

---

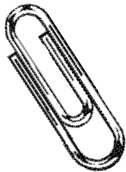
# *Annexes*

---

# Secondaire 1

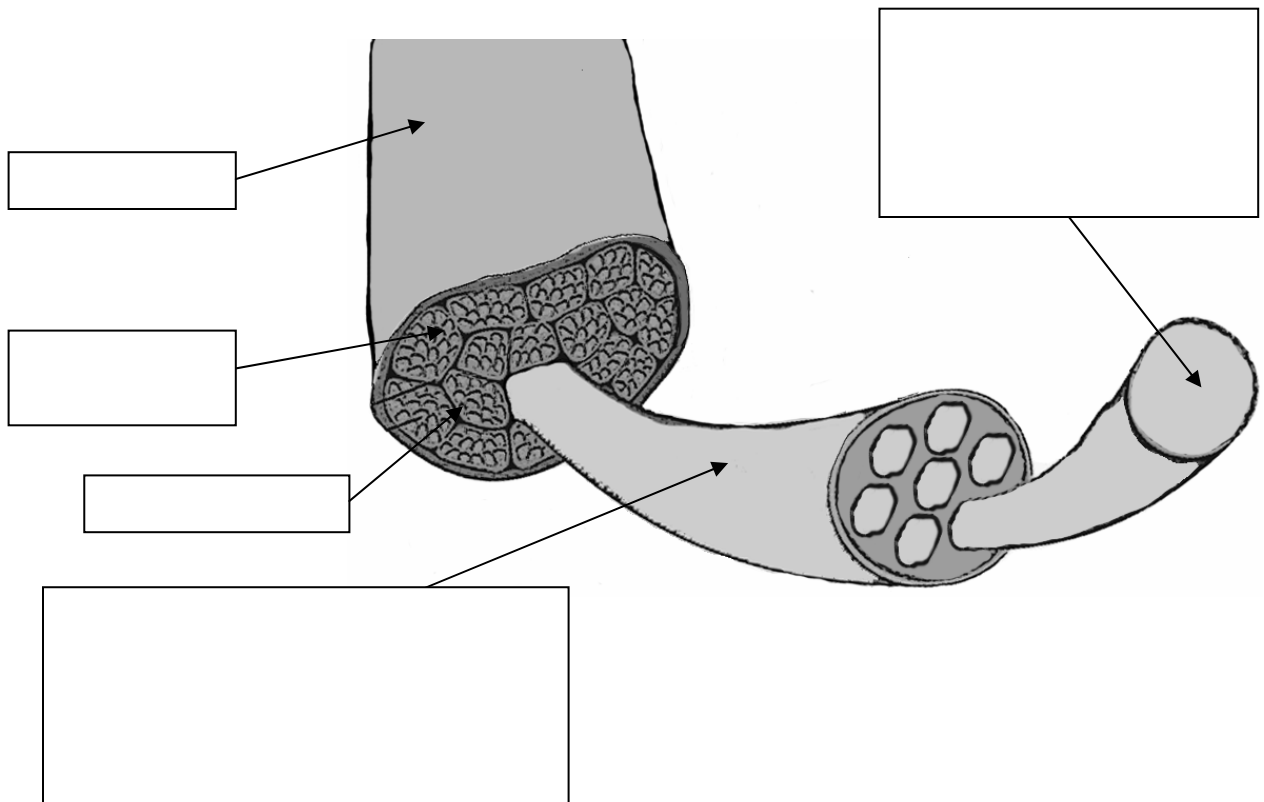
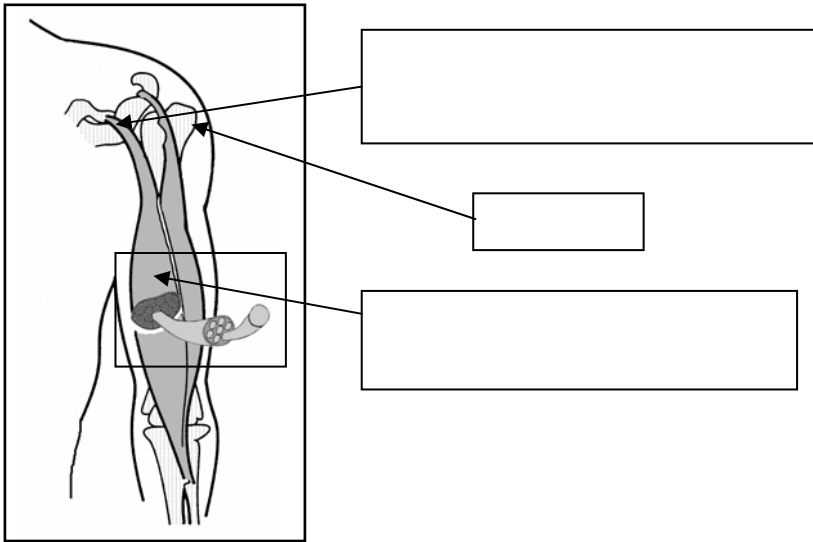
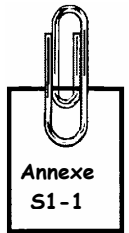
## Annexes

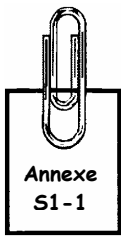
---



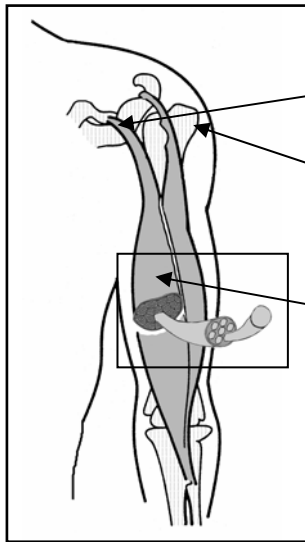
- Annexe S1-1 : Coupe transversale d'un muscle squelettique - non étiquetée et étiquetée
- Annexe S1-2 : Signes avertisseurs de situations abusives
- Annexe S1-3 : Appariement des compétences améliorant l'employabilité - Exercice et Corrigé
- Annexe S1-4 : Plan d'action
- Annexe S1-5 : L'Histoire de Paul - Récit, Questionnaire et Corrigé
- Annexe S1-6 : Syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcool sur le fœtus - Stratégies SVA
- Annexe S1-7 : Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS, et Corrigé
- Annexe S1-8 : Les ITS - Questionnaire et Corrigé
- Annexe S1-9 : Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)
- Annexe S1-10 : Est-ce que je devrais attendre avant d'avoir des relations sexuelles?

# Coupe transversale d'un muscle squelettique - non étiquetée





# Coupe transversale d'un muscle squelettique - étiquetée



**Tendon** (les muscles aux os) – tissu conjonctif fibreux blanchâtre constitué d'une protéine appelée le collagène

os

**Partie bombée du muscle** – portion centrale charnue d'un muscle entre son point d'origine et son point d'insertion dans l'os

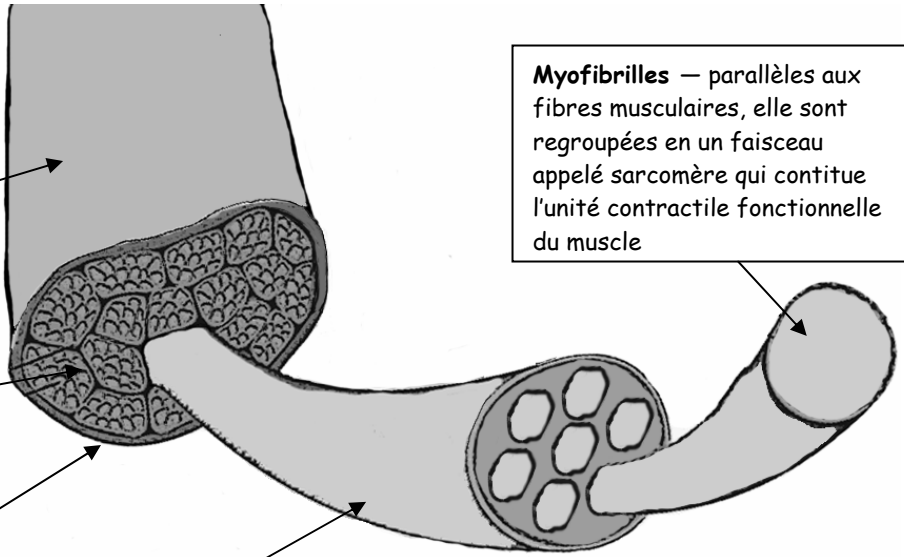
Partie bombée du muscle

Regroupement – de fibres musculaires

Tissu conjonctif

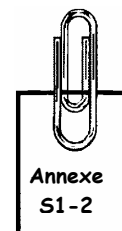
**Fibre musculaire** – (constituée de myofibrilles) structure filiforme qui se contracte pour produire le mouvement; chaque muscle en renferme des centaines, voire des milliers retenues ensemble par une enveloppe protectrice

**Myofibrilles** – parallèles aux fibres musculaires, elle sont regroupées en un faisceau appelé sarcomère qui constitue l'unité contractile fonctionnelle du muscle



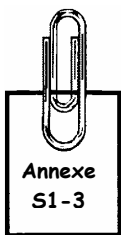
## Signes avertisseurs de situations abusives

### Feuille de renseignement



**Indique si l'une ou plusieurs de ces situations te sont déjà arrivées et la forme de violence ou de risque rencontrée**

Situation	✓	Forme de violence ou de risque
T'est-il déjà arrivé...		
1. d'avoir peur du tempérament colérique de quelqu'un?		
2. de devoir justifier tout ce que tu fais, peu importe où tu vas ou qui tu fréquentes, pour éviter la colère de quelqu'un?		
3. d'être dans une situation où quelqu'un t'humilie pour ensuite te dire qu'il ou qu'elle t'aime?		
4. d'avoir peur de mettre fin à une relation parce que la personne concernée t'a menacé(e)?		
5. d'avoir l'impression de devoir « marcher sur des œufs » pour ne pas mettre quelqu'un en colère?		
6. d'avoir peur de dire « non » à ton ami(e)?		
7. d'avoir peur de dire « non » à une relation sexuelle?		
8. de te faire frapper, pousser, agripper, bousculer ou donner des coups de pieds?		
9. d'être faussement accusé(e) de flirter avec d'autres?		
10. d'être critiqué(e) pour ton apparence physique, ta manière de parler ou de t'habiller?		
11. de te faire dire que tu ne peux pas sortir ou te joindre à un club ou une équipe sans la permission de quelqu'un (à l'exception d'un parent ou tuteur)?		
12. de te faire humilier ou « descendre » devant tes amis?		
13. de sentir que tu ne peux pas parler de quelque chose à qui que ce soit par peur de ne pas être cru(e) ou de passer pour quelqu'un de stupide en restant dans une relation?		
14. de menacer ton ami(e) pour obtenir ce que tu désires?		
15. de lancer ou de briser des objets devant ton ami(e) lorsque tu es en colère?		
16. de montrer de la jalousie si ton ami(e) passe du temps avec d'autres?		
17. d'avoir toujours besoin de savoir où et avec qui se trouve ton ami(e)?		
18. de devenir violent(e) lorsque tu as bu de l'alcool ou consommé de la drogue?		
19. de forcer quelqu'un à avoir une relation sexuelle?		
20. de laisser entendre à ton ami(e) que tu te ferais du mal ou te suiciderais s'il ou si elle mettait fin à la relation?		
21. de traiter quelqu'un de noms?		
22. de briser ou de prendre, par rancune, quelque chose de précieux aux yeux d'une personne.		



# Appariement des compétences améliorant l'employabilité

## Exercice

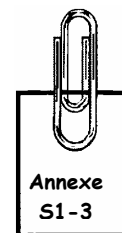
C.4.S1.A.2b

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Indique la compétence et la catégorie de compétence pour chacune des activités d'acquisition de compétences du tableau ci-dessous. Pour faire l'exercice, consulte le DR S1-2, *Compétences relatives à l'employabilité 2000*. Un exemple t'est fourni.

Activité d'acquisition de compétences	Compétence utilisée	Catégorie de compétence
1. Écrire des courriels à des collègues	Communiquer	De base
2. Faire preuve de bonnes manières		
3. Faire un discours		
4. Porter des lunettes de protection		
5. Accomplir une tâche du début à la fin		
6. Lire attentivement des directives		
7. Respecter les échéances		
8. Évaluer des situations et cerner des problèmes		
9. Comprendre les autres et travailler avec eux		
10. Apprendre de ses erreurs et accepter les critiques		
11. Être ponctuel		
12. Manifester de l'intérêt et faire des efforts		
13. Cerner la cause d'un problème		
14. Soigner son apparence		
15. Planifier et gérer son emploi du temps		
16. Écouter et poser des questions		
17. S'adapter en fonction des exigences		

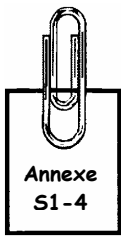
# Appariement des compétences améliorant l'employabilité Corrigé



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Indique la compétence et la catégorie de compétence pour chacune des activités d'acquisition de compétences du tableau ci-dessous. Pour faire l'exercice, consulte le DR S1-2 : *Compétences relatives à l'employabilité 2000\**. Un exemple t'est fourni.

Activité d'acquisition de compétences	Compétence utilisée	Catégorie de compétence
1. Écrire des courriels à des collègues	Communiquer	De base
2. Faire preuve de bonnes manières	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
3. Faire un discours	Communiquer	De base
4. Porter des lunettes de protection	Travailler de manière sécuritaire	Gestion personnelle
5. Accomplir une tâche du début à la fin	Participer à des projets et à des tâches	Travail d'équipe
6. Lire attentivement des directives	Réfléchir et résoudre les problèmes	De base
7. Respecter des échéances	Être responsable	Gestion personnelle
8. Évaluer des situations et cerner des problèmes	Gérer l'information	De base
9. Comprendre les autres et travailler avec eux	Travailler avec les autres	Travail d'équipe
10. Apprendre de ses erreurs et accepter les critiques	Faire preuve d'adaptabilité	Gestion personnelle
11. Être ponctuel	Être responsable	Gestion personnelle
12. Manifester de l'intérêt et faire des efforts	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
13. Cerner la cause d'un problème	Réfléchir et résoudre les problèmes	De base
14. Soigner son apparence	Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs	Gestion personnelle
15. Planifier et gérer son emploi du temps	Être responsable	Gestion personnelle
16. Écouter et poser des questions	Communiquer	De base
17. S'adapter en fonction des exigences	Participer à des projets et à des tâches	Travail d'équipe



# Plan d'action

H.4.S1.A.2

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

1. Mon énoncé de vision : \_\_\_\_\_

2. Quel est mon objectif? \_\_\_\_\_

3. Quelles mesures dois-je prendre pour atteindre mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Quelles mesures dois-je prendre pour évaluer les progrès relatifs à l'atteinte de mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Quelle est l'échéance relative à l'atteinte de mon objectif? Quand commencerai-je à atteindre mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. En quoi l'atteinte de mon objectif m'aidera-t-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Qui m'aidera à atteindre mon objectif? De quelle manière?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Comment est-ce que je surmonterai les obstacles qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

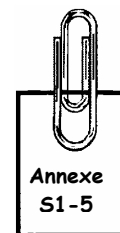
10. Quelle récompense est-ce que je m'accorderai pour avoir atteint mon objectif?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# L'histoire de Paul :

## Récit



### PREMIÈRE ÉTAPE : Première occasion

« Toujours prêt à s'amuser » : c'est ainsi que les amis de Paul avaient l'habitude de le décrire. À 14 ans, Paul semblait mener une vie plutôt équilibrée. Bon élève, apprécié, et joueur de basketball talentueux, il avait beaucoup d'ambition. L'école n'était peut-être pas facile pour lui mais il travaillait fort et envisageait un jour d'aller au collège. Ses parents étaient fiers de lui, et son petit frère Luc était avec lui chaque fois qu'il le pouvait.

Paul et son ami Patrick étaient inséparables. Ils s'entraînaient au basketball tous les jours après l'école et travaillaient tous les deux dans une pizzeria les samedis. Ils économisaient de l'argent pour aller au collège. Ils commençaient aussi à boire de l'alcool.

Ils ont commencé à boire chez Patrick. Ils s'étaient demandé pourquoi l'alcool était un problème tellement important parmi les élèves plus âgés de l'école. C'était amusant de piquer quelques bouteilles de bière quand il n'y avait personne à la maison. Paul n'aimait pas le goût de la bière mais il aimait se vanter auprès de ses amis à l'école. Ça lui donnait l'impression d'être plus âgé. Par contre, il n'aimait pas mentir à ses parents.

### DEUXIÈME ÉTAPE : Consommation régulière

L'année suivante, Paul et Patrick retrouvaient leurs amis presque tous les weekends. Quand ils s'ennuyaient, quelqu'un allait chercher de la bière. Étant donné que Paul savait que ses parents ne seraient pas d'accord pour qu'il consomme de l'alcool, il invitait rarement ses amis chez lui. Et puis son frère Luc était toujours dans les parages.

Une fois, Paul était tellement soûl chez Patrick qu'il s'est évanoui dans la cour. Quand ses parents ont appris ça, il leur a menti en leur disant que c'était la première fois que ça lui arrivait. En fait, il s'était déjà soûlé très souvent. Ce qui l'embêtait vraiment, c'est qu'il s'était dit « je ne vais boire que quelques bières, ce soir », mais il s'était quand même soûlé.

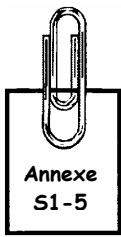
Les amis de Paul buvaient et consommaient d'autres drogues de plus en plus. Parfois, Paul et ses amis s'amusaient mais, souvent, ça se terminait en bagarre. Une fois, les voisins ont même appelé la police.

