

CAHIER DE L'ÉLÈVE

Éducation physique et à la santé

3^e année du 2^e cycle du secondaire (5^e secondaire)

Compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*



Plan personnel sur mes habitudes de vie

Nom : _____

Groupe : _____

Évalué par : _____

Date : _____

1 - Indiquez par un x les saines habitudes de vie que vous avez généralement mises en pratique depuis votre entrée au secondaire.

	1 ^{re} et 2 ^e sec		3 ^e secondaire		4 ^e secondaire		Objectif visé pour cette année scolaire (5 ^e secondaire)
	OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON	
Alimentation 1: De façon générale, ai-je consommé le nombre de portions indiquées pour chaque jour? (filles-garçons) <ul style="list-style-type: none"> • Viandes et substituts (2-3) • Fruits et légumes (7-8) • Produits céréaliers (6-7) • Lait et substituts (3 à 4) • Eau 							
Sommeil De façon générale, ai-je dormi suffisamment?							
Gestion du stress De façon générale, ai-je été capable de gérer mon stress en exploitant un ou différents moyens relaxants ³ ?							
Consommation de produits De façon générale, ai-je été raisonnable dans ma consommation de produits qui peuvent être néfastes si ingérés en trop grande quantité (ex. : boissons énergisantes, café, bonbons, croustilles, etc.)?							
Utilisation d'appareils multimédia De façon générale, ai-je été raisonnable dans l'utilisation d'appareils multimédia (ordinateur, jeux vidéo, télévision), c'est-à-dire pas plus d'environ 60 minutes par jour d'utilisation autre que pour les travaux scolaires?							
Hygiène corporelle De façon générale, ai-je eu une bonne hygiène corporelle?							
Pratique sécuritaire De façon générale, ai-je pratiqué mes activités physiques de façon sécuritaire?							

1. Pour les trois premiers groupes alimentaires, le premier chiffre correspond au nombre de portions pour les filles et le deuxième chiffre pour les garçons. Concernant la catégorie « lait et substituts », les portions indiquées sont autant pour les filles que pour les garçons.
2. Qualité du sommeil selon l'état au réveil (se sentir de bonne humeur, reposé)
3. Moyens relaxants pour mieux gérer le stress (ex. : appliquer des techniques de relaxation, de respiration, pratiquer des activités physiques, etc.)

2 - Indiquez par un x les déterminants de votre condition physique que vous avez généralement démontrés depuis votre entrée au secondaire.

Déterminants de votre condition physique	1 ^{re} et 2 ^e sec		3 ^e secondaire		4 ^e secondaire		Objectif visé pour cette année scolaire (5 ^e secondaire)
	OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON	
Endurance cardiovasculaire De façon générale, ai-je démontré une bonne endurance cardiorespiratoire?							
Flexibilité De façon générale, ai-je démontré une bonne flexibilité?							
Force – endurance De façon générale, ai-je démontré une bonne force-endurance?							

3 - Indiquez par un x l'activité physique que vous avez généralement pratiquée régulièrement et selon une intensité moyenne à élevée, d'une durée minimale de 20 à 30 minutes ainsi que 3 fois par semaine depuis votre entrée au secondaire.

Déterminants de votre condition physique	1 ^{re} et 2 ^e sec		3 ^e secondaire		4 ^e secondaire		Objectif visé pour cette année scolaire (5 ^e secondaire)
	OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON	
Pratique d'une activité physique De façon générale, ai-je pratiqué régulièrement une ou plusieurs activités physiques?							
selon les modalités suivantes :							
• Intensité modérée à élevée							
• Minimum de 20 à 30 minutes par semaine							
• Au moins 3 fois par semaine							

4 - Quels outils de consignation avez-vous utilisés depuis la 1^{re} secondaire?

(Ex. : calendrier, agenda, graphique, portfolio, cartable, cahier de l'élève, consignation informatisée, etc.)

5 – Quelles activités physiques aimeriez-vous pratiquer selon les saisons? À quelle fréquence? À quelle intensité? De quelle durée pour chaque fois? Nommez les bienfaits que vous aimeriez ressentir après l'activité.

