

Guide de l'enseignant

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

**Éducation physique et à la santé
2^e année du secondaire**

**Ensemble d'activités pour le développement de
la compétence *Adopter un mode de vie sain
et actif***

**Plans d'action personnalisés sur mes habitudes
de vie saines et actives**

Document préparé par :
*Claude Robillard, Jocelyne Ouimet,
Édith Montpetit et Marie-Josée Bédard*

Juin 2012

INTRODUCTION

Les documents présentés dans cette situation d'apprentissage et d'évaluation sont des outils qui ont été élaborés par une équipe composée d'enseignants, de conseillers pédagogiques provenant de divers milieux ainsi que de consultants en production dans le domaine de l'éducation physique et à la santé. Ces documents, qui s'appuient sur le Programme de formation, la Progression des apprentissages et le Cadre d'évaluation, visent à soutenir les enseignants dans leur pratique pédagogique et évaluative.

Le contenu, la progression et la démarche de cette SAE n'ont pas été expérimentés ni validés par des enseignants. Il appartient donc à l'enseignant de les modifier au besoin ou de déterminer les annexes et les fiches à utiliser en fonction de sa réalité : ses élèves, sa planification, les plateaux, le temps alloué à la mise en œuvre de la C3, etc.

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE) est constituée des trois documents suivants :

1. Le **Guide de l'enseignant**, qui présente la situation d'apprentissage et d'évaluation. Il contient les six annexes suivantes dont les outils relatifs à l'évaluation des apprentissages :

- des conseils à l'enseignante ou enseignant (annexe 1);
- un tableau annuel de répartition des différentes activités (annexe 2);
- un modèle d'ancrage dans l'école de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* (annexe 3);
- un exemple d'outil d'interprétation des critères d'évaluation en fonction du niveau de réussite (annexe 4);
- les caractéristiques relatives aux types d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages (annexe 5);
- la grille d'évaluation de l'enseignant (annexe 6);
- un exemple d'outil de construction du jugement (annexe 7).

2. Le **Cahier de ressources pour l'enseignant**, qui présente les divers outils complémentaires pouvant être fournis aux élèves ou placés sur des cartons et affichés dans le gymnase. Il contient les 9 annexes suivantes :

- un modèle d'ancrage dans l'école de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* (annexe 1);
- un exemple de lettre aux parents (annexe 2);
- les règles de sécurité pour les tests d'évaluation de la condition physique (annexe 3);
- les procédures à suivre pour les tests de flexibilité (annexe 4), de force-endurance (annexe 5) et d'endurance cardiorespiratoire* (annexe 6);
- les normes selon l'âge et les niveaux de performance (annexe 7);
- les cinq principes de base de l'entraînement (annexe 8);
- le calcul de la fréquence cardiaque cible (annexe 9);
- une liste d'exemples d'objectifs et de moyens en lien avec l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie (annexe 10).

* Précision concernant le choix des tests de condition physique

Les tests d'évaluation des autres déterminants (puissance, force, posture et résistance musculaire) de la condition physique sont facultatifs et sont donc laissés à la discrétion de l'enseignant ou au choix des élèves, car ils ne figurent pas au Programme de formation. Par exemple, les tests de saut en longueur sans élan et le sprint de 50 mètres faisant appel à la puissance et à la résistance musculaire ne sont pas l'objet de développement dans le Programme de formation (PDF, 1^{er} cycle, p. 485).

3. Le **Cahier de l'élève**, qui présente des fiches dans lesquelles se trouve le matériel nécessaire pour amener l'élève à améliorer ou à maintenir ses habitudes de vie saines et actives. Il contient les huit fiches suivantes :

- la liste de vérification de la démarche (fiche 1);
- l'enquête sur les perceptions de l'état de mes habitudes de vie saines (fiche 2-A)

- l'enquête sur les perceptions de l'état de la condition physique et de la pratique régulière d'activités physiques (fiche 2-B) ;
- les résultats des tests de la condition physique (fiche 3);
- les étapes d'une pratique sécuritaire et régulière d'activités physiques (fiche 4);
- le tableau de la répartition des activités physiques selon leur intensité (fiche 5);
- le plan d'action personnalisé de la pratique régulière d'activités physiques (fiche 6);
- un exemple d'un plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques (fiche 6-A);
- le retour sur le plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques (fiche 6-B);
- le plan d'action personnalisé relatif au maintien ou à l'amélioration d'une habitude de vie saine (fiche 7);
- un exemple d'un plan d'action personnalisé relatif au maintien ou à l'amélioration d'une habitude de vie saine (fiche 7-A);
- le retour sur le plan d'action personnalisé relatif au maintien ou à l'amélioration d'une habitude de vie saine (fiche 7-B);
- le bilan des apprentissages au terme de l'année scolaire (fiche 8).