### TROISIÈME ÉTAPE : Inquiétude

Paul ne savait pas trop pourquoi mais, à 16 ans, certaines choses qui avaient été importantes dans sa vie se détérioraient. Il échouait ses cours de maths et avait pris du retard en histoire. L'entraîneur, qui l'aimait beaucoup auparavant, semblait toujours être en colère contre lui. Parfois, après l'entraînement, Paul avait l'impression d'avoir besoin de boire.

Et puis les choses ont empiré très vite. Paul s'est fait arrêter pour conduite avec facultés affaiblies. Heureusement, personne n'a été blessé. Quand même, ça a été pénible. Non seulement il a dû payer une amende et des frais judiciaires mais il a aussi perdu son permis de conduire. Le deuxième incident s'est produit quand son entraîneur l'a renvoyé de l'équipe parce qu'il n'avait pas respecté les règles de l'entraînement. Même son petit frère se comportait d'une façon bizarre. Un jour, Luc a vu Paul boire dans sa chambre et il lui a crié sur un ton de colère « Arrête donc de briser le cœur de Maman ».

(suite)



# L'histoire de Paul :

## Récit

C.5.S1.D.1

(suite)

Son ami, Patrick, n'était plus très amusant. Il était toujours sur son dos et lui disait qu'il buvait trop. De plus en plus, Paul préférait être seul. Il ne buvait plus pour être avec les autres. À présent, il le faisait pour éviter les problèmes. Son nouveau problème, c'était que l'argent qu'il avait économisé en travaillant avait disparu et il ne savait même pas trop comment il l'avait dépensé.

### QUATRIÈME ÉTAPE : Dépendance

Paul a essayé de faire comme si de rien n'était mais, sans alcool, il avait la nausée et se mettait à trembler. Souvent, il consommait cinq ou six boissons dans l'espace d'une ou deux heures. Il fallait qu'il boive de plus en plus pour ressentir le même effet. Il lui semblait que c'était la seule façon de se sentir « normal ».

Du fait qu'il était toujours agité, il évitait de participer à toute sorte d'activité avec sa famille. Personne ne semblait comprendre ce qui se passait. Quand ses parents lui posaient des questions, Paul quittait la maison avec fracas. Quand ils le punissaient, il sortait en cachette.

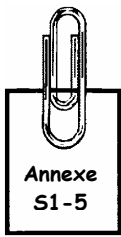
À 17 ans, Paul a abandonné l'école et quitté la maison. Il a dit à sa famille « Ne vous inquiétez pas. Je peux me débrouiller ». En fait, il était incapable de faire face à ses problèmes scolaires, familiaux et autres, surtout quand il lui fallait boire un coup rien que pour commencer la journée. Il se disait que, bientôt, tout irait bien. À condition qu'il garde son emploi à la pizzeria.

C'est quand il s'est fait renvoyer qu'il s'est rendu compte qu'il était dans une situation difficile.

---

Reproduction autorisée de *Exploring the Issues: Teens-Alcohol and Other Drugs*. Granville (Ohio). Quest International. 1995. Pages 46-47 (traduction libre).





# L'histoire de Paul :

## Corrigé

C.5.S1.D.1

### 1. Quelles sont les priorités de Paul à la première étape?

- Travailler fort à l'école
- Jouer au basketball
- Économiser de l'argent pour le collège
- Être populaire à l'école
- Être honnête avec ses parents
- Passer du temps avec Patrick, son meilleur ami
- Passer du temps avec Luc, son petit frère
- Travailler à la pizzeria

### 2. Quelles sont ses priorités à la quatrième étape?

- Boire suffisamment pour se sentir « normal »
- Se débrouiller tout seul

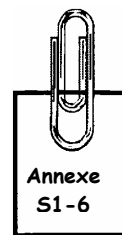
### 3. Quelles sont les raisons qui ont poussé Paul à boire de plus en plus entre la première et la quatrième étape?

- À la première étape, Paul buvait par curiosité, pour se vanter auprès de ses amis et pour se sentir plus âgé.
- À la quatrième étape, Paul buvait pour ne pas avoir la nausée ni trembler et pour se sentir « normal ».

### 4. Quelles ont été les conséquences les plus importantes de la dépendance chimique pour Paul?

- Il a eu des problèmes avec la police pour avoir conduit avec facultés affaiblies
- Il s'est fait renvoyer de l'équipe de basketball
- Il a perdu son emploi
- Il a abandonné l'école
- Il a déçu son petit frère qui l'admirait
- Il a perdu son meilleur ami
- Il a perdu la confiance de ses parents

# Syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcool sur le fœtus



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

---

## Je sais

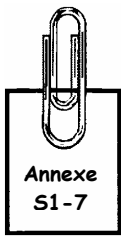
1. Travaille seul(e). Énumère tout ce que tu connais sur le syndrome d'alcoolisme fœtal et les effets de l'alcool sur le fœtus.
2. Combine ta liste avec celle d'une autre personne. À deux, ajoutez d'autres éléments à la liste combinée et mettez un point d'interrogation à côté des éléments dont vous n'êtes pas certains.

## Je veux savoir

3. Avec ton partenaire, énumère tout ce que tu veux savoir ou a besoin d'apprendre sur le sujet.
4. Participe à une discussion de groupe ou avec la classe.

## Ce que j'ai appris

5. Énumère ce que tu as appris sur le sujet.
6. Quelles sont les questions auxquelles tu n'as pas obtenu de réponses?



# Test de connaissances - VIH, SIDA ET MTS

C.5.S1.E.4a

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Indique si chaque énoncé est **vrai** ou **faux**, et explique ta réponse.

## Origine du VIH/SIDA

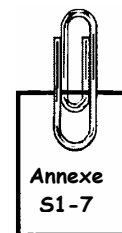
1. Le VIH est causé par le SIDA.
2. Le SIDA endommage le système immunitaire chez l'humain.
3. Il existe un traitement qui guérit le SIDA.
4. Il est possible que des adolescents infectés par le VIH à l'âge de 14 ans ne présentent aucun symptôme avant le milieu de la vingtaine.

## Transmission

5. Partout dans le monde, le mode de transmission le plus commun du VIH est par des relations sexuelles vaginales.
6. Le partage d'aiguilles pour l'injection de drogues est une façon dont le sang infecté peut être transmis à une autre personne.
7. Le VIH peut être transmis par contact ordinaire, p. ex. en prenant quelqu'un dans ses bras, en l'embrassant ou en lui tenant les mains.
8. Au Canada, il est très peu probable qu'une personne devienne infectée par le VIH si elle reçoit une transfusion de sang.
9. Une mère infectée par le VIH peut transmettre le virus à son enfant durant la grossesse.
10. Le VIH peut être transmis par des piqûres d'insectes et des morsures d'animaux.

(suite)

## Test de connaissances - VIH, SIDA ET MTS (suite)



11. Une personne peut propager une infection transmissible sexuellement (ITS) même si elle ne présente aucun symptôme.

### Prévention

12. L'utilisation de condoms en latex est la façon la plus efficace d'éviter une infection par le VIH.
13. Plus on a de partenaires sexuels, plus il y a de risques pour que l'un d'eux soit infecté par le VIH.
14. Les méthodes pour éviter la transmission du VIH n'aident généralement pas à éviter les ITS.
15. Le partage d'aiguilles pour le perçage d'oreilles ou le tatouage est sans danger.

### Symptômes

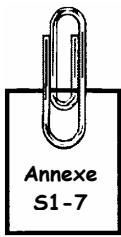
16. Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, il se peut qu'elle ne présente aucun symptôme évident.
17. Toute personne infectée par le VIH (qu'il y ait ou non des symptômes) peut transmettre l'infection à d'autres.
18. Une personne peut être infectée par le VIH pendant des années avant de développer le SIDA.
19. Une personne qui a eu une ITS ne peut pas la contracter à nouveau.

### Examens

20. Les personnes qui ont des relations sexuelles avec des partenaires différents devraient subir régulièrement des examens de dépistage des ITS même si elles n'ont aucun symptôme d'ITS.

### Sources d'aide

21. Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est disponible seulement pour les personnes qui ont des comportements à risque élevé.
22. Une personne qui pense qu'elle a contracté une ITS devrait cesser toute relation sexuelle et consulter un médecin immédiatement pour subir des tests de dépistage d'ITS.



# Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé

C.5.S1.E.4a

## Origine du VIH/SIDA

1. Le VIH est causé par le SIDA. **(Faux) C'est le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) qui est causé par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Le VIH peut attaquer et même détruire, avec le temps, le système immunitaire.**
2. Le SIDA endommage le système immunitaire chez l'humain. **(Faux) C'est le VIH qui endommage le système immunitaire. Une personne a le SIDA quand le VIH a fait suffisamment de dommages au système immunitaire pour que les infections et les maladies aient la possibilité de se développer.**
3. Il existe un traitement qui guérit le SIDA. **(Faux) Pour l'instant, il n'y a aucun traitement qui guérit le SIDA. Les chercheurs tentent présentement de trouver un traitement qui pourra guérir le SIDA et un vaccin qui protège de l'infection par le VIH. Les médicaments actuels prolongent la vie des patients atteints du SIDA.**
4. Il est possible que des adolescents infectés par le VIH à l'âge de 14 ans ne présentent aucun symptôme avant le milieu de la vingtaine. **(Vrai) La période médiane comprise entre le moment où une personne attrape le VIH et celui où elle développe les infections et maladies caractéristiques du SIDA est de onze ans. Ainsi, les personnes infectées par le VIH à l'adolescence pourraient ne développer les infections et maladies typiques du SIDA que dans le milieu de la vingtaine.**

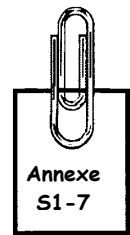
## Transmission

5. Partout dans le monde, le mode de transmission le plus commun du VIH est par des relations sexuelles vaginales. **(Vrai) Dans l'ensemble de la planète, le VIH est transmis au cours de relations sexuelles vaginales dans environ les deux tiers des cas.**
6. Le partage d'aiguilles pour l'injection de drogues est une façon dont le sang infecté peut être transmis à une autre personne. **(Vrai) Les aiguilles et seringues contaminées par le VIH qui sont utilisées pour l'injection de drogues peuvent transmettre le VIH directement dans la circulation sanguine par le passage de sang infecté d'une personne à l'autre. (Le VIH peut aussi être transmis par le partage ou l'utilisation d'aiguilles contaminées pour le perçage d'oreilles, le tatouage ou des rites impliquant l'échange de sang, et par le partage ou l'utilisation d'autre matériel contaminé, par exemple le partage de rasoirs.)**
7. Le VIH peut être transmis par contact ordinaire, p. ex. en prenant quelqu'un dans ses bras, en l'embrassant ou en lui tenant les mains. **(Faux) Le VIH ne peut pas être transmis par contact ordinaire comme de tenir quelqu'un dans ses bras, embrasser, se tenir les mains, donner une poignée de mains, le massage, boire à une fontaine publique, nager dans une piscine publique ou utiliser un téléphone public.**

*(suite)*



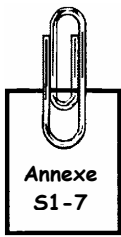
## Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé (suite)



8. Au Canada, il est très peu probable qu'une personne devienne infectée par le VIH si elle reçoit une transfusion de sang. **(Vrai)** Depuis 1985, tous les dons de sang faits au Canada sont soumis à des tests de dépistage du VIH et de l'hépatite B. Dans certaines régions du monde, les transfusions sanguines demeurent une façon de contracter l'infection par le VIH, puisque le sang et les produits sanguins ne sont pas toujours soumis à un dépistage du VIH et qu'il arrive que des aiguilles ou des instruments contaminés soient utilisés
9. Une mère infectée par le VIH peut transmettre le virus à son enfant durant la grossesse. **(Vrai)** Certaines recherches indiquent qu'environ 30 % des mères infectées par le VIH (séropositives) transmettent le virus à leur enfant pendant la grossesse ou à l'accouchement. Le VIH peut passer du sang ou des sécrétions de la mère à la circulation du bébé durant la grossesse, à la naissance ou lorsque la mère allaite son enfant.
10. Le VIH peut être transmis par des piqûres d'insectes et des morsures d'animaux. **(Faux)** Le VIH ne peut pas être transmis par des piqûres d'insectes ni des morsures d'animaux. Il ne peut être transmis que d'une personne à l'autre.
11. Une personne peut propager une infection transmissible sexuellement (ITS) même si elle ne présente aucun symptôme. **(Vrai)** Bon nombre de gens qui ont contracté une ITS, et même une infection par le VIH, n'ont aucun symptôme. Malgré qu'ils se sentent bien et ont l'air en santé, ils sont porteurs de micro-organismes responsables d'ITS, qu'ils peuvent transmettre à d'autres.

### Prévention

12. L'utilisation de condoms en latex est la façon la plus efficace d'éviter une infection par le VIH. **(Faux)** La façon la plus efficace d'éviter la transmission par voie sexuelle du VIH et d'autres ITS est l'abstinence sexuelle. L'abstinence signifie la décision de ne pas avoir de relations sexuelles vaginales, anales ou orales.
13. Plus on a de partenaires sexuels, plus il y a de risques pour que l'un d'eux soit infecté par le VIH. **(Vrai)** Plus une personne a de partenaires sexuels, plus elle risque que l'un d'eux soit infecté par le VIH ou ait contracté une autre ITS.
14. Les méthodes pour éviter la transmission du VIH n'aident généralement pas à éviter les autres ITS. **(Faux)** Les méthodes qui permettent d'éviter la transmission du VIH aident généralement à prévenir la transmission d'autres ITS.
15. Le partage d'aiguilles pour le perçage d'oreilles ou le tatouage est sans danger. **(Faux)** Des aiguilles contaminées utilisées pour le tatouage, le perçage d'oreilles ou des rites impliquant l'échange de sang peuvent propager le VIH, le virus de l'hépatite B et d'autres organismes responsables d'ITS.



# Test de connaissances - VIH, SIDA et MTS - Corrigé (suite)

C.5.S1.E.4a

## Symptômes

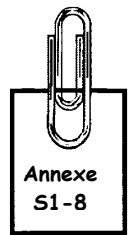
16. Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, il se peut qu'elle ne présente aucun symptôme évident. **(Vrai) Souvent, les gens qui sont infectés par le VIH n'ont aucun symptôme.**
17. Toute personne infectée par le VIH (qu'il y ait ou non des symptômes) peut transmettre l'infection à d'autres. **(Vrai) Toute personne infectée par le VIH, qu'elle présente ou non des symptômes, peut transmettre le virus à d'autres personnes. Bien qu'elle semble en santé et se sente bien, elle est porteuse du VIH et peut le transmettre à d'autres.**
18. Une personne peut être infectée par le VIH pendant des années avant de développer le SIDA. **(Vrai) Une personne contaminée par le VIH peut être porteuse pendant plusieurs années avant de développer le SIDA. Jusqu'à la moitié des gens qui sont porteurs du VIH ne sont pas encore sidéens après 11 ans suivant leur contamination.**
19. Une personne qui a eu une ITS ne peut pas la contracter à nouveau. **(Faux) À l'exception du VIH et de l'hépatite B, une personne peut attraper la même ITS plus d'une fois dans sa vie. Par conséquent, on devrait toujours utiliser des pratiques qui permettent de prévenir les ITS.**

## Examens

20. Les personnes qui ont des relations sexuelles avec des partenaires différents devraient subir régulièrement des examens de dépistage des ITS même si elles n'ont aucun symptôme d'ITS. **(Vrai) Une personne qui a des relations sexuelles avec différents partenaires devrait passer régulièrement un examen de dépistage des ITS, qu'elle présente ou non des symptômes. Bien des gens qui ont une ITS n'ont aucun symptôme.**

## Sources d'aide

21. Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est disponible seulement pour les personnes qui ont des comportements à risque élevé. **(Faux) Le test de recherche d'anticorps anti-VIH est accessible gratuitement à toute personne qui s'adresse au service de santé publique ou à une clinique de traitement des ITS.**
22. Une personne qui pense qu'elle a contracté une ITS devrait cesser toute relation sexuelle et consulter un médecin immédiatement pour subir des tests de dépistage d'ITS. **(Vrai) Une personne qui pense qu'elle pourrait avoir contracté le VIH/SIDA ou une autre ITS et qui a participé à des activités susceptibles de favoriser la transmission d'ITS devrait cesser immédiatement toute activité du genre. Même s'il n'y a aucun symptôme apparent, elle devrait consulter un médecin ou une clinique pour les ITS pour subir des tests de dépistage des ITS.**



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

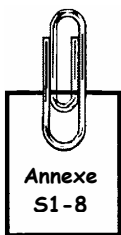
---

### Vrai ou faux?

1. Une personne peut avoir une infection transmise sexuellement (ITS) sans le savoir. \_\_\_\_\_
2. Il est normal pour les femmes d'avoir des pertes vaginales. \_\_\_\_\_
3. Une personne qui a déjà contracté une ITS et a été traitée ne peut pas l'attraper à nouveau. \_\_\_\_\_
4. Le VIH est présent surtout dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales, le lait maternel. \_\_\_\_\_
5. La chlamydie et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne. \_\_\_\_\_
6. Une femme enceinte qui a contracté une ITS peut la transmettre à son fœtus ou au nouveau-né. \_\_\_\_\_
7. La plupart des ITS guérissent en l'absence de traitement si l'on attend assez longtemps. \_\_\_\_\_
8. Les ITS qui ne sont pas traitées peuvent provoquer la stérilité. \_\_\_\_\_
9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS. \_\_\_\_\_
10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS. \_\_\_\_\_
11. Si l'on connaît bien son partenaire, on ne peut pas attraper d'ITS. \_\_\_\_\_
12. La chlamydie est l'ITS la plus commune. \_\_\_\_\_
13. Les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels devraient consulter un médecin et passer un test de dépistage d'ITS une fois par année. \_\_\_\_\_

### Réponse brève

14. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS? \_\_\_\_\_
15. Comment peut-on éviter de contracter une ITS? \_\_\_\_\_



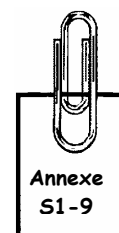
## Vrai ou faux?