Légende : **Bienfaits psychologiques** : sérénité, détente mentale, qualité du sommeil, concentration accrue
Bienfaits physiques : maintien du poids corporel, amélioration du tonus musculaire, coordination, endurance cardiorespiratoire, flexibilité.

Saisons	Activité physique	Fréquence			Intensité			Durée	Les bienfaits que vous aimeriez ressentir après chaque pratique	
		Rarement	À l'occasion	Souvent	Faible	Modérée	Élevée		Bienfaits psychologiques	Bienfaits physiques
Exemple : été	Vélo			3X/sem.		X		30 minutes	Détente mentale	Maintien d'un poids santé
ÉTÉ										
AUTOMNE										
HIVER										
PRINTEMPS										

• Je prends les décisions suivantes:

- mon objectif concernant la pratique régulière d'une activité physique : _____

- mon objectif concernant une saine habitude de vie à améliorer ou à maintenir : _____

- mon défi concernant ma condition physique : _____

Résultats des tests sur ma condition physique

Annexe 2

En vous référant aux normes correspondant à votre âge, indiquez les résultats que vous croyez pouvoir obtenir avant de passer les tests en début d'année scolaire. Selon les résultats obtenus en début d'année et à la mi-année, indiquez les défis que vous vous lancerez pour obtenir des résultats supérieurs et ajoutez vos constats.

Tests de flexibilité

Tests	Estimation	Début d'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultats	Défis	Résultats	Défis	Résultats
Lever du bâton						
Mains dans le dos (main droite)						
Mains dans le dos (main gauche)						
Flexion du tronc						
Mon constat :						

Tests de force – endurance

Tests	Estimation	Début d'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultats	Défis	Résultats	Défis	Résultats
Pompes						
Redressements assis						
Mon constat :						

Tests d'endurance cardiovasculaire

Tests	Estimation	Début d'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultats	Défis	Résultats	Défis	Résultats
Course d'endurance 2400 mètres						
Test de Cooper 12 minutes						
Test de Léger- Boucher 20 mètres						
Mon constat :						

Les 5 principes de base de l'entraînement ¹

Explication des 5 principes lors de l'élaboration du plan d'action personnalisé (PAP) :

1. La spécificité : l'adaptation du corps est propre à chaque activité physique (ex. : si vous voulez améliorer votre flexibilité, vous devez faire des exercices d'étirement et non du jogging).
2. La surcharge : pour améliorer sa capacité d'adaptation à l'effort physique, il faut faire plus d'efforts physiques qu'à l'habitude (ex. : jouer au basketball 60 minutes plutôt que 45 minutes).
3. La progression : pour que le corps augmente sa capacité d'effort tout en s'adaptant, il faut ajuster régulièrement la surcharge en l'augmentant progressivement (ex. : après un certain temps, faire 10 minutes de jogging deviendra trop peu exigeant, il faudra donc passer à 12 minutes).
4. L'individualité : la réponse du corps à l'activité physique varie selon les personnes et dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, l'hérédité, l'alimentation, la motivation, le mode de vie et l'influence de l'environnement.
5. Le maintien : on peut maintenir sa condition physique même si on diminue la fréquence et la durée de l'effort, pour autant que l'on conserve la même intensité (ex. : si vous avez atteint une bonne endurance cardiorespiratoire après 10 semaines de course à raison de 4 pratiques de 30 minutes par semaine, pour conserver ce niveau, vous pourriez réduire la pratique à 2 séances de 25 minutes par semaine à condition de maintenir la même fréquence cardiaque durant la course).

Laurence, âgée de 17 ans, veut améliorer son endurance cardiorespiratoire.

Application du principe de la surcharge (FITT)

	Fréquence	Intensité	Temps (durée)	Type d'activité cyclique
Laurence, 17 ans, veut améliorer son endurance cardio-vasculaire	Pratique régulière au moins trois fois par semaine.	Modérée	Au moins 12 minutes	Course à pied (spécificité : exercice aérobique)

Référence : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3^e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 218 à 222.