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La troisième compétence prend appui sur les deux premières, puisque c'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées d'une pratique d'activités physiques sur ses habitudes de vie saines et actives et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif (Programme de formation, 1^{er} cycle du secondaire, page 470). L'enseignante ou enseignant pourra intégrer aux tâches d'apprentissage liées aux compétences *Agir* et *Interagir* des éléments de la progression des apprentissages relatifs à la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*. La figure suivante présente quelques exemples d'intégration.

- Amener les élèves à planifier des tâches d'échauffement en début de cours par des activités requérant un effort d'intensité modérée.
- Conscientiser les élèves sur l'état de leur condition physique à la suite de tâches d'entraînement systématique spécifique (exercices) à un type d'activité physique; par exemple en faisant prendre les fréquences cardiaques après un échauffement en badminton.
- Questionner les élèves sur les liens à établir entre divers sujets concernant la santé, le bien-être, les éléments liés aux habitudes de vie saines, actives et nocives, les conséquences concernant la capacité à soutenir une activité physique intense.
- Questionner les élèves sur les savoirs de la progression des apprentissages associés aux déterminants de la condition physique. Par exemple, après quelques minutes de jeu en basket-ball, demander aux élèves à quel déterminant il associe à cette activité. Est-ce une activité faisant appel surtout à l'endurance cardiorespiratoire, à la force-endurance ou à la flexibilité?
- Questionner les élèves sur les savoirs de la progression des apprentissages associés à la structure et au fonctionnement du corps lors de la compréhension de techniques liées à des actions motrices. Par exemple, lors de l'exécution d'un lancer en athlétisme, faire nommer les muscles sollicités par cette action.

L'enseignante ou enseignant est donc invité à consacrer régulièrement une partie de ses cours au développement de cette compétence.

Remarque. – *Puisque ces activités amènent l'élève à élaborer un plan d'amélioration ou de maintien de ses habitudes de vie saines et actives, il pourrait être intéressant d'informer les parents par écrit (voir l'annexe 2 du Cahier de ressources de l'enseignant), dès le début de l'année scolaire, des objectifs poursuivis et des moyens pris pour les atteindre. De plus, comme le développement de cette compétence exige la collaboration de tous les intervenants du milieu scolaire, l'enseignant d'éducation physique peut demander leur collaboration afin de fournir aux élèves des ressources humaines supplémentaires visant à les appuyer dans leur démarche. (Voir l'annexe 1 du Cahier de ressources de l'enseignant.)*

Vue d'ensemble du déroulement des activités et des tâches d'apprentissage

Préparation	Réalisation	Intégration
Environ 250 minutes	Environ 320 minutes	Environ 20 minutes
De septembre à octobre Activation par questionnement des connaissances antérieures reliées à la compétence 3 Présentation de l'intention Présentation du tableau annuel de répartition des différentes activités Tâche initiale à des fins diagnostiques sur l'état des habitudes de vie L'enquête 1- Présentation de l'enquête sur les habitudes de vie saines et actives 2- Retour réflexif sur les réponses aux questions • Présentation des tests de condition physique • Passation des tests et consignation des résultats des tests de condition physique • Présentation des critères d'évaluation et des éléments observables à l'aide de la grille d'évaluation • Explication de la procédure d'évaluation à réaliser au cours des étapes 2 et 3 du bulletin • Présentation de la démarche concernant les repères culturels	De septembre à octobre • Présentation des différentes tâches à réaliser et de l'échéancier de travail à l'aide du tableau de répartition annuel des différentes activités • Élaboration des plans d'action personnalisés à l'aide des différentes fiches du <i>Cahier de l'élève</i> • Approbation par l'enseignant des premiers plans De novembre à décembre • 1^{re} mise en œuvre des plans d'action personnalisés¹ • Utilisation de la liste de vérification • Consignation des traces dans les outils proposés • Supervision de la mise en œuvre du plan d'une pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire • Utilisation de la liste de vérification De janvier à avril • Passation des mêmes tests de condition physique (deuxième fois) • Consignation et interprétation des résultats issus des tests • Évaluation de l'atteinte des objectifs et des moyens; • Révision des différents choix liés à l'habitude de vie saine ou à l'activité physique et ajustements si nécessaire • Approbation à nouveau du ou des plans, s'il y a lieu • 2^e mise en œuvre des plans d'action personnalisés¹ • Utilisation de la liste de vérification • Supervision du plan d'une pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire, selon les besoins des élèves D'avril à mi-juin • Passation des tests de condition physique (troisième fois) • Consignation des résultats issus des tests • Remise de ses derniers plans d'action personnalisés • Réponse aux questions du bilan des apprentissages • Utilisation de la liste de vérification	De fin mai à mi-juin Réalisation de la phase d'intégration avec l'ensemble des élèves : • Animation de la synthèse par l'enseignant • Réponse aux questions du bilan des apprentissages • Questionnement et ajout de commentaires sur le bilan des apprentissages