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Une personne peut avoir une infection transmise sexuellement (ITS) sans le savoir.   | <b>VRAI</b> |
| 2. Il est normal pour les femmes d'avoir des pertes vaginales.  | <b>VRAI</b> |
| 3. Une personne qui a déjà contracté une ITS et a été traitée ne peut pas l'attraper à nouveau.   | <b>FAUX</b> |
| 4. Le VIH est présent surtout dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales, le lait maternel.  | <b>VRAI</b> |
| 5. La chlamydie et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne.   | <b>VRAI</b> |
| 6. Une femme enceinte qui a contracté une ITS peut la transmettre à son fœtus ou au nouveau-né.   | <b>VRAI</b> |
| 7. La plupart des ITS guérissent en l'absence de traitement si l'on attend assez longtemps.   | <b>FAUX</b> |
| 8. Les ITS qui ne sont pas traitées peuvent provoquer la stérilité.   | <b>VRAI</b> |
| 9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS.  | <b>FAUX</b> |
| 10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS.   | <b>VRAI</b> |
| 11. Si l'on connaît bien son partenaire, on ne peut pas attraper d'ITS.   | <b>FAUX</b> |
| 12. La chlamydie est l'ITS la plus commune.   | <b>VRAI</b> |
| 13. Les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels devraient consulter un médecin et passer un test de dépistage d'ITS une fois par année. | <b>VRAI</b> |

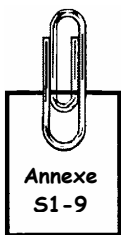
## Réponse brève

14. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS?  
**Se rendre à une clinique qui traite les ITS ou consulter un médecin à son bureau pour passer des tests de dépistage.**
15. Comment peut-on éviter de contracter une ITS?  
**S'abstenir d'avoir des relations sexuelles, s'adonner à des activités à faible risque pour la santé sexuelle, utiliser un condom chaque fois que l'on a des relations sexuelle, se faire vacciner contre l'hépatite B et refuser de partager des aiguilles.**

# Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)



ITS	Cause : virus, bactérie, parasite	Symtômes	Effets sur l'organisme	Traitement
<b>Chlamydirose</b> (infection à <i>Chlamydia</i> )	Bactérie *Guérissable	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut y avoir absence de symptômes (asymptomatique)</li> <li>écoulement vaginal plus abondant</li> <li>saignement vaginal anormal</li> <li>douleur/saignement pendant ou après les relations sexuelles</li> <li>douleur lors de la miction (en urinant)</li> <li>douleur au bas-ventre</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut y avoir absence de symptômes</li> <li>écoulement clair ou trouble du pénis</li> <li>mictions plus fréquentes ou douloureuses</li> <li>picotements/démangeaisons dans le pénis</li> <li>douleurs dans les testicules</li> </ul>	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>infection pelvienne</li> <li>infertilité</li> <li>les bébés nés de mères infectées peuvent souffrir d'infections graves aux yeux, aux oreilles ou aux poumons</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>infertilité due à une infection des testicules ou de la prostate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>antibiotiques</li> </ul>
<b>Gonorrhée</b> aussi appelée : - blennorragie - gonococcie	Bactérie *Guérissable	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut y avoir absence de symptômes (asymptomatique)</li> <li>écoulement vaginal plus abondant</li> <li>saignement vaginal anormal</li> <li>douleur/saignement pendant ou après les relations sexuelles</li> <li>douleur lors de la miction</li> <li>douleur au bas-ventre</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut y avoir absence de symptômes</li> <li>écoulement vert jaunâtre du pénis</li> <li>mictions plus fréquentes ou douloureuses</li> <li>picotements/démangeaisons dans le pénis</li> <li>douleurs dans les testicules</li> </ul>	<b>Femme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>infection pelvienne</li> <li>infertilité</li> <li>les bébés nés de mères infectées peuvent souffrir d'infections graves aux yeux, aux oreilles ou aux poumons s'ils ne sont pas traités à la naissance</li> </ul> <b>Homme :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>infertilité due à l'infection des testicules ou de la prostate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>antibiotiques</li> </ul>
<b>Hépatite B</b>	Virus : virus de l'hépatite B (VHB)  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>fatigue</li> <li>fièvre</li> <li>jaunisse (jaunissement de la peau et du blanc des yeux)</li> <li>urine foncée/selles pâles</li> <li>douleur abdominale</li> <li>nausées/vomissements</li> <li>perte d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dommages au foie, cirrhose, cancer du foie</li> <li>certaines personnes sont porteuses du virus toute leur vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le vaccin est une mesure préventive mais ne guérit pas la maladie</li> </ul>



# Renseignements sur les infections transmises sexuellement (ITS)

C.5.S1.E.4b

ITS	Cause : virus, bactérie, parasite	Symtômes	Effets sur l'organisme	Traitement
<b>Herpès</b>	Virus de l'herpès simplex (VHS)  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• picotements/démangeaisons dans la région génitale</li> <li>• petites boursouflures/lésions douloureuses dans la région génitale</li> <li>• boutons de fièvre/feux sauvages sur les lèvres (type 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut causer de la fièvre, des douleurs dans les articulations</li> <li>• symptômes semblables à ceux de la grippe</li> <li>• douleur à la miction</li> <li>• n'a pas d'effet sur la fertilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun traitement ne guérit la maladie</li> <li>• les médicaments antiviraux peuvent guérir les lésions rapidement et réduire la multiplication du virus</li> </ul>
<b>Infection au virus de l'immuno-déficience humaine (VIH)</b>	Virus : VIH  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maladies, infections, cancers</li> <li>• diarrhée</li> <li>• souffle court</li> <li>• fièvre</li> <li>• ganglions enflés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• endommage le système immunitaire à tel point que l'organisme n'a plus aucune défense</li> <li>• stade final : syndrome d'immuno-déficience acquise (SIDA)</li> <li>• mortelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun traitement qui guérit la maladie/aucun vaccin</li> <li>• une combinaison d'antirétroviraux et autres médicaments peut aider à atténuer et à prévenir certains symptômes, à traiter les infections et à prolonger la vie</li> </ul>
<b>Papillome humain</b>	Virus du papillome humain (VPH) ou papillomavirus  **Traitement possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut y avoir absence de symptômes</li> <li>• verrues d'aspect en chou-fleur groupées autour de l'anus, du vagin, de la vulve, du col de l'utérus et sur le pénis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les verrues peuvent apparaître des années après l'infection par le VPH</li> <li>• habituellement inoffensives et indolores</li> <li>• lié aux risques de cancer du col</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• médicaments spéciaux appliqués directement sur les verrues</li> <li>• cryothérapie : application d'azote liquide à très basse température</li> </ul>
<b>Pou du pubis</b>	Insecte minuscule (morpions)  *Guérissable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• démangeaisons dans la région génitale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le grattage peut causer une infection, qui doit être traitée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crèmes, lotions et shampoings spéciaux</li> </ul>
<b>Syphilis aussi appelée : - chancre syphilitique</b>	Bactérie  *Guérissable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stade 1 : lésion cutanée superficielle (chancre) peu profonde et indolore au site de l'infection</li> <li>• stade 2 : rougeurs (érythème) ou plaques avec mucus sur les paumes et la plante des pieds, gonflement des ganglions</li> <li>• stade 3 : troubles cardiaques, cécité, paralysie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut être fatale si elle évolue au stade 3</li> <li>• les enfants nés de mères syphilitiques peuvent présenter des malformations congénitales, ou même mourir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• injections de pénicilline/antibiotiques*</li> </ul>

\*Guérissable : peut-être éliminée avec des soins médicaux

\*\*Traitement possible : Les symptômes peuvent être réduits avec des traitements médicaux mais la condition ne peut pas être éliminée.

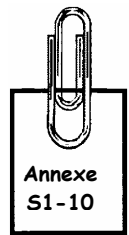
\* Références :

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

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

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

## Est-ce que je devrais attendre avant d'avoir des relations sexuelles



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

---

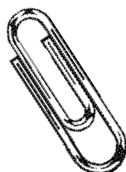
1. Est-ce que je veux avoir un enfant à ce stade-ci de ma vie?
2. Sinon, qu'est-ce que je veux faire en matière de contraception?
3. Est-ce que j'ai les moyens de choisir cette méthode ou de prendre cette décision?
4. Quelles pourraient être les conséquences de mon choix de méthodes de contraception?
5. Quand puis-je me procurer les produits contraceptifs que j'ai choisis?
6. Si je deviens enceinte, que vais-je faire?
7. Quel effet cela peut-il avoir sur ma réputation?
8. Compte tenu des valeurs morales et des croyances de ma famille, comment réagiraient mes parents au fait que j'aie un partenaire sexuel à mon âge?
9. Qu'arrivera-t-il si je contracte une ITS?
10. Qu'arrivera-t-il si je contracte une infection par le VIH?
11. Est-ce que c'est ça l'amour?
12. Est-ce que mon/ma partenaire va vouloir rompre?
13. Est-ce que je suis prêt(e)?
14. Dois-je attendre avant d'avoir des relations sexuelles?



---

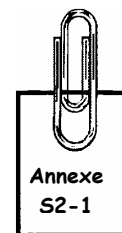
# Secondaire 2

## Annexes



- 
- Annexe S2-1 : Feuille de résultats au golf, Questionnaire et Corrigé
  - Annexe S2-2 : Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles et Corrigé
  - Annexe S2-3 : La santé physique comme mode de vie
  - Annexe S2-4 : Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé  
- Exercice d'appariement et Corrigé
  - Annexe S2-5a : « Forcethon »
  - Annexe S2-5b : Diagramme de rythme cardiaque du « Forcethon »
  - Annexe S2-6 : Rapport d'inspection de sécurité
  - Annexe S2-7 : Ce que je pense de moi
  - Annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs
  - Annexe S2-9 : Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques
  - Annexe S2-10 : Du carburant pour une bonne performance :  
Questionnaire et Corrigé
  - Annexe S2-11 : Le VIH et le SIDA : Questionnaire et Corrigé
  - Annexe S2-12 : Messages des médias sur la sexualité
  - Annexe S2-13 : Mon inventaire pour un mode de vie actif
  - Annexe S2-14 : Menu d'un jour
  - Annexe S2-15 : Menu de 2 jours



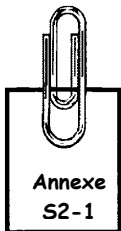


Lire les résultats au golf ci-dessous et répondre aux questions. S'il y a deux chiffres inscrits pour une normale, le premier chiffre correspond aux marqueurs bleus ou blancs, et le deuxième désigne les marqueurs rouges ou jaunes.

Toutes les distances sont prises jusqu'au centre du vert (EN VERGES)										
Marqueurs bleus	408	110	188	387	326	164	141	345	118	2187
Normale	4/5*	3	3	4	4	3	3	4	3	31/32*
Jérôme	5	3	3	3	5	3	4	5	4	
Kateri	5	2	3	5	5	3	4	5	4	
Marqueurs blancs	358	100	173	373	298	148	122	313	109	1992
Trou	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Marqueurs rouges	352	90	158	336	282	134	105	286	100	1843
Danique	3	1	3	4	4	3	2	4	4	
Morgane	4	2	3	3	4	3	3	3	4	
Marqueurs jaunes	295	90	158	227	197	134	105	218	100	1524
Nombre de coups roulés										
Verts en coups réglementaires										
Coups d'allée réglementaires										

Marqueurs bleus	367	166	135	340	158	132	366	531	214	2409	4596
Normale	4	3	3	4	3	3	4	5	3/4*	32/33*	63/64*
Jérôme	4	3	5	4	2	1	5	6	4		
Kateri	4	5	4	4	3	3	4	5	4		
Marqueurs blancs	345	152	116	329	139	110	340	477	187	2195	4187
Trou	10	11	12	13	14	15	16	17	18		Total
Marqueurs rouges	293	141	100	319	120	88	324	422	156	1963	3806
Danique	4	3	4	3	3	2	4	4	4		
Morgane	4	4	3	3	3	2	3	5	4		
Marqueurs jaunes	267	141	100	248	120	88	242	387	156	1749	3273
Nombre de coups roulés											
Verts en coups réglementaires											
Coups d'allée réglementaires											

(suite)



# Feuille de résultats au golf

C.1.S2.C.2

H.1.S2.B.3

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Consulte les résultats à la page précédente et réponds aux questions suivantes :

1. Est-ce qu'un joueur a marqué un aigle? Nom \_\_\_\_\_ Trou n° \_\_\_\_\_
2. Quel joueur a le plus de normales? Nom \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_
3. Quel joueur a le plus de bogeys? Nom \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_
4. Combien d'oiselets Morgane a-t-elle marqués? Nombre \_\_\_\_\_
5. Quels sont les points finaux des 4 joueurs pour les dix-huit trous?

Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ résultats \_\_\_\_\_

---

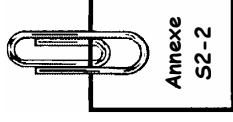
## Résultats au golf : Corrigé

1. Est-ce qu'un joueur a marqué un aigle? Nom Danique Trou n° 1
2. Quel joueur a le plus de normales? Nom Danique Nombre 10
3. Quel joueur a le plus de bogeys? Nom Kateri Nombre 8
4. Combien d'oiselets Morgane a-t-elle marqués? Nombre 7
5. Quels sont les points finaux des 4 joueurs pour les dix-huit trous?

Nom Jérôme résultats 69 Nom Danique résultats 59

Nom Kateri résultats 72 Nom Morgane résultats 60

# Feuille de résultats au jeu de cinq-quilles : Questionnaire



Nom \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Inscris ton résultat pour chaque case.

N'oublie pas :

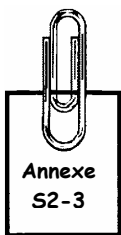
Un abat te donne 15 points plus les deux prochaines boules.

Une réserve te donne 15 points plus la prochaine boule.

		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Résultat final		
5	5	x				x			5	\		10	3	2	x		8	5	2	x	5	10

## Feuille de résultat au jeu de cinq-quilles : Corrigé

		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Résultat final		
5	5	x				x			5	\		10	3	2	x		8	5	2	x	5	10
15		60			95		125		150		165		195		218		233		263		263	

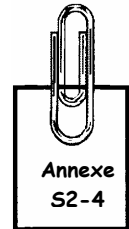


Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Activité ou exercice	Muscle ou groupe de muscles	Principal élément de la forme physique	Contribution à l'activité physique quotidienne
<b>Exemple :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>flexion des avant-bras (résistance élevée, peu de répétitions)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>biceps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>force musculaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>porter un sac d'épicerie</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ski de fond</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>planche (couché abdominal, coudes fléchis)</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>soccer (match de 70 min)</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>extension des jambes, position assise</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>pompes</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>étirements modifiés du coureur</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>développé des jambes</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>pilates</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>extension des bras vers le bas (grand dorsal, faible résistance, nombre de répétitions élevé)</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>ton choix :</li></ul>	deltoïdes		



# Effet bénéfiques de l'activité physique sur la santé : Exercice d'appariement

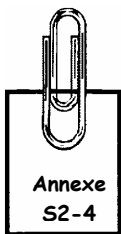


Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Effets bénéfiques de l'exercice et de l'activité physique	N°	Effets bénéfiques sur la santé
Les personnes actives vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie.		
L'exercice renforce le cœur, le système vasculaire et l'appareil respiratoire afin d'aider à combattre les maladies cardiovasculaires.		
L'exercice réduit l'usure quotidienne du cœur et du système cardiovasculaire.		
L'exercice diminue le stress sur les parois des veines et des artères et réduit le risque de complications coronariennes ou d'accident vasculaire cérébral.		
L'exercice augmente la capacité de performer avec plus d'intensité et plus facilement.		
L'exercice réduit le risque de troubles cardiovasculaires et l'apparition d'athérosclérose (durcissement des artères).		
L'exercice diminue le taux de graisse corporelle et augmente la sensibilité cellulaire à l'insuline, ce qui aide à la régulation du taux de sucre sanguin (glycémie).		
L'exercice augmente la résistance du tissu conjonctif, ce qui rend moins vulnérable aux blessures.		
L'exercice aide à réduire le risque d'ostéoporose, de blessures et de fractures osseuses.		
L'exercice donne plus de tonus. Lorsqu'il a un meilleur tonus, le corps brûle plus de calories durant l'exercice.		
L'exercice accentue le métabolisme, ce qui permet à l'organisme de brûler plus de calories durant l'exercice et au repos.		
L'exercice renforce les muscles abdominaux et dorsaux, ce qui favorise une meilleure posture.		
L'exercice réduit l'incidence et la gravité des douleurs lombaires.		
L'exercice favorise l'aisance, le contrôle et la sécurité dans tous les mouvements de la vie quotidienne.		
L'exercice favorise une attitude positive face à la vie et constitue un moyen positif d'évacuer le stress.		

### Effets bénéfiques sur la santé :

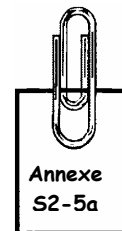
1. Garde la tension artérielle au repos dans les limites de la normale.
2. Réduit les risques de mourir prématurément.
3. Abaisse le risque de souffrir de diabète.
4. Améliore la capacité cardiaque.
5. Renforce le dos.
6. Favorise la stabilité des articulations.
7. Réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
8. Augmente la masse musculaire et diminue le taux de graisse corporelle.
9. Augmente le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) et diminue le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL).
10. Renforce les os.
11. Diminue la fréquence cardiaque au repos.
12. Aide à la gestion du poids.
13. Améliore l'équilibre, la coordination, l'agilité et la force musculaire.
14. Améliore la résistance interne de l'organisme.
15. Réduit l'anxiété et aide à gérer le stress.