1. Ces principes de base de l'entraînement sont de l'enrichissement au contenu de formation du Programme.

La méthode de Karvonen pour déterminer sa fréquence cardiaque cible (FCC)¹

Si vous souhaitez déterminer votre fréquence cardiaque cible (FCC) à l'effort à l'aide de la méthode Karvonen, procédez comme suit. Rappelons que la FCC est constituée d'une étendue formée de deux valeurs à son extrémité : la première valeur est minimale et la deuxième est maximale (ex. : de 55 % à 65 % représente un niveau faible).

1. Estimez votre fréquence cardiaque maximale (FCM) selon la formule suivante :

$$220 - \text{âge} = \text{FCM}$$

Exemple : la FCM de Laurence, qui est âgée de 17 ans, est de 203, selon la formule (220 – 17).

2. Calculez votre fréquence cardiaque au repos (FCR) en prenant votre pouls debout, le matin, une ou deux minutes après le lever.

Exemple : la FCR de Laurence est de 75 battements par minute.

3. Déterminez votre réserve cardiaque (RC), c'est-à-dire la différence entre votre fréquence cardiaque maximale (FCM) et votre fréquence cardiaque au repos (FCR).

$$\text{FCM} - \text{FCR} = \text{RC}$$

Exemple : la RC de Laurence est de 128 selon la formule (203 – 75).

4. Déterminez votre fréquence cardiaque cible (FCC) en multipliant d'abord votre réserve cardiaque (RC) par les pourcentages de l'étendue en % qui correspond au niveau d'intensité (de faible à très élevée : voir tableau, p. 23) de l'activité choisie : faible (55 % à 65 %); modérée (65 % à 75 %); élevée (75 % à 85 %). Choisissez l'étendue qui correspond à l'activité physique.

$\begin{aligned} &(\text{RC X pourcentage minimal de l'endurance cardiovasculaire}) + \text{FCR} = \text{valeur minimale de la FCC} \\ &\quad (128 \text{ X } 65 \%) \quad \quad \quad + 75 = 158 \\ &(\text{RC X pourcentage maximal de l'endurance cardiovasculaire}) + \text{FCR} = \text{valeur maximale de la FCC} \\ &\quad (128 \text{ X } 75 \%) \quad \quad \quad + 75 = 171 \end{aligned}$
--

Exemple : L'endurance cardiovasculaire de Laurence est faible (résultat de course et marche de 12 minutes) selon la formule précisée dans le tableau ci-haut, sa FCC se situe donc entre 158 battements/minute et 171 battements/minute.

¹ Référence : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3^e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. A4 et A5.

Utilisation de la méthode de Karvonen pour déterminer sa fréquence cardiaque

1.

$$\begin{aligned} \text{FCM} &= 220 - (\text{mon âge}) \\ &= 220 - \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \end{aligned}$$

Type d'activités physiques choisies :

2.

$$\begin{aligned} \text{FCR} &= (\text{mon pouls au repos}) \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \end{aligned}$$

Niveau d'intensité selon l'activité physique choisie			
	Faible	Modérée	Élevée
% de travail	55 % à 65 %	65 % à 75 %	75 % à 85 %
FCC MIN			
FCC MAX			

3.

$$\begin{aligned} \text{RC} &= \text{FCM} - \text{FCR} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \end{aligned}$$

4.

$$\begin{aligned} \text{FCC minimale} &= [\text{RC} \times \% \text{ minimal de l'endurance cardiovasculaire}] + \text{FCR} \\ &= [\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}}] + \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \\ \text{FCC Maximale} &= [\text{RC} \times \% \text{ maximal de l'endurance cardiovasculaire}] + \text{FCR} \\ &= [\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}}] + \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \end{aligned}$$

Ma FCC se situe entre _____ battements par minute et _____ battements par minute.

¹ Référence : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3^e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. A4 et A5.

La pratique sécuritaire – Étapes d'une séance d'entraînement¹

Avant la pratique d'activités physiques :

1. **Échauffement général** : 5 à 15 minutes d'activités aérobiques pour augmenter la température corporelle et amener le rythme cardiaque autour de 120 battements par minute (ex. : jogging, vélo, *step*, corde à danser ou sauts sur place)
2. **Échauffement articulaire** : 5 à 10 minutes d'exercices de flexibilité des régions qui seront sollicitées durant l'entraînement pour préparer les articulations et les muscles.
3. **Mon programme personnel d'entraînement** : 50 à 60 minutes d'entraînement au moins trois fois par semaine d'une intensité modérée à élevée.