Développement des autres compétences (transversales) au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités

¹ Le plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques sera mis en œuvre d'abord en contexte scolaire dans les cours relatifs aux deux autres compétences, les activités midi ou parascolaires. Il sera aussi mis en œuvre dans le contexte personnel de l'élève par l'entremise de ses activités de loisir en contexte sportif, communautaire ou familial.
Le plan d'action personnalisé de l'amélioration ou du maintien d'une habitude de vie saine sera mis en œuvre dans le contexte personnel de l'élève.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	Titre : Plans d'action personnalisés sur mes habitudes de vie saines et actives	Durée d'environ : 590 minutes
Compétence disciplinaire Adopter un mode de vie sain et actif	Repères culturels À partir de la liste des repères culturels suggérés dans le programme, d'événements ou de campagnes nationales en lien avec les saines habitudes de vie, l'enseignante ou l'enseignant pourrait demander aux élèves de faire une recherche sur un sujet donné afin de la présenter à ses collègues de classe.	
Programme de formation et Progression des apprentissages <i>Vous trouverez ci-dessous un exemple d'une sélection d'éléments pertinents tirés de la Progression des apprentissages, sur lesquels l'enseignant s'appuie pour déterminer ses tâches d'apprentissages et d'évaluation.</i>		
Savoirs (connaissances) - Expliquer ce qu'est un mode de vie actif - Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire - Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques	Savoir-faire - Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale - Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives ou non - Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée	Savoir être - Agir de manière responsable envers soi-même - Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin
Critères d'évaluation¹	Éléments observables	
Cohérence de la planification	- Élabore un plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques - Élabore un plan d'action personnalisé d'amélioration ou de maintien d'une habitude de vie saine	
Efficacité de l'exécution	- Pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée minimale de 20 à 30 minutes - Respecte les règles de sécurité - Manifeste un comportement éthique	
Pertinence du retour réflexif	- Évalue sa démarche, ses plans d'action personnalisés et ses résultats - Dégage les apprentissages réalisés	
AUTRES COMPÉTENCES (TRANSVERSALES) : Au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école, selon les normes et modalités adoptées		
Évaluation		
L'enseignant porte son jugement en utilisant : - ses observations consignées dans la grille d'évaluation (annexe 5 du <i>Guide de l'enseignant</i>); - toutes les traces consignées par l'élève dans le <i>Cahier de l'élève</i>; - l'outil de construction de jugement (annexe 6 du <i>Guide de l'enseignant</i>).		
Résumé des tâches de l'élève En début d'année scolaire, l'élève analyse ses habitudes de vie saines et actives, à partir des résultats de l'enquête et de la passation de tests de condition physique. À la suite de cette analyse, il élabore deux plans d'action personnalisés : - le premier plan touche sa pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire et aussi en contexte communautaire, personnel ou sportif. Cette pratique devra être d'une intensité modérée à élevée, d'au moins 3 fois par semaine et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes. Les activités physiques choisies permettent de solliciter les systèmes du corps humain reliés à l'endurance cardiorespiratoire. - Le deuxième plan concerne son choix d'une habitude de vie saine à maintenir ou à améliorer, parmi celles présentées dans l'enquête. Par la suite, il remet à l'enseignant ses plans d'action personnalisés dans le but de les faire valider et de démontrer son engagement relativement à la poursuite de ses objectifs. Au moment jugé opportun par l'enseignant, et ce, <u>à deux reprises durant l'année</u> , l'élève met en œuvre ses deux plans d'action personnalisés sur une période de quatre semaines consécutives. Durant ce temps, il utilise les outils proposés, dans lesquels il consigne les traces nécessaires à l'évaluation de l'atteinte de ses objectifs. À la suite de sa première évaluation, il révisé ses objectifs, les moyens utilisés ainsi que le contexte de mise en œuvre. Il remet à nouveau ses plans à l'enseignant pour validation. De plus, il évaluera à trois reprises durant l'année scolaire les trois déterminants de sa condition physique à l'aide de tests. Ses traces consignées lui permettront d'une part d'assurer l'amélioration ou le maintien de sa condition physique et de son habitude de vie saine et, d'autre part, d'établir un bilan de ses apprentissages vers la fin de l'année.		