## Effet bénéfiques de l'activité physique sur la santé : Corrigé

C.2.S2.B.1

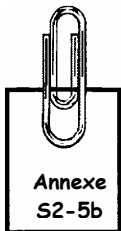
Effets bénéfiques de l'exercice et de l'activité physique	N°	Effets bénéfiques sur la santé
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes actives vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie.</li> </ul>	2	Réduit les risques de mourir prématurément.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice renforce le cœur, le système vasculaire et l'appareil respiratoire afin d'aider à combattre les maladies cardiovasculaires.</li> </ul>	7	Réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit l'usure quotidienne du cœur et du système cardio-vasculaire.</li> </ul>	11	Diminue la fréquence cardiaque au repos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice diminue le stress sur les parois des veines et des artères et réduit le risque de complications coronariennes ou d'accident vasculaire cérébral.</li> </ul>	1	Garde la tension artérielle au repos dans les limites de la normale.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice augmente la capacité de performer avec plus d'intensité et plus facilement.</li> </ul>	4	Améliore la capacité cardiaque.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit le risque de troubles cardiovasculaires et l'apparition d'athérosclérose (durcissement des artères).</li> </ul>	9	Augmente le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) et diminue le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL).
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice diminue le taux de graisse corporelle et augmente la sensibilité cellulaire à l'insuline, ce qui aide à la régulation du taux de sucre sanguin (glycémie).</li> </ul>	3	Abaisse le risque de souffrir de diabète.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice augmente la résistance du tissu conjonctif, ce qui rend moins vulnérable aux blessures.</li> </ul>	6	Favorise la stabilité des articulations.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice aide à réduire le risque d'ostéoporose, de blessures et de fractures osseuses.</li> </ul>	10	Renforce les os.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice donne plus de tonus. Lorsqu'il a un meilleur tonus, le corps brûle plus de calories durant l'exercice.</li> </ul>	8	Augmente la masse musculaire et diminue le taux de graisse corporelle.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice accentue le métabolisme, ce qui permet à l'organisme de brûler plus de calories durant l'exercice et au repos.</li> </ul>	12	Aide à la gestion du poids.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice renforce les muscles abdominaux et dorsaux, ce qui favorise une meilleure posture.</li> </ul>	14	Améliore la résistance interne de l'organisme.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice réduit l'incidence et la gravité des douleurs lombaires.</li> </ul>	5	Renforce le dos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice favorise l'aisance, le contrôle et la sécurité dans tous les mouvements de la vie quotidienne.</li> </ul>	13	Améliore l'équilibre, la coordination, l'agilité et la force musculaire.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'exercice favorise une attitude positive face à la vie et constitue un moyen positif d'évacuer le stress.</li> </ul>	15	Réduit l'anxiété et aide à gérer le stress.



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

- Passe deux minutes à chacun des dix centres d'activités suivants.
- Prends 30 secondes pour inscrire tes points et te rendre au prochain centre d'activité.

Centre d'activité	Barème de notation	Points	Fréquence cardiaque en début de tâche	Fréquence cardiaque en fin de tâche
1. Touches, ligne à 10 m	1 point pour chaque touche			
2. redressements partiels	1 point pour chaque redressement partiel			
3. pompes	1 point pour chaque pompe avec appui sur les genoux ou 2 points pour chaque pompe avec genoux au-dessus du sol			
4. élévations alternatives des genoux (marche ou banc)	1 point pour chaque élévation alternative			
5. lancer de « médecine-ball » à un partenaire	1 point pour chaque lancer			
6. descentes contrôlées sur banc (triceps)	1 point pour chaque descente contrôlée			
7. corde à sauter	1 point pour chaque paire de sauts, sur 1 ou 2 pieds			
8. sauts à cloche-pied de chaque côté d'une ligne (pieds parallèles à la ligne)	1 point pour chaque double saut (gauche + droite)			
9. tractions à la barre	3 points pour chaque traction, coude fléchi au départ ou 5 points pour chaque traction, coude non fléchi au départ			
10. sauts en « étoile »	1 point pour chaque double saut			
<b>Total des points</b>				



# Diagramme de rythme cardiaque du « Forcethon »

H.2.S2.A.2

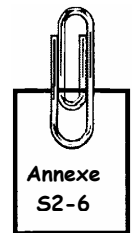
Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Une fois le « Forcethon » terminé, analyse ton diagramme de rythme cardiaque. À l'aide de ce diagramme, inscris les données obtenues dans le tableau ci-dessous.

220										
210										
200										
190										
180										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
	Touches	Redressements	Pompes	Élévations alternatives (genoux)	Médecine-ball	Descentes contrôlées (banc)	Saut à la corde	Sauts à cloche-pied	Tractions à la barre	Sauts en « étoile »

**Activités**

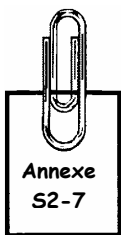




Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Endroit/Installation \_\_\_\_\_  Intérieur  Extérieur

Site inspecté	Oui	Non / Fautif	Sans objet (s.o.)	Commentaires sur l'état des lieux	Suggestions de gestion de la sécurité
<input type="checkbox"/> Y a-t-il un téléphone?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des panneaux pour signaler les sorties d'urgence?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des détecteurs de fumée fonctionnels?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des gicleurs fonctionnels?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des salles de toilette accessibles?					
<input type="checkbox"/> Y a-t-il une trousse de premiers soins et un local pour prodiguer les soins?					
<input type="checkbox"/> Les portes sont-elles dégagées et en bon état?					
<input type="checkbox"/> L'éclairage est-il adéquat et en bon état?					
<input type="checkbox"/> Les panneaux indicateurs, les marques, les lignes pour les activités sont-ils installés et visibles (p. ex. pistes cyclables)?					
<input type="checkbox"/> Les produits chimiques sont-ils entreposés dans un endroit sûr et verrouillé?					
<input type="checkbox"/> Les planchers des vestiaires sont-ils propres et exempts de débris?					
<input type="checkbox"/> La surface des activités est-elle en bon état?					
<input type="checkbox"/> Le matériel servant aux activités est-il en bon état?					
<input type="checkbox"/> Le code de conduite pour la participation aux activités est-il affiché et visible?					
<input type="checkbox"/> Autre					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Ne cochez qu'une seule colonne pour chacun des énoncés suivants :

Énoncé	Presque toujours	Parfois	Rarement
1. Je persévère			
2. Je compte pour ma famille et mes amis			
3. J'aime ce que je fais			
4. Je m'entends bien avec les autres			
5. J'aide les autres à se dépasser			
6. J'assume la responsabilité pour mes actes			
7. Je suis une personne importante			
8. Je connais mes forces			
9. Je suis sûr de moi			
10. Les autres m'écoutent			
11. Je sais écouter aux autres			
12. Je me fais souvent des réflexions positives			
13. L'avenir est prometteur			
14. Je fais des projets pour l'avenir			
15. Je suis loyal envers mes amis			
16. J'accepte les compliments gracieusement			
17. Je sais faire des compliments sincères			
18. Je me réveille le matin plein d'enthousiasme			
19. D'autres se soucient de mon bien-être			
20. Je fais de mon mieux			
21. Je suis une personne unique			
22. Je m'exprime avec aise			
23. Je mérite ce qu'il y a de mieux			
24. Je sais me pardonner			
25. Je suis une personne attrayante			

**Barème d'évaluation :**

3 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Presque toujours

2 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Parfois

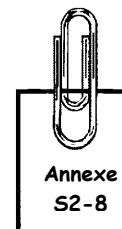
1 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Rarement

**Résultats :**

60-70 : Bravo! Continuez sur cette voie!

47-59 : Vous êtes sur la bonne voie envers une estime de soi et une confiance de soi saine mais il faut fournir quelques petits efforts encore.

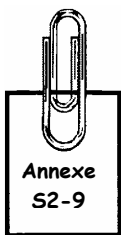
25-46 : Vous auriez avantage à communiquer avec une personne en qui vous avez confiance sur la façon d'acquérir une meilleure confiance en vous.



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

<b>C</b>	Cerne ton objectif clairement
<b>I</b>	Identifie les étapes pour atteindre l'objectif
<b>B</b>	Bâtis un barème pour évaluer ton progrès envers le succès
<b>L</b>	Localise tes lacunes, tes problèmes ou tes obstacles possibles
<b>E</b>	Explore les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation de ton but

Décris comment l'utilisation du processus d'établissement d'objectifs t'a aidé à changer un comportement ou à atteindre un but ou un objectif.



# Facteurs qui influencent le choix d'activités physiques

C.5.S2.B.2

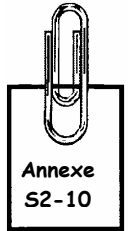
Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Inscris les facteurs positifs et négatifs qui influencent le choix de tes activités physiques.

Nom d'une activité physique que tu aimes ou aimerais pratiquer	← Facteurs déterminants →	Non d'une activité physique que tu n'aimes pas ou n'aimerais pas pratiquer
Énumère les raisons de ton choix :		Énumère les raisons de ton choix :
	Bienfaits de ← l'activité physique →	
	← Expériences →	
	← Intérêts →	
	← Habilités →	
	← Aspects financiers →	
	← Facteurs culturels →	
	← Raisons démographiques →	
	← Questions de sécurité →	
	← Circonstances personnelles →	
	← Autres →	



# Du carburant pour une bonne performance : Questionnaire



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

---

Réponds aux questions suivantes.

1. Quel est le rôle le plus important des fluides pendant une activité?

---

---

2. Donne l'une des causes principales de l'épuisement et d'une mauvaise performance?

---

---

3. Quels sont les quatre groupes d'aliments?

---

---

4. a) Qu'appelle-t-on « le carburant des champions »? Pourquoi?

---

---

---

b) Sous quelle forme le carburant est-il utilisé pendant l'exercice?

---

5. Dans les semaines qui précèdent une compétition, quel devrait être le régime alimentaire d'un(e) athlète?

---

---

6. Que faut-il faire pour stocker le plus de glycogène possible dans les muscles? Explique ta réponse.

---

---

7. Quel repas faut-il prendre deux ou trois heures avant une compétition?

---

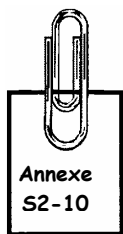
---

8. Énumère ce qu'il faut manger après un effort physique intense. Explique pourquoi.

---

---

---



## Du carburant pour une bonne performance : Questionnaire

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

---

9. Quel est le rôle des protéines pendant l'exercice?

---

---

10. a) Il faut manger des aliments riches en fer. Pourquoi?

---

---

b) Énumère des aliments qui sont riches en fer et qui améliorent la performance.

---

---

c) Décris des facteurs qui aident ou nuisent à l'absorption du fer.

---

---

---

11. Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de fer sans l'avis d'un médecin. Pourquoi?

---

---

12. Pourquoi est-il important d'inclure des jours de repos dans un programme d'exercice. Explique ta réponse.

---

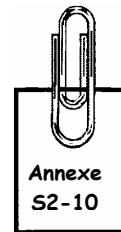
---

13. Comment se prépare-t-on pour une « performance optimale »?

---

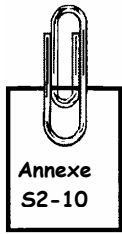
---

## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé



1. Quel est le rôle le plus important des fluides pendant une activité?  
**Les fluides règlent la température du corps. L'évaporation de la sueur ou de la transpiration aide le corps à se refroidir. Une consommation suffisante de fluides aide à remplacer la sueur ou la transpiration évaporée.**
2. Donne l'une des causes principales de l'épuisement et d'une mauvaise performance?  
**Associée à une consommation insuffisante de fluides, la déshydratation peut être à l'origine d'une mauvaise performance, de crampes, d'épuisement par la chaleur et parfois d'un coup de chaleur.**
3. Quels sont les quatre groupes d'aliments?  
**Produits laitiers                      Légumes et fruits  
Produits céréaliers                Viandes et substituts**
4. a) Qu'appelle-t-on « le carburant des champions »? Pourquoi?  
**Les glucides représentent le carburant des champions. Ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie dont les muscles ont besoin en cas d'activité de longue durée, constante et intense. Une réserve d'énergie insuffisante dans les muscles diminue l'endurance et mène à l'épuisement. La seule façon de maintenir et de renouveler cette réserve consiste à manger des aliments riches en glucides.**  
  
b) Sous quelle forme le carburant est-il utilisé pendant l'exercice?  
**Le glucose dans le sang et le glycogène dans les muscles sont les carburants utilisés pendant l'exercice.**
5. Dans les semaines qui précèdent une compétition, quel devrait être le régime alimentaire d'un(e) athlète?  
**À mesure que l'entraînement de l'athlète diminue de volume et d'intensité à l'approche d'une compétition, il faut adopter un régime alimentaire riche en glucides pour avoir autant de réserve d'énergie que possible dans les muscles sous forme de glycogène.**
6. Que faut-il faire pour stocker le plus de glycogène possible dans les muscles? Explique ta réponse.  
**Il faut manger des aliments riches en glucides comme du pain, des pommes de terre, du riz, des fruits, des céréales, des légumineuses et des légumes riches en amidon (féculents). Ainsi, il faut manger au moins huit portions de produits céréaliers et de fruits et légumes par jour.**

(suite)



## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé

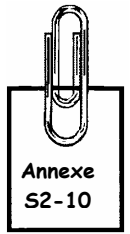
C.5.S2.C.2

7. Quel repas faut-il prendre deux ou trois heures avant une compétition?
- Il faut manger un repas essentiellement composé d'aliments riches en glucides et faibles en protéines et en matières grasses.
  - Il faut boire pendant le repas.
  - Exemples de repas à prendre avant une compétition :
    - céréales, lait, fruits et pain grillé;
    - lait, sandwich avec de la viande maigre;
    - fruits, yaourt, muffin;
    - petite portion de pâtes à la sauce tomate.
8. Énumère ce qu'il faut manger après un effort physique intense. Explique pourquoi.  
Selon de récents travaux de recherche, une portion de 200 à 400 g d'aliments riches en glucides tout de suite après une séance d'exercice suivie de petits repas régulièrement espacés pendant le reste de la journée aident à renouveler la réserve de glycogène dans les muscles (p. ex. sandwich au thon, lait au chocolat, yaourt sucré aux fruits).
9. Quel est le rôle des protéines pendant l'exercice?  
Pendant l'exercice, les protéines jouent un très petit rôle comme source d'énergie. Leur fonction essentielle est de construire, de réparer et d'entretenir les tissus.
10. a) Il faut manger des aliments riches en fer. Pourquoi?  
Dans les globules rouges, le fer est l'élément qui apporte l'oxygène nécessaire aux muscles pendant l'effort. Il est donc important pour un athlète, car un manque de fer risque d'entraîner l'anémie.
- b) Énumère des aliments qui sont riches en fer et qui améliorent la performance.  
Les aliments riches en fer sont notamment les suivants : viande, œufs, légumineuses, légumes vert foncé, fruits secs et grains enrichis. Cependant, le fer que l'on trouve dans la viande (hémique et de source animale) est plus facilement absorbé que le fer provenant d'autres sources. Le fait de consommer de la viande ou des aliments contenant de la vitamine C (oranges, fraises, tomates) avec du fer qui ne provient pas de la viande (légumineuses, grains) facilite l'absorption du fer alors que la consommation de café ou de thé avec des aliments contenant du fer qui ne provient pas de la viande a l'effet inverse.
11. Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de fer sans l'avis d'un médecin. Pourquoi?  
Les suppléments de fer sont parfois toxiques. Un médecin peut surveiller le taux de fer à l'aide d'analyses de sang complètes.

(suite)

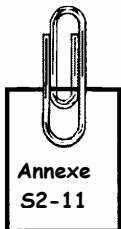


## Du carburant pour une bonne performance : Corrigé



12. Pourquoi est-il important d'inclure des jours de repos dans un programme d'exercice. Explique ta réponse.  
**Les jours de repos sont importants parce qu'ils permettent à l'énergie dans les muscles de se renouveler et aux muscles de s'adapter aux changements d'exercice et de se réparer tout seuls.**
13. Comment se prépare-t-on pour une « performance optimale »?  
**En suivant le Guide alimentaire canadien et en insistant particulièrement sur les aliments riches en glucides, en s'entraînant correctement et en se reposant suffisamment.**

Adaptation autorisée de *Sport Nutrition*, Winnipeg (Manitoba), Producteurs laitiers du Manitoba, avril 2003.



# Le VIH et le SIDA : Questionnaire

C.5.S2.E.4a

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

---

1. Afin de prévenir la transmission de la maladie, que faut-il utiliser pour limiter le contact du bouche-à-bouche quand on pratique la respiration artificielle?

\_\_\_\_\_

2. Que faut-il porter quand on est susceptible d'être en contact avec le sang, les fluides corporels, les plaies ouvertes ou les lésions de l'autre?

\_\_\_\_\_

3. Quelles sont les trois pratiques dangereuses qui peuvent augmenter les risques de contracter le VIH et le SIDA?

\_\_\_\_\_

4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.

Vrai

Faux

5. Que signifient les initiales VIH?

\_\_\_\_\_

6. Quelle sorte de condoms protège contre le VIH?

\_\_\_\_\_

7. Que signifie le terme « monogame »?

\_\_\_\_\_

8. Le VIH cause la déficience \_\_\_\_\_, ce qui entraîne le développement d'infections opportunistes.

9. Il existe un remède contre le VIH.

Vrai

Faux

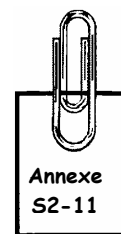
10. Au Canada, tous les dons de sang font l'objet d'un examen de dépistage du VIH.

