activité?
- Est-ce que vous respirez plus vite ou moins vite pendant l'activité?
- Est-ce que vous transpirez?

#### Suivez le chef

- Demander aux élèves de choisir un partenaire, l'un étant le « chef », et l'autre le « suiveur ». Le chef marche, court, saute à cloche-pied ou à pieds joints, ou galope. Au signal, le chef change de mouvement, et à un autre signal, le chef devient suiveur. Donner encore un signal pour que les élèves changent de partenaire.

Variante :

Faire la même chose dehors, en faisant le tour de la cour, en grim pant sur la structure de jeu, en glissant sur la glissoire, etc. Demander aux élèves de sentir les battements de leur cœur avant et après.

#### Quel bon cœur!

- À l'occasion de cette activité ou de toute autre activité ou d'un jeu de poursuite vigoureux du même genre, demander aux élèves de répondre aux questions suivantes :

Avant l'activité :

- Où est votre cœur?
- Mettez la main sur votre cœur et dites-moi ce que vous sentez.

Après l'activité :

- Est-ce plus facile de sentir battre votre cœur avant ou après une activité?
- Comment votre cœur bat-il avant et après l'activité? Y a-t-il une différence?

#### Chevaux dans les champs

- Diviser la classe en deux groupes : le quart des élèves joue le rôle de chasseurs. Ils ont une corde à sauter pliée en deux. Tous les autres sont des chevaux en liberté. Lorsqu'un cheval se fait toucher, il est accompagné au cou (prévoir un espace à cet effet) par les chasseurs. Là, il doit sauter des obstacles (prévoir l'équipement) avant d'être libéré. Inverser les groupes.

Note :

Bien que les enfants produisent plus de chaleur que les adultes pendant une activité physique, ils transpirent beaucoup moins. Comme ils ne résistent pas aussi bien à la chaleur que les adultes, veiller à ce qu'ils boivent de l'eau et éviter les exercices vigoureux lorsqu'il fait très chaud et humide.

H.2.1.A.2

-  **Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples**  
(p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de poursuivre une conversation pendant l'effort) **au cours de diverses formes d'activité physique.**



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Percevoir les changements physiques

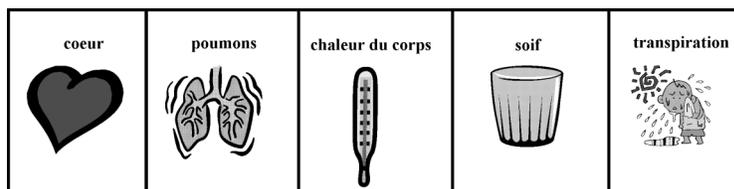
Après avoir participé activement à un effort physique d'intensité modérée ou élevée, l'élève répond aux questions suivantes en levant le pouce (les changements ont augmenté) ou en le baissant (les changements n'ont pas augmenté) pour dire s'il a ressenti des changements physiques dans son corps :

- Ton pouls (rythme cardiaque) a-t-il changé?
- Ta respiration a-t-elle changé?
- Ta température a-t-elle changé?
- As-tu plus ou moins soif?
- Transpires-tu?

L'enseignant observe si l'élève :

- participe à un effort physique d'intensité modérée ou élevée
- respire plus vite
- est essoufflé
- sent si son front est chaud
- sent si son visage est tout rouge

Utiliser des pancartes illustrées : cœur (rythme cardiaque), poumons (respiration), thermomètre (chaleur du corps), verre (soif), gouttelettes (transpiration) :



### Remarques pour l'enseignant

#### Activité modérée :

de 60 % à 70 %, environ, de la capacité aérobie maximum (voir « zones cibles de rythme cardiaque » dans le *Cadre*, page 233)

#### Activité vigoureuse :

de 70 % à 85 %, environ, de la capacité aérobie maximum

#### Capacité fonctionnelle :

niveau de performance qui dépend des capacités individuelles pour ce qui est de certains facteurs, tels l'essoufflement et le rythme cardiaque visé

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