¹ MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, *Cadre d'évaluation des apprentissages – Éducation physique et à la santé*, secondaire, Direction générale de la formation des jeunes, 2011.

PRÉPARATION

Durée : environ 250 minutes

Matériel

Cônes, tapis de sol, chronomètre, CD et lecteur de CD, *Guide de l'enseignant*, *Cahier de l'élève*, *Cahier de ressources*, tableau, carton, crayons feutres ou projecteur, ordinateur ou transparent, rétroprojecteur

Septembre

Activation des connaissances antérieures

- Questionner les élèves sur les apprentissages, les tâches et la démarche réalisées au cours de l'année précédente au regard de cette compétence, ainsi que sur les outils de consignation utilisés et les apprentissages qu'ils ont faits.
- Conclure la discussion par une présentation sommaire de l'intention de cette situation d'apprentissage et d'évaluation, à savoir la compétence à développer, avec l'aide de la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*).
- Présenter le tableau annuel de répartition des différentes activités (voir annexe 2 du *Guide de l'enseignant*).

Remarque : Au besoin, les informations sont consignées au tableau ou sur un carton.

TÂCHE INITIALE À DES FINS DIAGNOSTIQUES SUR L'ÉTAT DES HABITUDES DE VIE :

L'enquête

1. Présenter les différentes questions de l'enquête sur les perceptions de l'état des habitudes de vie et de la condition physique des élèves (voir fiches 2-A et 2-B du *Cahier de l'élève*). Amener les élèves à répondre aux questions de l'enquête de façon individuelle. L'enseignant présente chacune des questions, s'assure de la compréhension des élèves et leur laisse un temps de réponse.
- 2- Questionner les élèves sur leurs réponses et les amener à établir des liens avec les apprentissages à réaliser pour les prochains cours.
- 3- Présenter les tests de condition physique ainsi que les règles de sécurité (fiche 3 du *Cahier de l'élève* et annexes 3 à 6 du *Cahier de ressources de l'enseignant*) :
 - Évaluation de l'endurance cardiorespiratoire : course navette Léger-Boucher de 20 mètres en gymnase;
 - Évaluation de la flexibilité : flexibilité du tronc et des épaules avec mains dans le dos;
 - Évaluation de la force-endurance : pompes et redressements assis.
 - Expliquer les procédures et insister sur le respect de chaque procédure lors de l'application pour s'assurer de la validité des résultats;
 - Amener les élèves à :
 - estimer préalablement leurs résultats avant de passer les tests et à consigner l'information dans la fiche 3 du *Cahier de l'élève* (colonne Estimation);
 - se joindre à un partenaire pour s'assurer de l'application de la procédure et la mesure des performances.
- 4- Passation des tests de condition physique (fiche 3 *Cahier de l'élève*)
 - Amener les élèves à :
 - consigner leurs résultats et leurs constats, au fur et à mesure, après la passation de chaque test dans la fiche 3 du *Cahier de l'élève* (annexe 7 du *Cahier de ressources de l'enseignant*);
 - se fixer un défi à relever (à inscrire dans la colonne des résultats souhaités de la fiche 3 du *Cahier de l'élève*) pour les prochains tests selon les résultats obtenus (échelon supérieur des résultats obtenus selon les normes correspondant à leur âge).
- 5- Amener les élèves à utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*), au fur et à mesure de la réalisation des activités reliées à la démarche.
- 6- Présenter les critères d'évaluation et les éléments observables à l'aide de la grille d'évaluation de l'enseignant (annexe 5 du *Guide de l'enseignant*).
- 7- Expliquer la procédure d'évaluation à réaliser au cours des étapes 2 et 3 du bulletin à partir des traces consignées dans les divers outils fournis dans le *Cahier de l'élève*;