Vrai

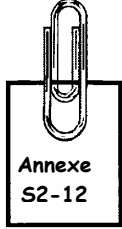
Faux

11. Que signifient les initiales SIDA?

\_\_\_\_\_



1. Afin de prévenir la transmission de la maladie, que faut-il utiliser pour limiter le contact du bouche-à-bouche quand on pratique la respiration artificielle?  
**Une protection ou barrière propre contre la bouche.**
2. Que faut-il porter quand on est susceptible d'être en contact avec le sang, les fluides corporels, les plaies ouvertes ou les lésions de l'autre?  
**Des gants en latex, un masque et un écran facial.**
3. Quelles sont les trois pratiques dangereuses qui peuvent augmenter les risques de contracter le VIH et le SIDA?  
**Les relations sexuelles non protégées, le partage d'aiguilles et le contact avec du sang.**
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.  
**Vrai**
5. Que signifient les initiales VIH?  
**Virus de l'immunodéficience humaine.**
6. Quelle sorte de condoms protège contre le VIH?  
**Les condoms en latex.**
7. Que signifie le terme « monogame »?  
**Avoir des relations sexuelles avec un(e) seul(e) partenaire pour toute la vie.**
8. Le VIH cause la déficience **du système immunitaire**, ce qui entraîne le développement d'infections opportunistes.
9. Il existe un remède contre le VIH.  
**Faux (en 2005).**
10. Au Canada, tous les dons de sang font l'objet d'un examen de dépistage du VIH.  
**Vrai**
11. Que signifient les initiales SIDA?  
**Syndrome d'immunodéficience acquis.**



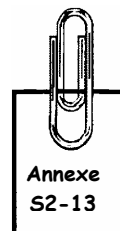
# Messages des médias sur la sexualité

C.5.S2.E.3a

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

<b>Messages des médias sur la sexualité</b>		
Source du message médiatique (indique le titre) : _____		
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<b>Description de la 1<sup>re</sup> personne</b>	<b>Description de la 2<sup>e</sup> personne</b>
Activité		
Position (par rapport à l'autre - c.-à-d. espace personnel)		
Vêtements		
Sentiments présumés (l'une à l'égard de l'autre)		
Suggestions de nature sexuelle		
<b>Résultats ou conclusions</b>		
Public visé (p. ex. groupe d'âge, hommes, femmes, hommes et femmes) :		
Quels effets ce message au sujet de la sexualité peut-il avoir sur le public visé?		

## Mon inventaire pour un mode de vie actif



Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Lis les énoncés suivants et coche la case appropriée pour chacune des activités physiques. Puis indique les facteurs qui influencent ton choix d'activités physiques ainsi que tes préférences.

Mon activité physique...	Est satisfaisant(e)	A besoin d'amélioration
1. Mon niveau d'énergie quotidien...		
2. Ma capacité à pratiquer une activité continue pendant 30 minutes...		
3. Ma capacité à soulever et à porter des objets lourds...		
4. Ma capacité à bouger les bras, les jambes et les articulations avec un minimum de douleur et de restriction...		
5. Mon poids...		
6. La quantité de tissu adipeux (graisse) par rapport à la masse musculaire de mon corps...		
7. Ma condition physique actuelle...		
8. Ma santé ou mon bien-être général...		

### Facteurs qui influencent mon choix d'activités physiques

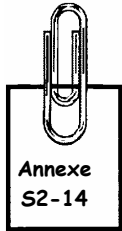
Les trois facteurs qui influencent le plus mon mode de vie actif sont les suivants :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mes trois activités physiques préférées sont les suivantes :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_









# Menu d'un jour

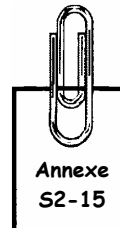
H.5.S2.A.3a

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Instructions :** Pour chaque repas indiqué ci-dessous, inscris le nombre de portions correspondant à chacun des groupes d'aliments. Explique comment réduire la quantité de matière grasse pour chaque repas.

Repas	Nombre de portions par groupe d'aliments				Façons de réduire la quantité de matière grasse
	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viandes et substituts	
Un verre de jus d'orange (250 ml ou 8 oz), un bol de yaourt (125 ml ou 4 oz), une banane, quatre tranches de pain de seigle grillées avec du beurre d'arachide. 					
Un hamburger au fromage avec toutes les garnitures (moutarde, relish, ketchup, oignons frits), une grosse portion de frites, un lait frappé au chocolat (100 ml ou 32 oz). 					
Un muffin de taille moyenne au son, deux coquilles de beurre, une tasse de café noir. 					
Un steak (280 g ou 10 oz), de la purée accompagnée de sauce, des haricots verts, une portion de lait 2 % (500 ml ou 16 oz). 					
<b>Nombre total de portions par groupe d'aliments</b>					

# Menu de deux jours



Cochez (✓) une activité :



Randonnée



Canotage

## PLANIFIEZ UN MENU POUR UNE EXCURSION :

Pour chaque excursion, les participants partent à 10 heures du matin le premier jour, restent coucher deux soirs et rentrent chez eux le troisième jour, à midi.

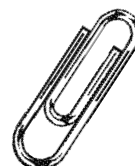
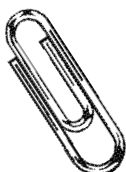
Repas	Premier jour	Deuxième jour	Troisième jour
Petit - déjeuner			
Dîner			
Collation du matin			
Collation de l'après-midi			
Souper			
Collation du soir			

---

# Secondaire 1 et 2

## Annexes générales

---

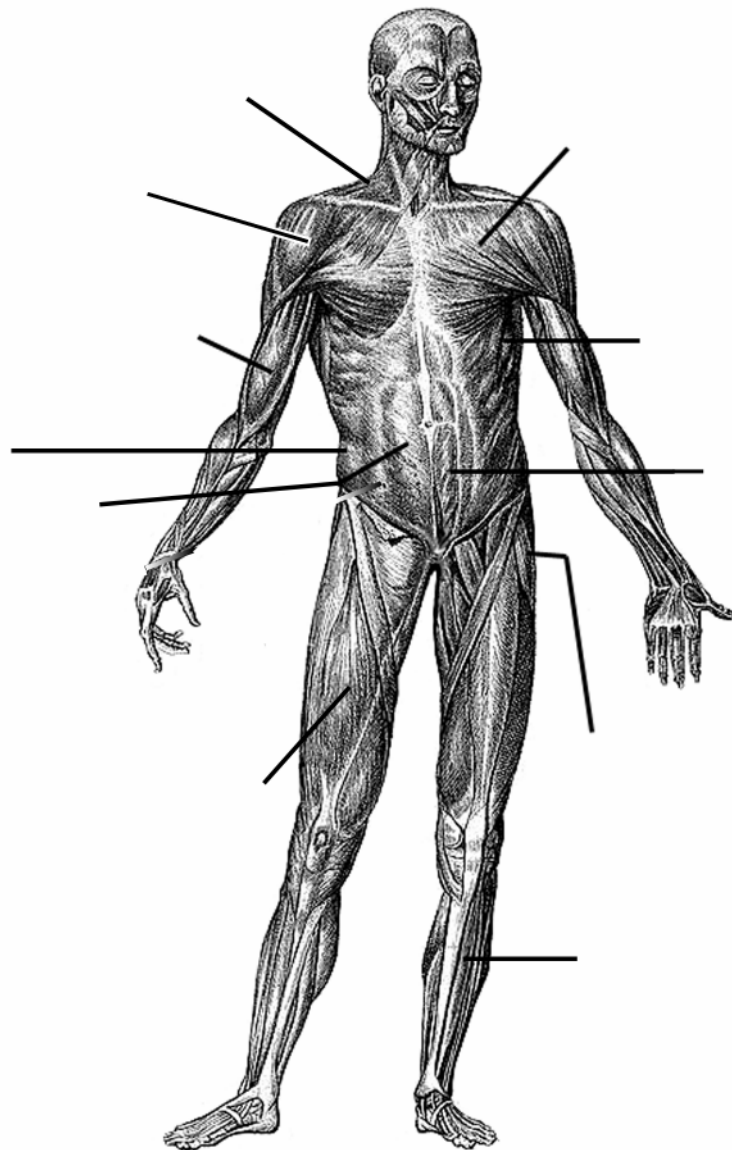
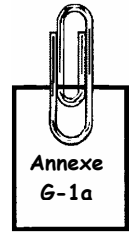


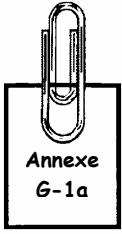
- Annexe G-1a : Muscles du corps humain - Vue antérieure, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-1b : Muscles du corps humain - Vue postérieure, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-2 : Déterminants de la condition physique liés aux habiletés
- Annexe G-3 : Principaux déterminants de la condition physique
- Annexe G-4a : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4b : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4c : Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4d : Système reproducteur - Anatomie féminine - Définitions
- Annexe G-4e : Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4f : Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face, non étiqueté et étiqueté
- Annexe G-4g : Système reproducteur - Anatomie masculine - Définitions
- Annexe G-5 : Modèle DÉCIDE



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

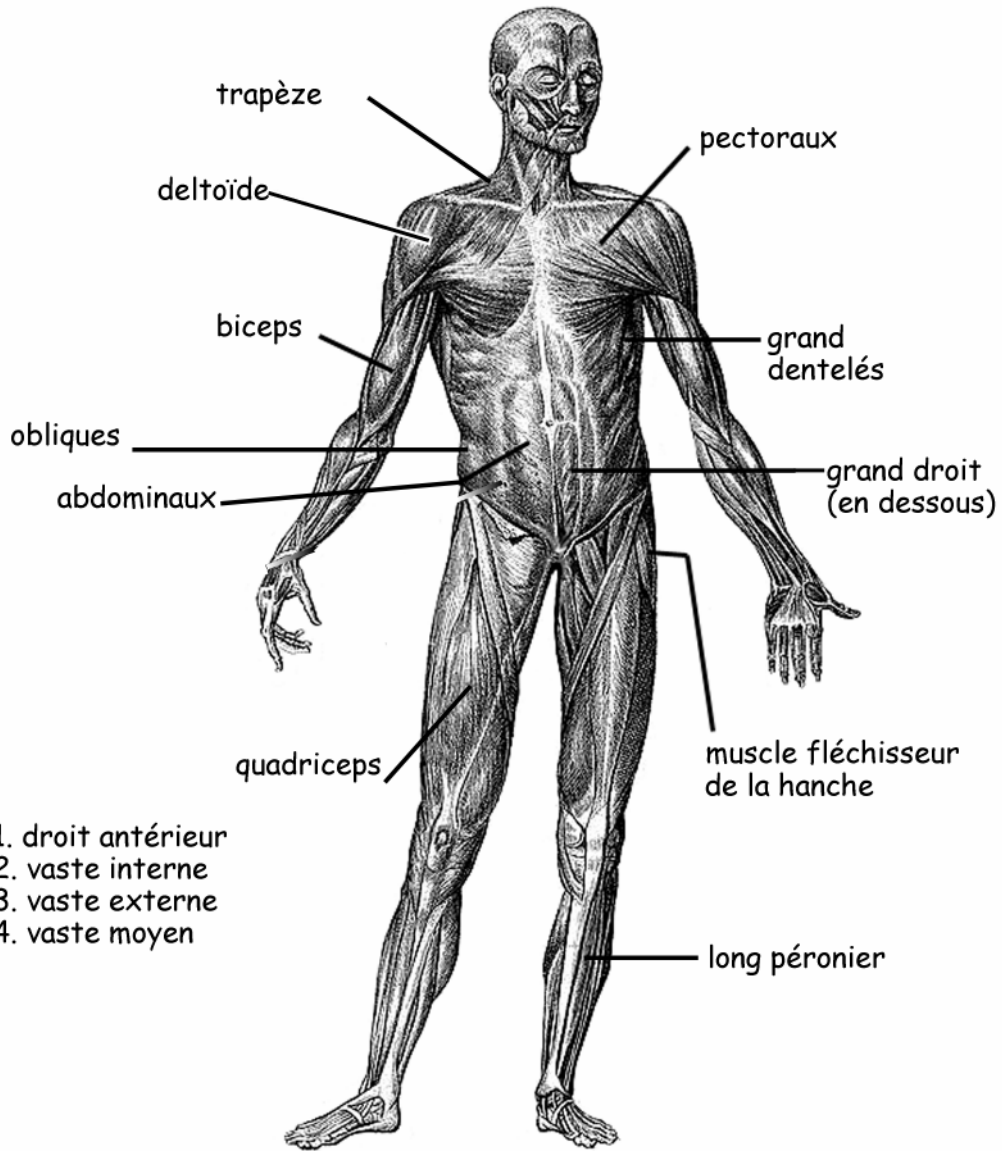
# Muscles du corps humain - Vue antérieure non étiqueté





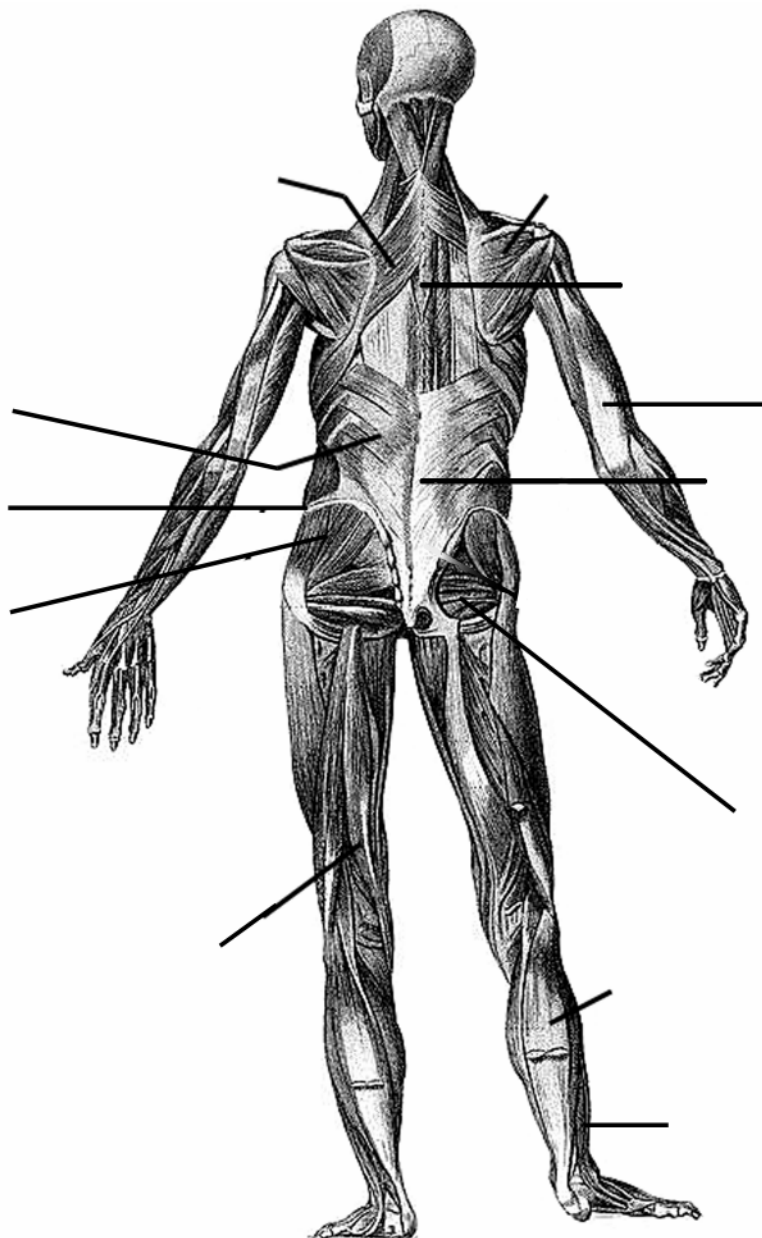
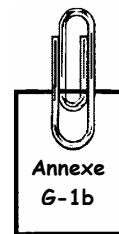
# Muscles du corps humain - Vue antérieure étiqueté

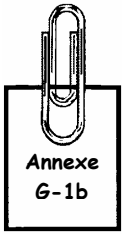
C.2.S1.C.1c  
C.2.S2.A.1



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

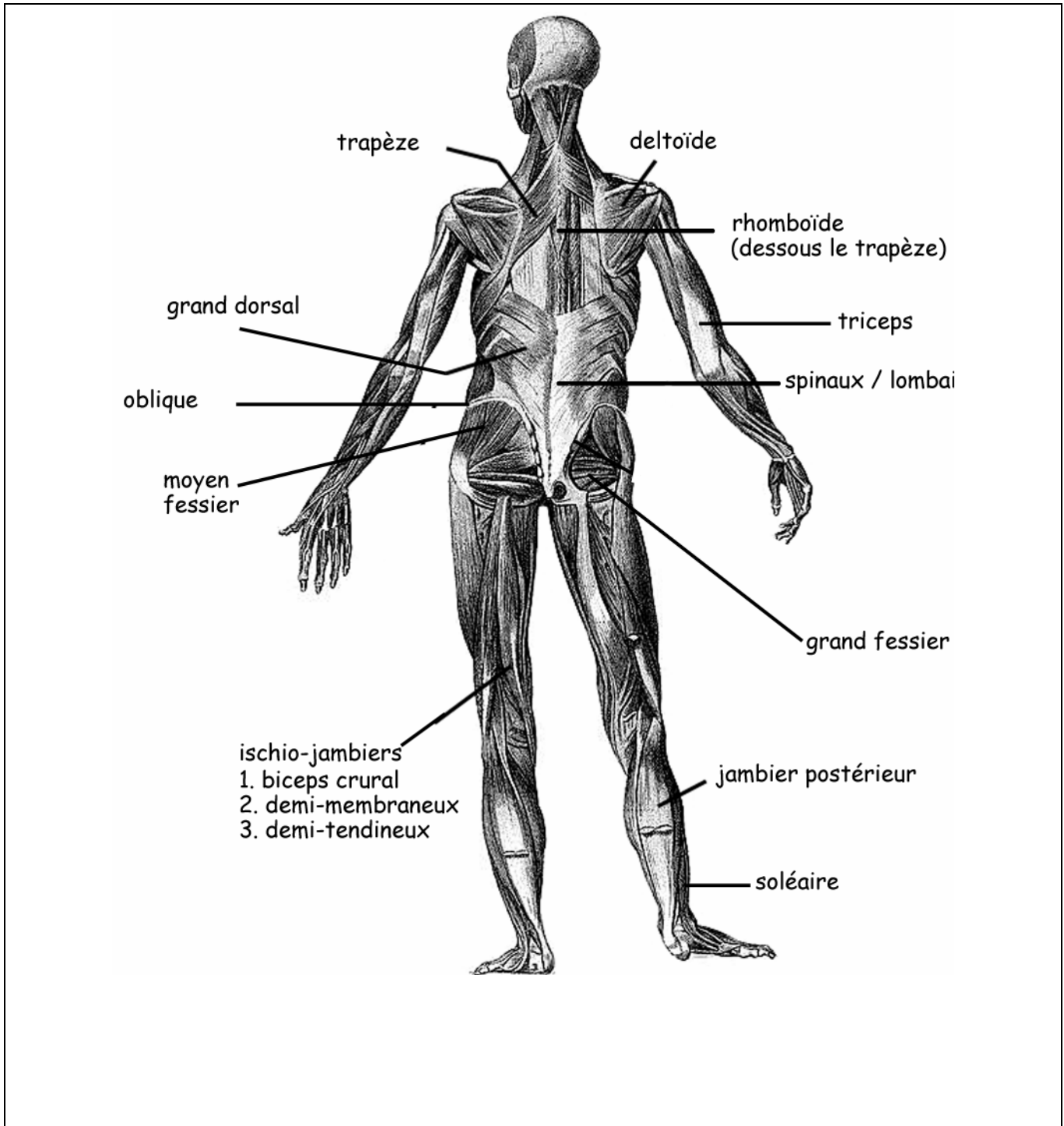
# Muscles du corps humain - Vue postérieure non étiqueté