Après la pratique d'activités physiques :

4. **L'étirement musculaire** : 5 à 15 minutes d'exercices de flexibilité des régions sollicitées durant l'entraînement en maintenant la position de 15 à 30 secondes et en répétant l'exercice de 2 à 3 fois pour permettre le relâchement musculaire et l'élimination de l'acide lactique.
5. **Le retour au calme** : 5 à 10 minutes d'activités aérobiques pour activer la circulation afin d'éliminer l'acide lactique.

1. Rejean CROISETIÈRE, *Musculation : principes d'entraînement, méthodes d'entraînement, répertoire d'exercices*, Laval, Éditions RC, août 2004.

ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF**LISTE DE VÉRIFICATION DE MA DÉMARCHE**

	Échéance réalisée	
CONSIGNE : Cochez la case après avoir réalisé les éléments de chaque étape	Octobre à décembre	Janvier à mai
ÉTAPE 1 : J'ANALYSE ET JE CHOISIS		
Je planifie mon plan personnel à l'aide des résultats de mon entrevue et des tests.		
Je sélectionne une habitude de vie saine à maintenir ou à améliorer.		
Je sélectionne la ou les activités physiques à pratiquer.		
<ul style="list-style-type: none"> Je formule mes deux objectifs, soit un objectif pour le mode de vie actif et un objectif pour le mode de vie sain. 		
<ul style="list-style-type: none"> Je fais approuver mon plan personnel par l'enseignante ou enseignant. 		
Je fournis une définition personnelle de ce qu'est : <ul style="list-style-type: none"> le bien-être, être en santé, avoir une bonne condition physique. 		
<ul style="list-style-type: none"> Je détermine ma fréquence d'entraînement cible. J'inscris mon temps de récupération dans mon outil de consignation. 		
Étape 2 : JE METS EN ŒUVRE MON PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ		
J'exécute mes actions comme elles ont été planifiées.		
Je consigne les traces 3 fois par semaine de mes pratiques liées à : <ul style="list-style-type: none"> un mode de vie actif, un mode de vie sain. 		
Je respecte l'intensité modérée à élevée de toutes mes pratiques d'activités physiques.		
Je rencontre mon enseignant au besoin afin de discuter de l'application de mon plan d'action personnalisé.		
Je note les améliorations à apporter à mon plan d'action personnel.		
J'ajuste mon plan d'action personnel selon les résultats de l'évaluation et les propositions de l'enseignant.		
Je respecte les règles de sécurité durant mes pratiques d'activités physiques.		
Étape 3 : J'ÉVALUE MA DÉMARCHE ET MA PRESTATION		
Je dégage mes réussites et mes difficultés pour chacune des étapes de ma démarche.		
J'énumère ce que j'ai appris :	Ce que je pourrais réutiliser dans d'autres activités :	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
	Mes défis à relever :	

MES DÉFINITIONS PERSONNELLES

Selon moi, « vivre un état de bien-être », c'est :

Selon moi, « être en santé », c'est :

Selon moi, « être en bonne condition physique », c'est :

Quels constats faites-vous à propos de vos objectifs concernant :

- votre pratique régulière d'une activité physique?

- votre saine habitude de vie à améliorer ou à maintenir?

Avez-vous relevé les défis concernant les trois déterminants de votre condition physique?

Êtes-vous satisfait de l'application de votre démarche?

Aujourd'hui, quels sont les effets de l'intégration de vos saines habitudes de vie sur :

1. votre santé?

2. votre bien-être?

3. votre condition physique?

Comment entrevoyez-vous l'état de vos saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, gestion du stress, consommation, hygiène corporelle et pratique d'activités physiques) dans :

1 an?

3 ans?

Comment entrevoyez-vous l'état de votre condition physique (endurance cardiorespiratoire, flexibilité et force-endurance) dans :

1 an?

3 ans?