Repères culturels

Demander aux élèves d'effectuer une recherche, au cours des trois étapes, sur divers repères culturels suggérés dans le Programme de formation ou reliés à des faits marquants de l'actualité en rapport avec les habitudes de vie des jeunes, l'activité physique et le sport. Des suggestions de sujets sont indiquées dans la section « Suggestions » de la page 12 du *Guide de l'enseignant*. À différents moments de l'année, amener les élèves à présenter le fruit de leur recherche, à poser des questions et à confronter leurs opinions en rapport avec ces éléments d'information.

Note : Selon la capacité cognitive et la motivation des élèves, ces éléments peuvent être expliqués ou présentés à l'intérieur de deux ou trois cours. Il est aussi suggéré d'organiser la reproduction du *Cahier de l'élève* de manière à pouvoir réaliser les activités proposées de façon individuelle. Par exemple, lors de la passation des tests de condition physique, mettre à la disposition de l'élève seulement la fiche s'y rapportant.

RÉALISATION

Durée : environ 320 minutes

Matériel

Cônes, tapis de sol, CD et lecteur de CD, chronomètre, affiches sur les normes de la condition physique, *Guide de l'enseignant*, *Cahier de l'élève* et *Cahier de ressources pour l'enseignant*

De septembre à octobre

Démarche en 3 temps :

Dans un premier temps

- Présenter à l'élève les différentes tâches à réaliser ainsi que l'échéancier de travail et expliquer comment consigner des traces sur la pratique d'activités physiques et l'habitude de vie saine (début octobre);
- Amener l'élève à faire un choix d'une habitude de vie saine à partir des résultats de son enquête et d'un moyen réaliste pour l'améliorer ou la maintenir;
- Amener l'élève à faire un choix d'activités physiques pour maintenir ou améliorer la pratique régulière d'activités physiques selon le défi présenté;
- Rappeler à l'élève comment doser ses efforts et effectuer la prise de fréquences cardiaques;
- Amener l'élève à déterminer sa fréquence cardiaque cible (fiche 6 du *Cahier de l'élève* et annexe 9 du *Cahier de ressources*);
- Amener l'élève à élaborer les deux plans d'action personnalisés selon l'exemple des deux outils de consignation, un pour son plan d'une pratique régulière d'activités physiques et un autre pour son plan d'action relatif au maintien ou à l'amélioration d'une habitude de vie saine (voir l'exemple des fiches 6-A et 7-A du *Cahier de l'élève*);
- Fournir une liste de ressources externes et des modèles de plans (Internet, documents des années antérieures, etc.) ainsi que des exemples d'objectifs et de moyens en lien avec l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie (annexe 10 du *Cahier de ressources*).

Remarque : En fonction des particularités du milieu et le mode de gestion de l'enseignant, le deuxième plan pourrait être élaboré plus tard.

Dans un deuxième temps

- Expliquer les étapes d'une démarche pour une pratique sécuritaire d'activités physiques;
- Amener les élèves à prendre en compte le seul principe de base de l'entraînement retenu à savoir la **spécificité** dans le plan de pratique régulière d'activités physiques (fiche 6 du *Cahier de l'élève* et annexe 8 du *Cahier de ressources*).

Dans un troisième temps

- Approuver le plan d'action de l'élève.