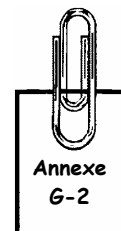


# Muscles du corps humain - Vue postérieure étiqueté

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

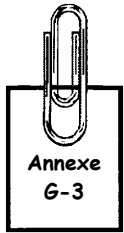


## Déterminants de la condition physique liés aux habiletés



Nom \_\_\_\_\_

Déterminants	Tâche	Résultat de la première évaluation	Résultat de la deuxième évaluation	Résultat de la troisième évaluation
Agilité				
Équilibre				
Coordination				
Puissance				
Temps de réaction				
Vitesse				
Après la première évaluation, j'identifie les déterminants, qui me donnent de la satisfaction :				
Après la première évaluation, quels déterminants dois-je améliorer?				
Après la troisième évaluation, est-ce que je constate un progrès? J'explique ma réponse :				



# Principaux déterminants de la condition physique

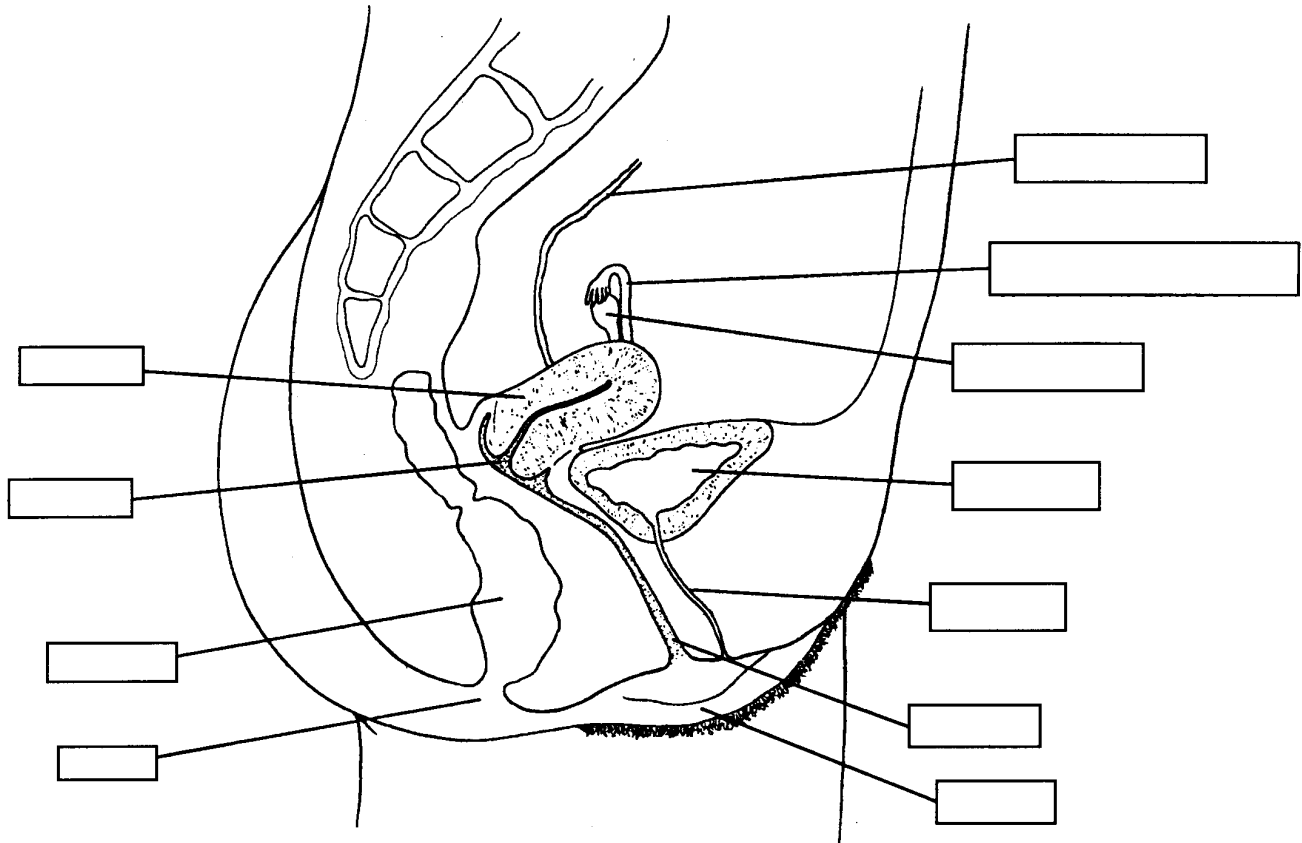
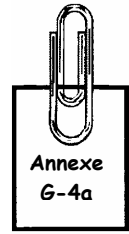
H.2.S1.A.3a  
H.2.S2.A.3a

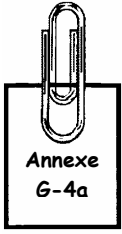
Nom \_\_\_\_\_

Déterminants	Tâche	Résultat de la première évaluation	Résultat de la deuxième évaluation	Résultat de la troisième évaluation
Endurance organique				
Force musculaire				
Endurance musculaire				
Flexibilité				
Composition corporelle (facultatif)				
Après la première évaluation, j'identifie les déterminants, qui me donnent de la satisfaction :				
Après la première évaluation, quels déterminants dois-je améliorer?				
Après la troisième évaluation, est-ce que je constate un progrès? J'explique ma réponse :				

C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a

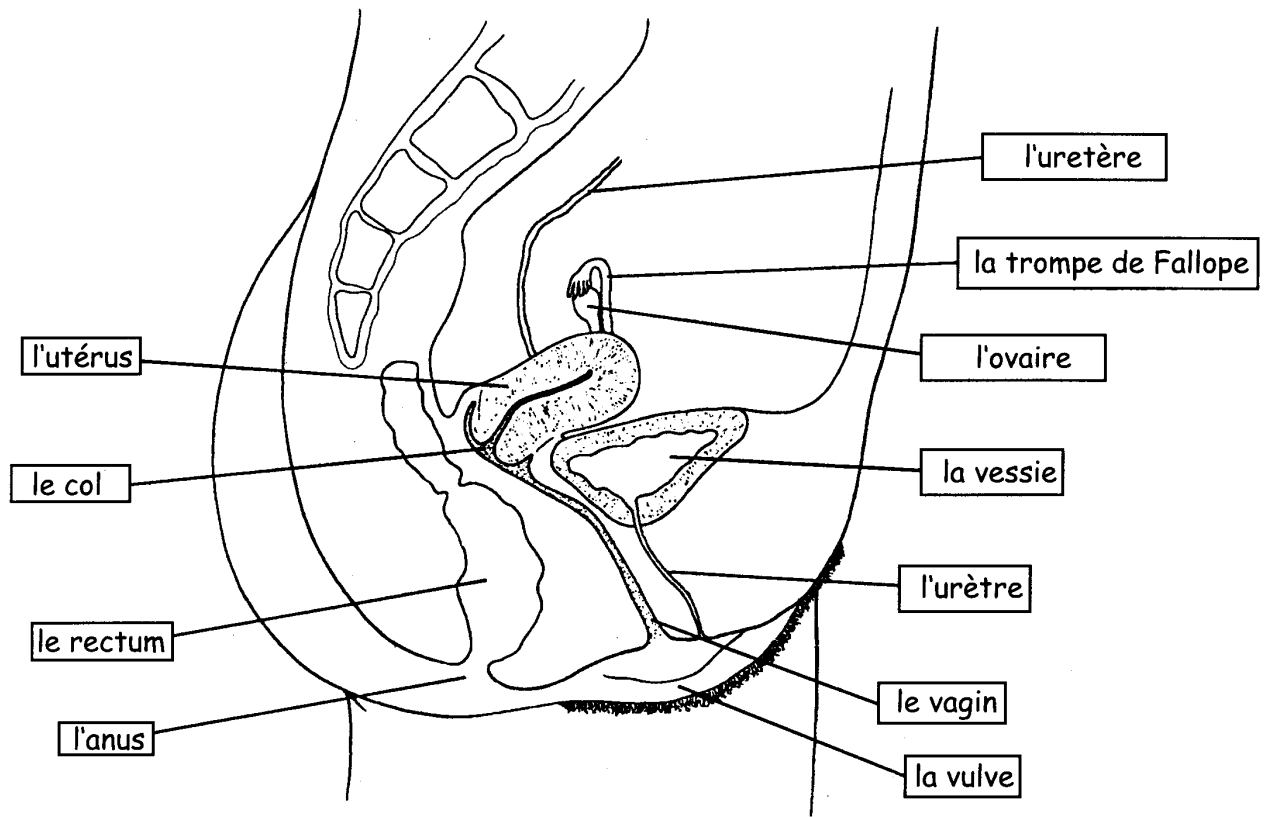
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil non étiqueté





# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil étiqueté

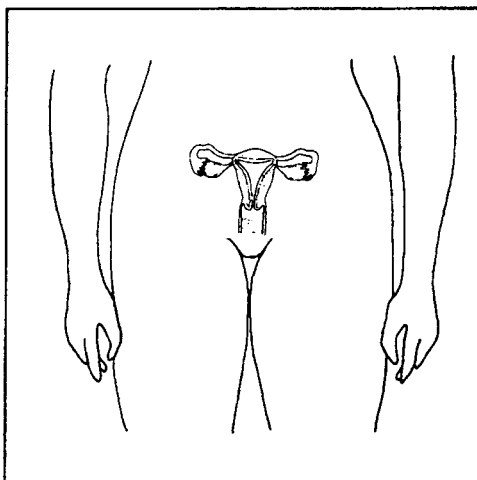
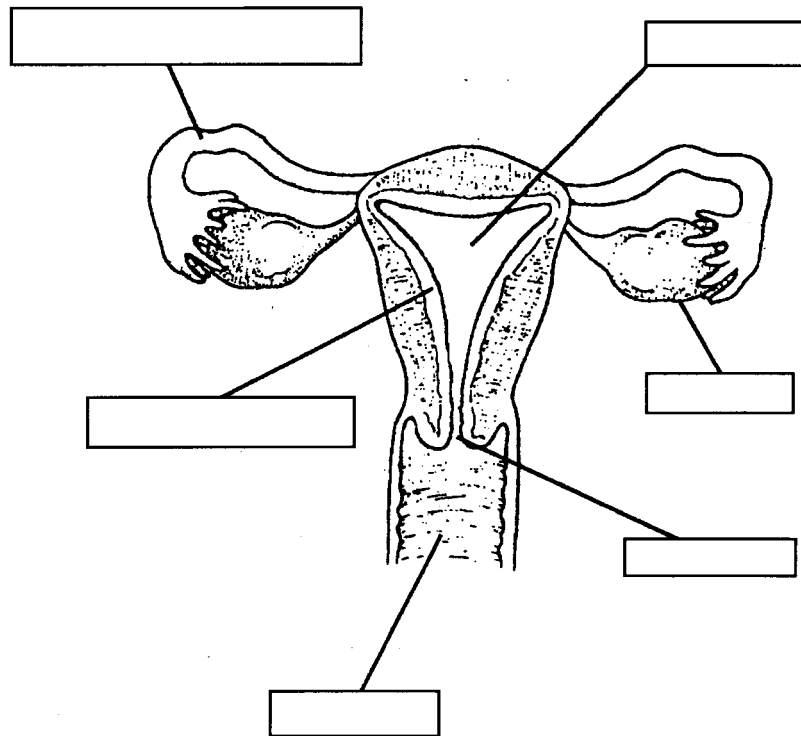
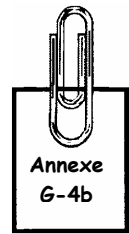
C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a

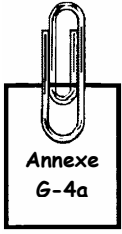




C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

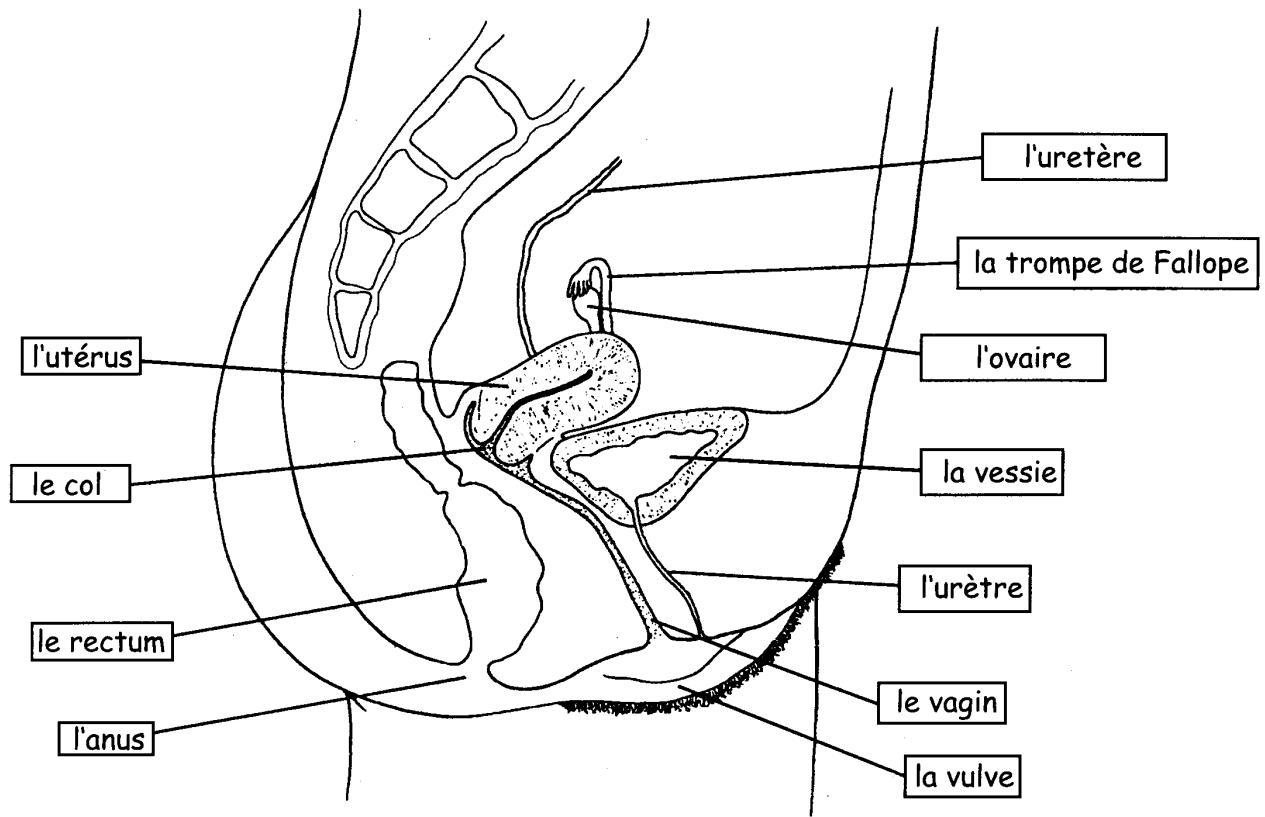
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face non étiqueté





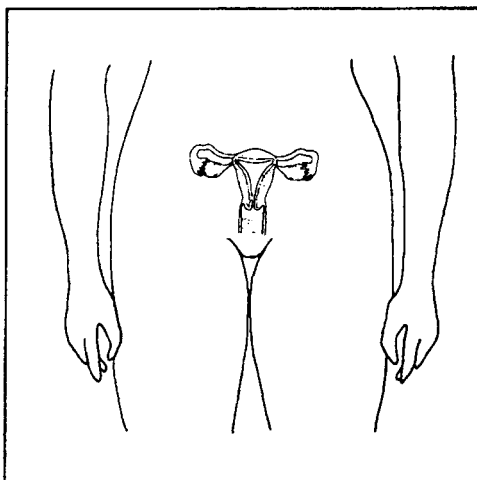
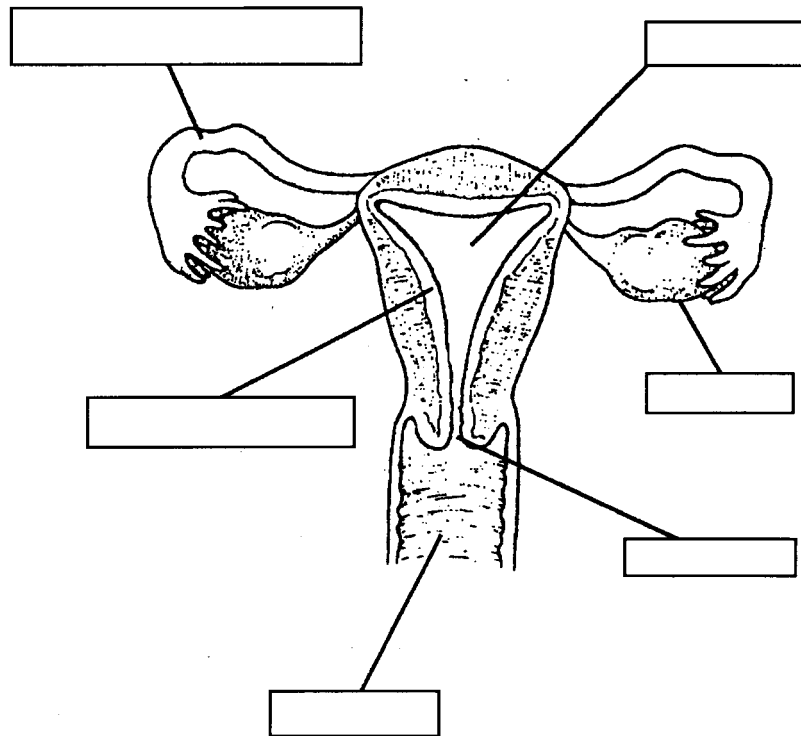
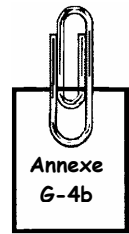
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de profil étiqueté

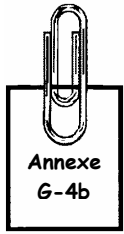
C.5.S1.E.1a  
C.5.S1.E.1a



C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

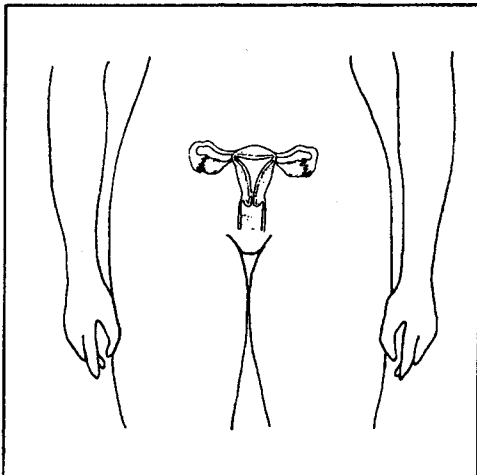
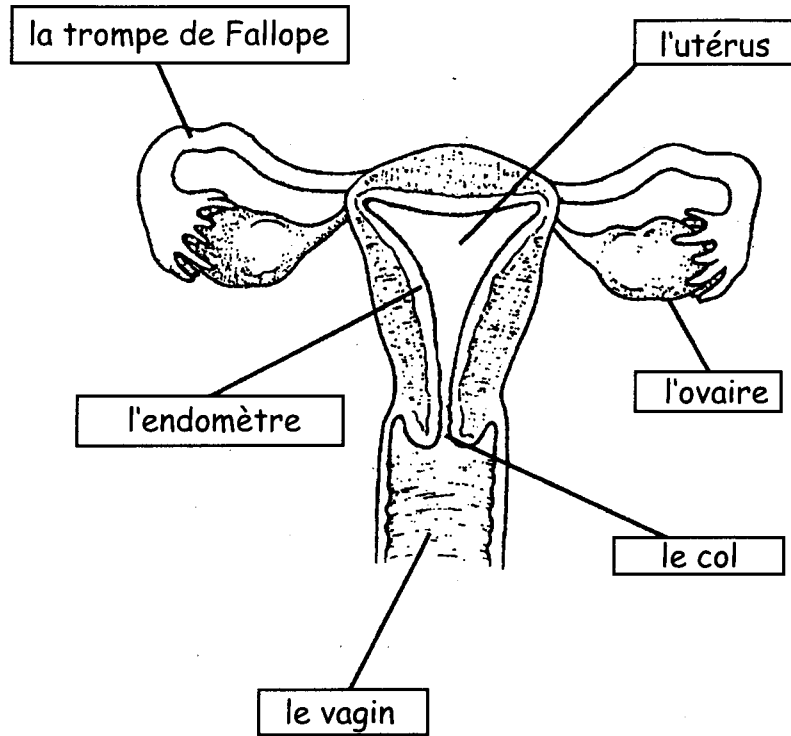
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face non étiqueté





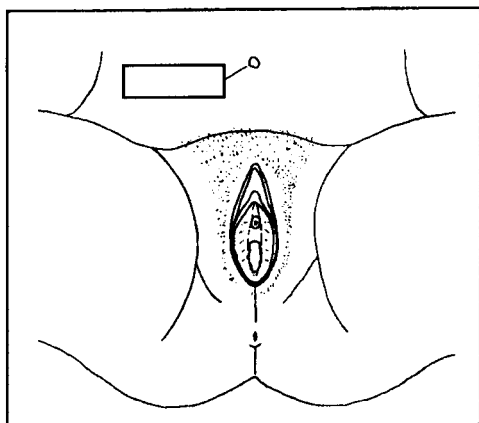
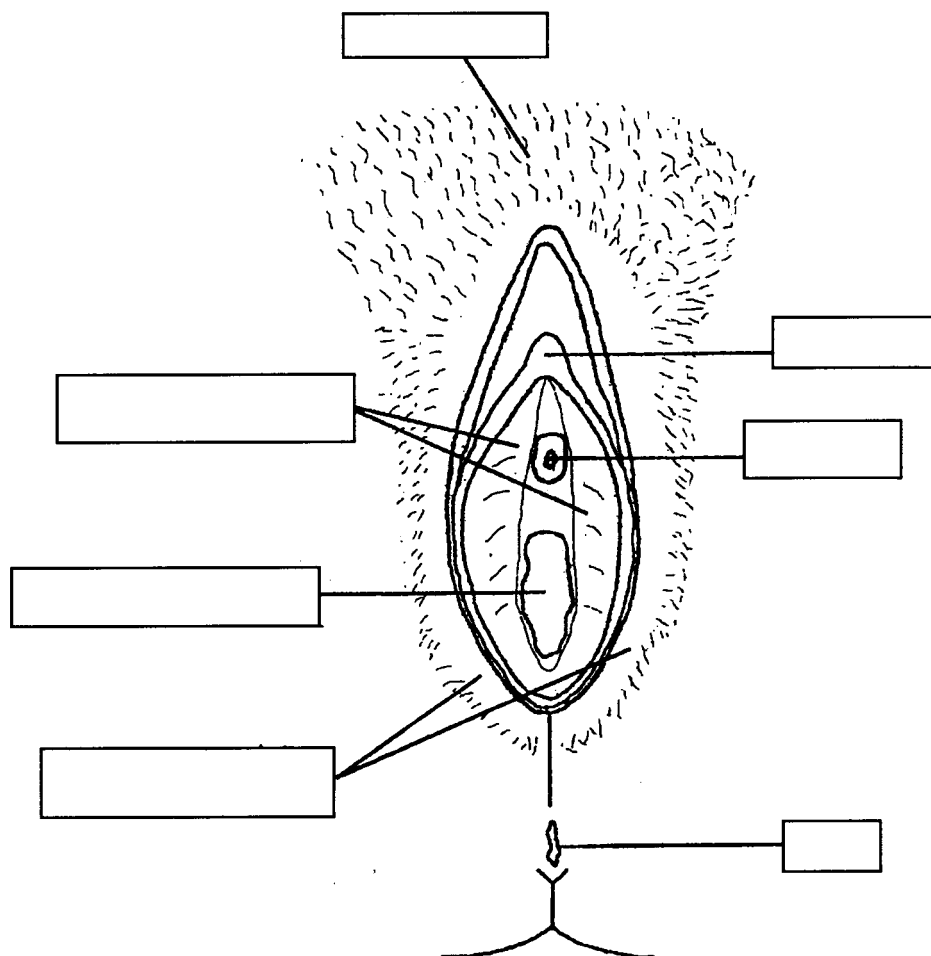
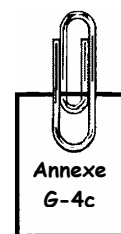
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de face étiqueté

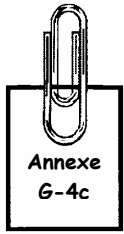
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

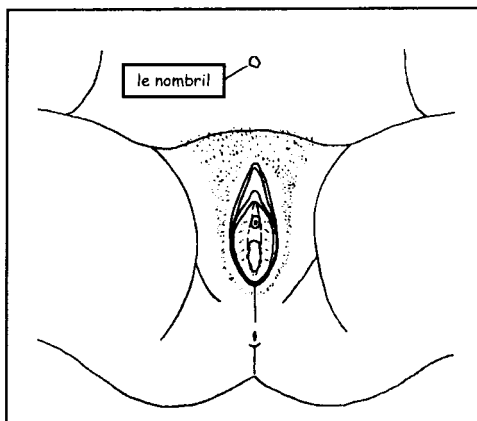
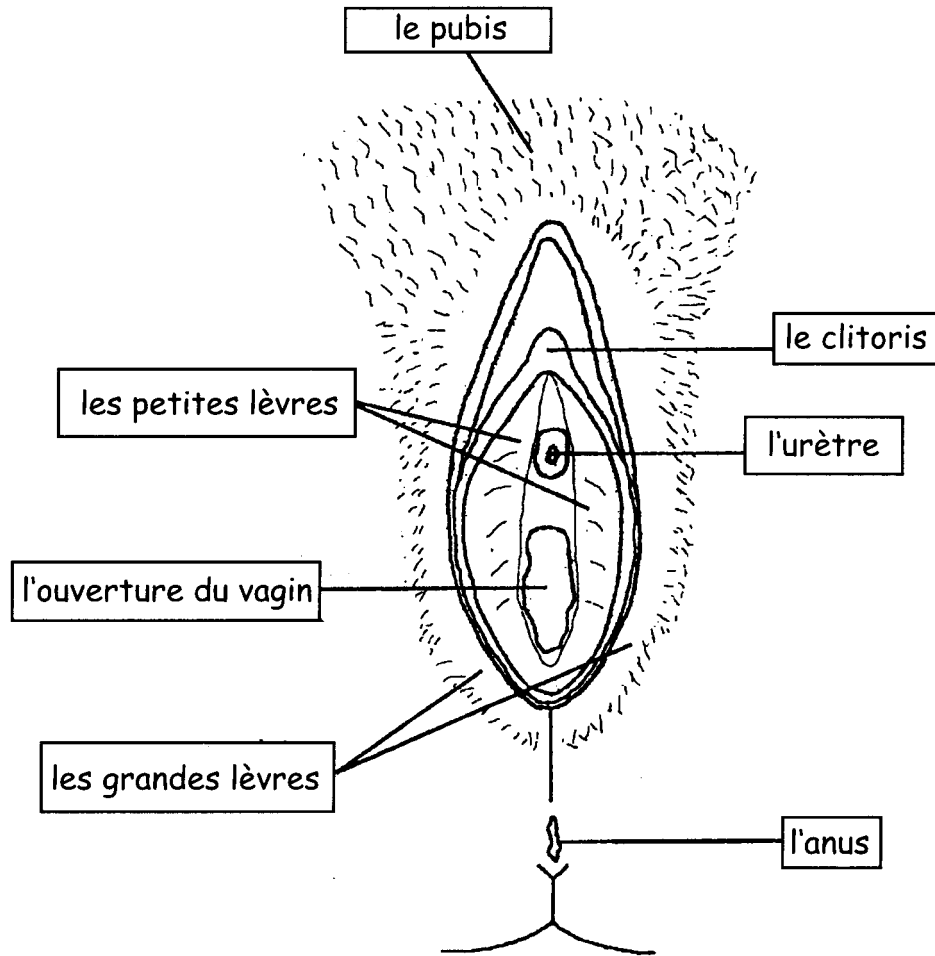
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes non étiqueté





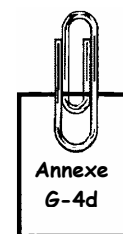
# Système reproducteur - Anatomie féminine - Vue de dessous avec lèvres ouvertes étiqueté

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

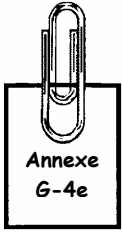


C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

## Système reproducteur - Anatomie féminine - Définitions

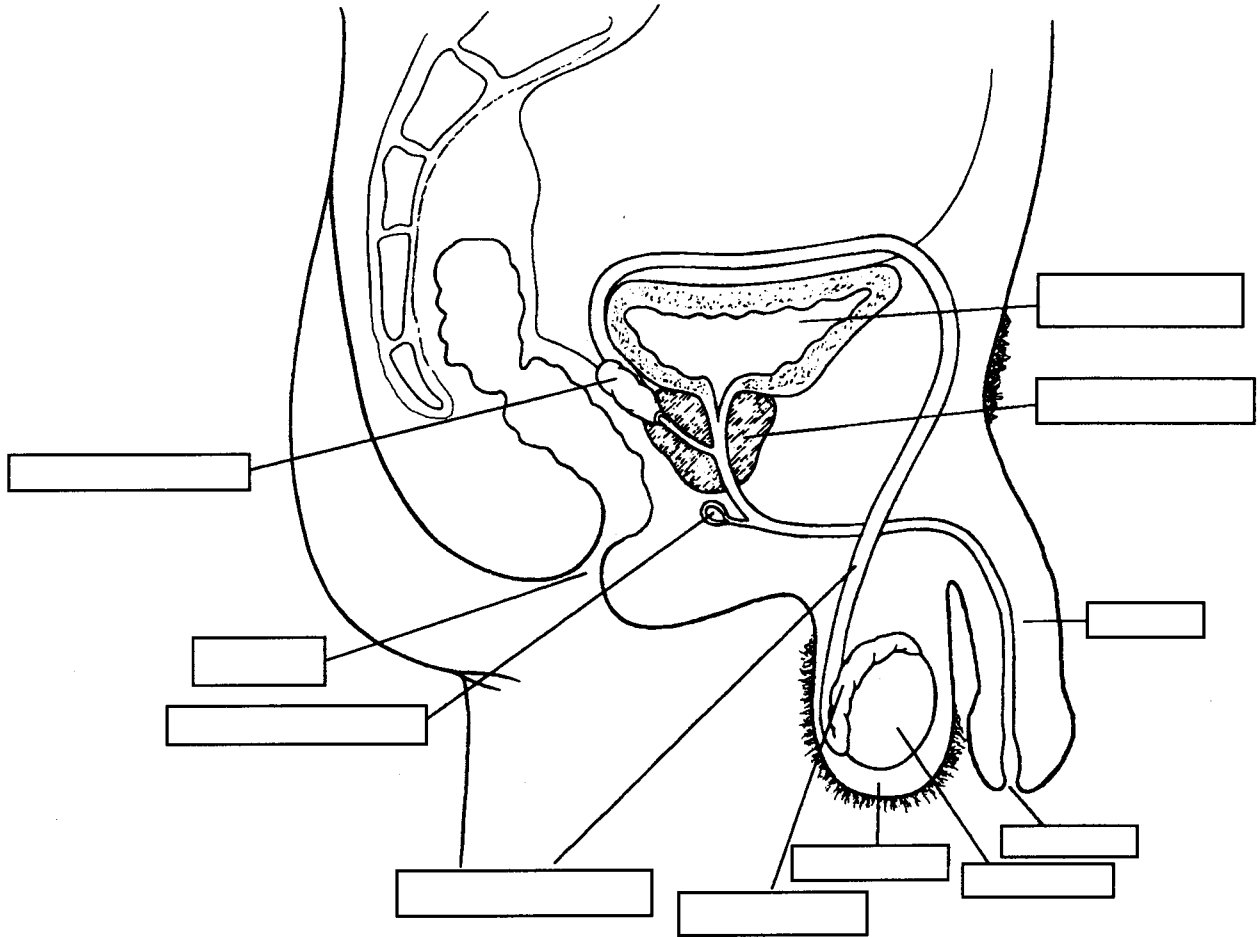


<b>Anus</b>	Orifice du rectum situé dans le bas du sillon interfessier. Ouverture à l'extrémité du canal anal.
<b>Clitoris</b>	Petit organe érectile dont la fonction est liée au plaisir sexuel.
<b>Col</b>	Partie de l'utérus qui fait saillie dans la cavité vaginale.
<b>Endomètre</b>	Paroi interne de l'utérus, partiellement détachée durant les menstruations.
<b>Grandes lèvres</b>	Grands replis cutanés extérieurs qui entourent la vulve.
<b>Ovaire</b>	Organe pair qui contient et expulse les ovules et produit les œstrogènes.
<b>Petites lèvres</b>	Petits replis cutanés intérieurs qui entourent la vulve.
<b>Rectum</b>	Partie inférieure du gros intestin, situé entre le côlon sigmoïde et le canal anal.
<b>Trompes de Fallope</b>	Paire de conduits s'ouvrant à une extrémité dans l'utérus et à l'autre, dans la cavité péritonéale, au-dessus de l'ovaire. Chaque conduit sert de passage à l'ovule qui est transporté de l'ovaire à l'utérus.
<b>Uretère</b>	Conduit pair qui transporte l'urine des reins à la vessie.
<b>Urètre</b>	Canal conduisant l'urine de la vessie jusqu'à l'extérieur du corps. Son orifice est situé entre le vagin et le clitoris.
<b>Utérus</b>	Organe musculaire creux en forme de poire dont la paroi reçoit l'œuf fécondé et où se développe le fœtus.
<b>Vagin</b>	Conduit musculaire creux qui forme le passage entre le col et la vulve.
<b>Vessie</b>	Organe dans lequel s'accumule l'urine excrétée par les reins.
<b>Vulve</b>	Ensemble des organes génitaux externes de la femme.

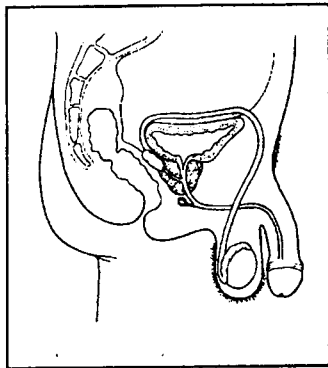


# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil non étiqueté

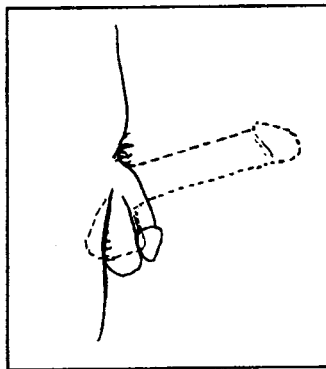
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



Pénis non circoncis



Pénis circoncis au repos

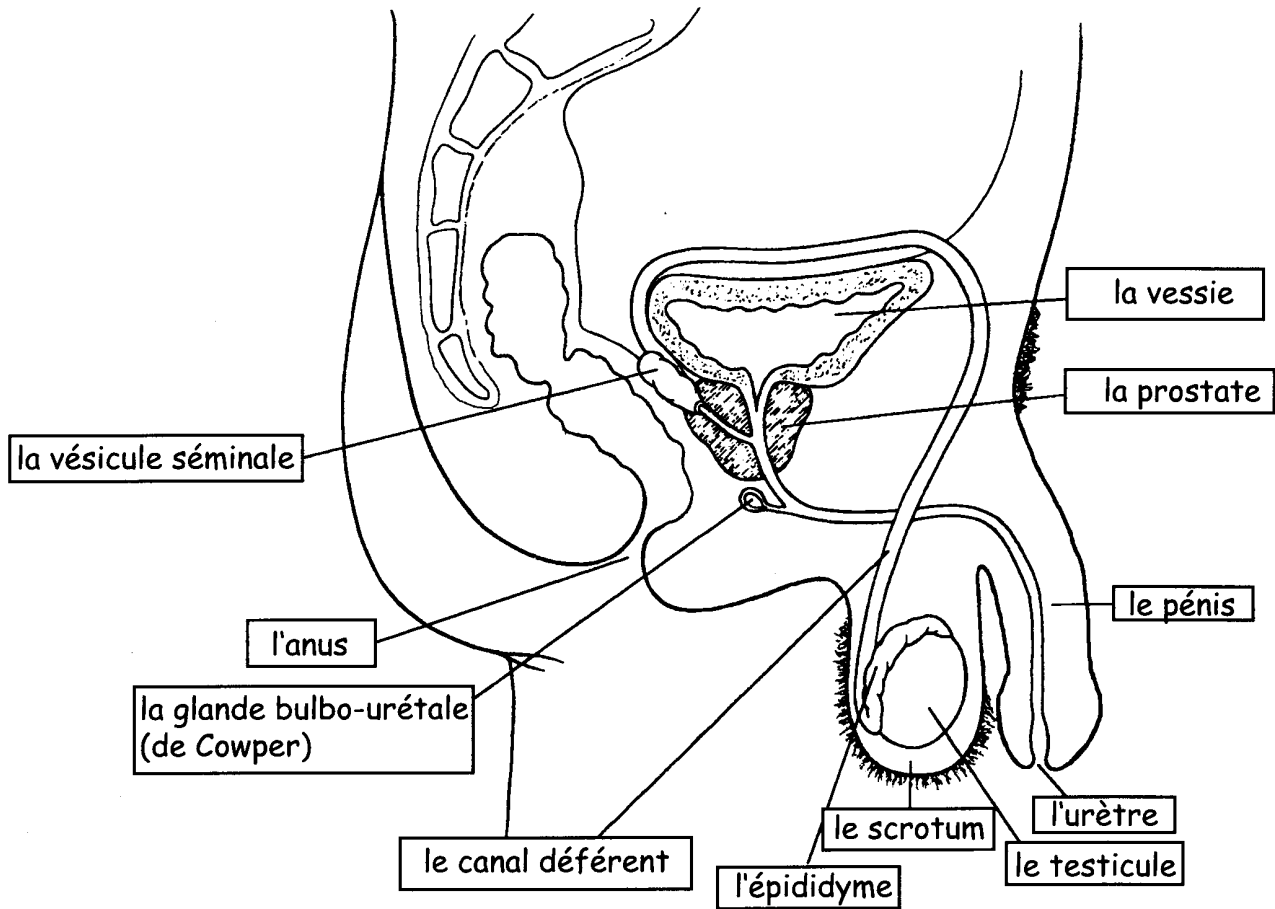
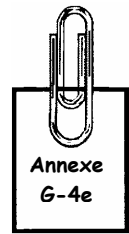


Pénis en érection

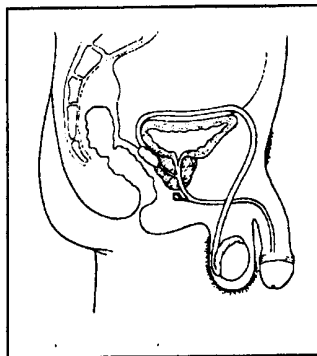


C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

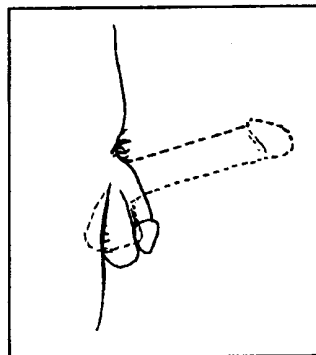
# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de profil étiqueté



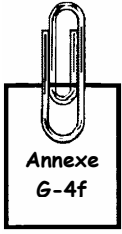
Pénis non circoncis



Pénis circoncis au repos

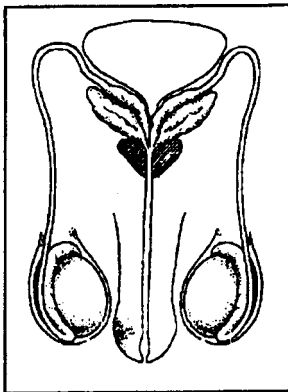
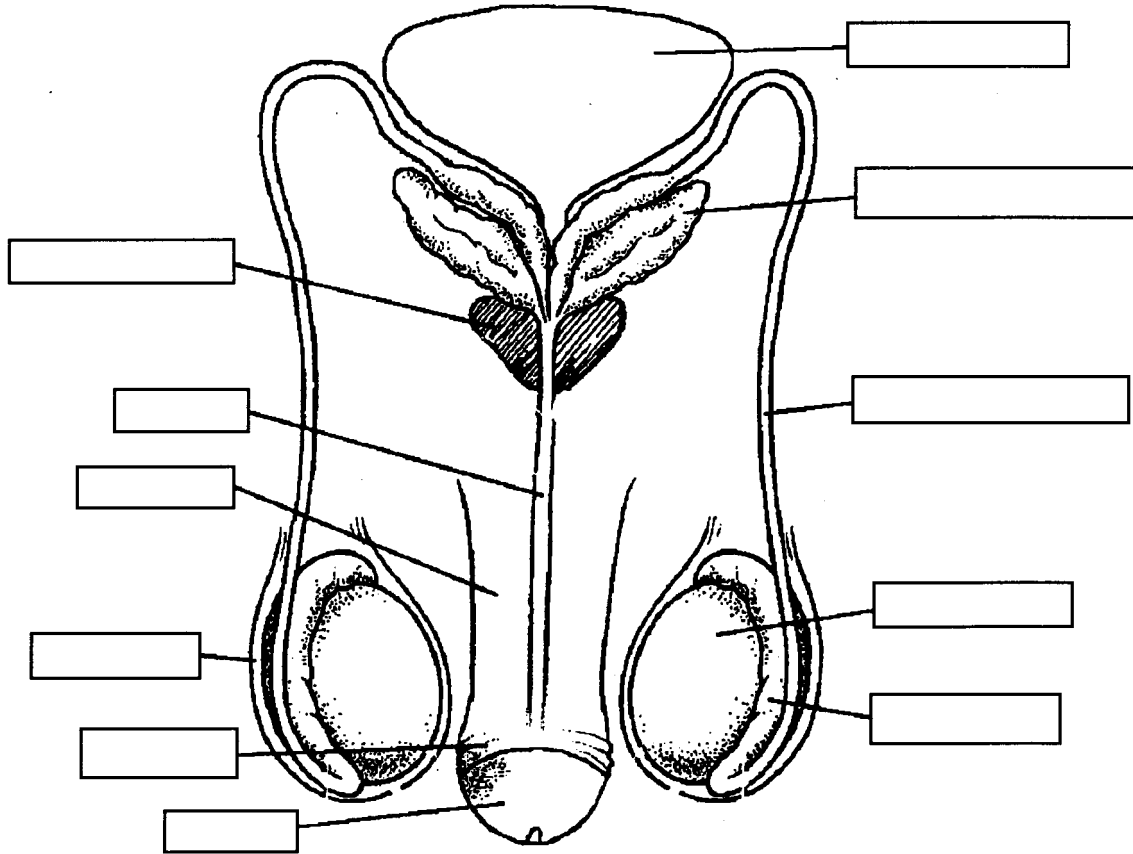


Pénis en érection

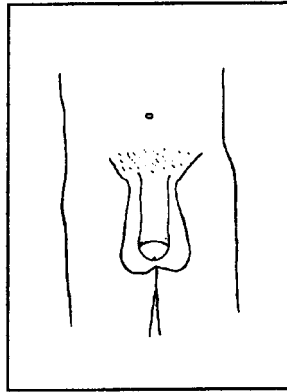


# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face non étiqueté

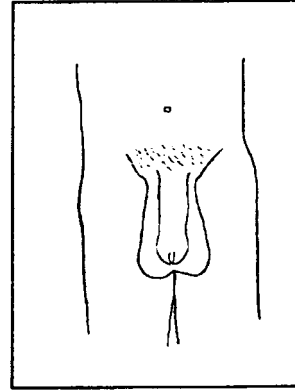
C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a



Pénis non circoncis



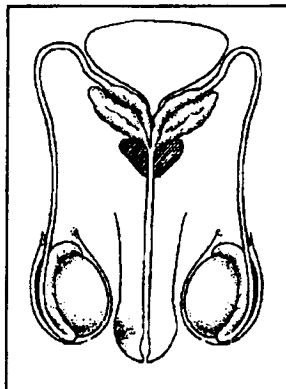
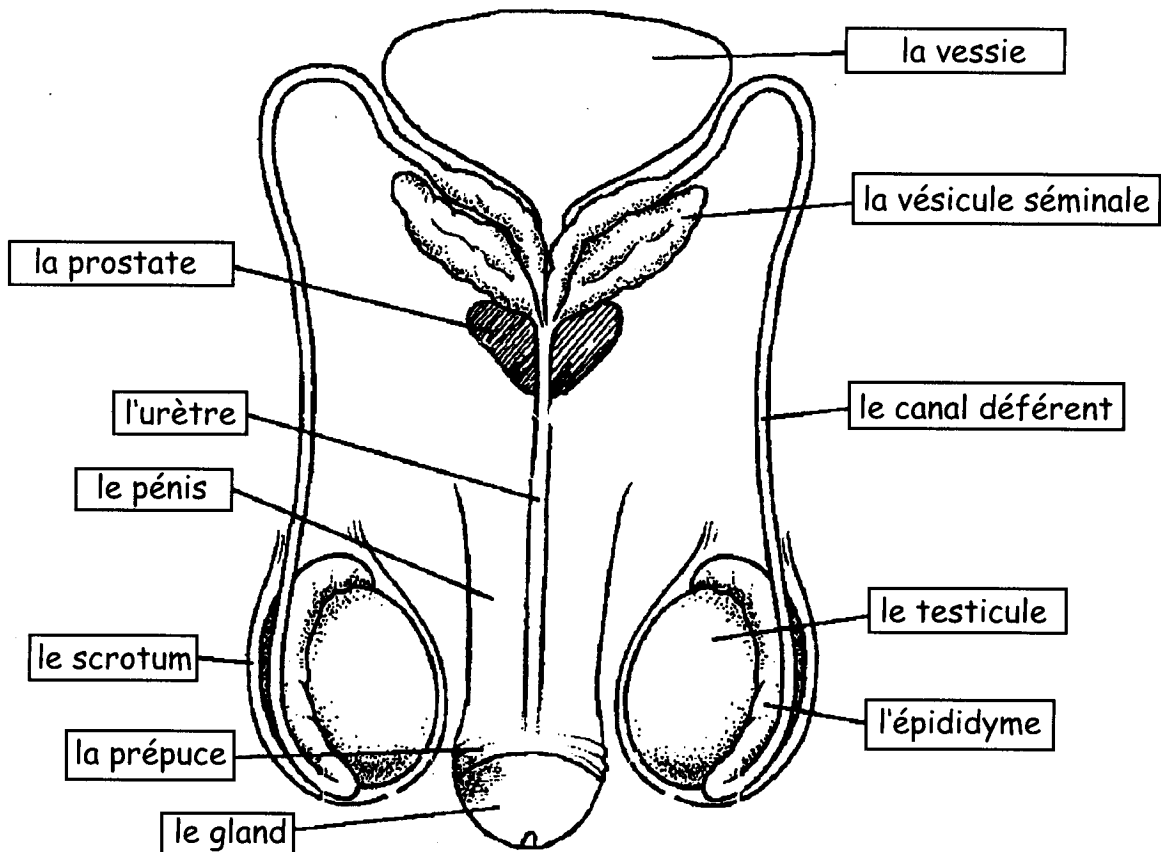
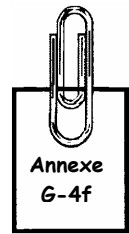
Pénis circoncis



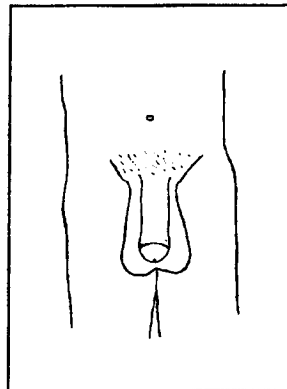
Pénis non circoncis

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

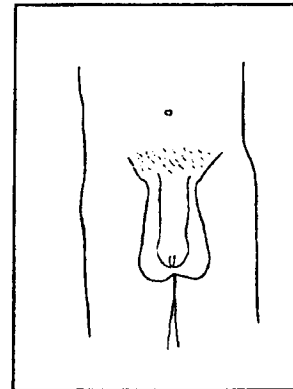
# Système reproducteur - Anatomie masculine - Vue de face étiqueté



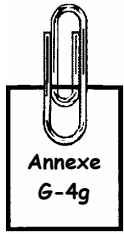
Pénis non circoncis



Pénis circoncis



Pénis non circoncis



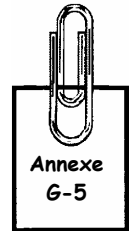
## Le système reproducteur - Anatomie masculine - Définitions

C.5.S1.E.1a  
C.5.S2.E.1a

<b>Anus</b>	Orifice du rectum situé dans le bas du sillon interfessier. Ouverture à l'extrémité du canal anal.
<b>Canal déférent</b>	Conduit qui transporte le sperme de l'épididyme de chaque testicule jusqu'à l'urètre dans la prostate. (Appelé également <i>ductus deferens</i> )
<b>Circoncision</b>	Opération consistant à exciser le prépuce du pénis.
<b>Épididyme</b>	Canal allongé pelotonné sur lui-même qui transporte le sperme des tubules séminifères jusqu'au canal déférent.
<b>Érection</b>	État produit par l'afflux du sang dans le pénis, qui le fait durcir.
<b>Gland</b>	Renflement terminal du pénis.
<b>Glande bulbo-urétale (de Cowper)</b>	Glande paire située à la base du pénis, qui sécrète le liquide séminal.
<b>Pénis</b>	Organe de la copulation et de la miction chez l'homme.
<b>Prépuce</b>	Repli cutané lâche qui recouvre le gland.
<b>Prostate</b>	Glande de la grosseur d'une noix située autour de la partie initiale de l'urètre et en dessous de la vessie. Cette glande contribue à la production du liquide blanchâtre nécessaire pour transporter le sperme.
<b>Scrotum</b>	Enveloppe cutanée et plissée des testicules, couverte de poils épars.
<b>Testicule</b>	Organe pair situé derrière le pénis, qui produit le sperme.
<b>Urètre</b>	Canal conduisant l'urine de la vessie, dans le pénis et jusqu'à l'orifice situé à l'extrémité du gland. Le sperme passe aussi par ce conduit.
<b>Vésicule séminale</b>	Glande paire en forme de sac située à la base de la vessie et reliée à la prostate, qui produit des éléments nutritifs pour le sperme.
<b>Vessie</b>	Organe dans lequel s'accumule l'urine excrétée par les reins.

H.5.S1.A.4  
H.5.S1.A.5  
H.5.S2.A.5

## Le modèle DÉCIDE



**D** Définir le point ou problème/enjeu.

---

---

**E** Explorer les choix/options possibles. (Quels sont tes choix?)

---

---

---

---

**C** Contrôler les choix/options possibles. (Énumérer le pour et le contre de chaque choix ou option.)

Pour :

---

---

---

---

Contre :

---

---

---

---

**I** Identifier les solutions possibles. (Isoler les meilleurs choix.)

---

---

**D** Décider et passer à l'action. (Faire le meilleur choix.)

---

---

**E** Évaluer et réviser son choix.

---

---

Commentaires :

---