Suggestion d'un mode de gestion dans le cadre de l'approbation et de la supervision des plans

- Répartir les rencontres avec les élèves sur l'ensemble des cours de l'année scolaire (incluant les tâches liées aux compétences 1 et 2);
- Vérifier les plans de quelques élèves durant le cours ou dans les transitions (cibler des élèves à l'avance);
- Mettre vos initiales sur les plans approuvés;
- Superviser davantage les élèves en difficulté;
- Choisir des dates pour les groupes à rencontrer selon les semaines ou les étapes afin de ne pas superviser trop d'élèves à la fois;
- Regrouper tous les élèves ayant ciblé la même habitude de vie saine, afin de minimiser le temps de supervision

RÉALISATION (Suite)

D'octobre à novembre et de décembre à avril

- Amener les élèves à :
 - mettre en œuvre leur plan en contexte scolaire d'abord, et aussi en contexte personnel, sportif, communautaire ou familial.
 - appliquer les étapes d'une pratique sécuritaire dans le cadre de la pratique régulière d'activités physiques (fiche 4 du *Cahier de l'élève*).
 - utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*);
 - consigner les traces selon la fréquence suggérée dans la figure :
 - d'une pratique régulière d'activités physiques au moins 3 fois par semaine, d'une durée minimale de 20 à 30 minutes, d'intensité modérée à élevée, tout en respectant le seul principe de base de l'entraînement (spécificité) (voir l'exemple de la fiche 6-A du *Cahier de l'élève*);
 - de la pratique régulière d'une habitude de vie saine (voir l'exemple de la fiche 7-A du *Cahier de l'élève*);

Consignation des traces	D'octobre à novembre : 4 semaines de consignation au moment déterminé par l'enseignant	De décembre à avril : 4 semaines de consignation au moment déterminé par l'enseignant
Pratique régulière d'activités physiques	Au moins 3 fois durant chaque semaine	Au moins 3 fois durant chaque semaine
Pratique régulière d'une habitude de vie saine	Au moins 3 fois durant chaque semaine	Au moins 3 fois durant chaque semaine

- Superviser la mise en œuvre du plan d'une pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire.

De janvier à avril

- Amener les élèves à :
 - refaire les mêmes tests de condition physique que ceux du début de l'année scolaire;
 - consigner et interpréter les résultats issus des tests de condition physique et mesurer si le défi a été relevé (voir la fiche 3 du *Cahier de l'élève*);
 - évaluer l'atteinte des deux objectifs et l'application des deux plans d'action personnalisés à partir des traces consignées et les ajuster, au besoin (fiches 6-B et 7-B du *Cahier de l'élève*);
 - réviser au besoin les choix suivants :
 - l'habitude de vie saine sélectionnée,;
 - le ou les objectifs,
 - la ou les activités physiques sélectionnées, le ou les lieux de pratique, la fréquence, leur capacité physique, certaines contraintes, etc.,
 - les moyens utilisés pour maintenir ou améliorer l'habitude de vie saine et ceux utilisés pour la pratique régulière d'activités physiques;
 - lors de l'application de leur plan en contexte scolaire, personnel, sportif, communautaire ou familial, consigner leur fréquence cardiaque cible dans ses outils de consignation :
 - avant le début de l'activité physique,
 - immédiatement après l'arrêt de l'activité physique;
 - superviser la mise en œuvre du plan d'une pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire (selon les besoins des élèves);
 - utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*).

D'avril à mi-juin

- Amener les élèves à :
 1. suivre les mêmes procédures de passation des tests de condition physique;
 2. réaliser leur bilan des apprentissages et à justifier l'atteinte de leurs objectifs (fiches 6-B et 7-B);
 3. remettre leurs derniers plans d'action personnalisés à l'enseignant;
 4. répondre aux questions posées sur la fiche 8 du *Cahier de l'élève*;
 5. utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*).

INTÉGRATION

Durée : environ 20 minutes

Matériel

Cahier de l'élève et Guide de l'enseignant

De fin mai à mi-juin

Réalisation de la phase d'intégration avec l'ensemble des élèves

Animer la synthèse des apprentissages

Amener les élèves à :

1. expliquer et à présenter les réussites et les difficultés vécues à partir des traces consignées sur les différentes fiches du *Cahier de l'élève*;
2. déterminer les apprentissages réalisés durant l'année en se référant aux traces consignées dans leurs fiches et outils;
3. déterminer les effets et les bienfaits sur leur santé et leur bien-être.

Remarque. – *Les élèves peuvent d'abord présenter l'information en équipe puis l'enseignant peut animer une synthèse en groupe. L'enseignant peut se réserver du temps pour questionner les élèves et ajouter ses commentaires sur le développement de la compétence au cours de l'année, la démarche qu'ils ont mise en œuvre, les perceptions qui ont changé, les résultats obtenus et les apprentissages réalisés.*

MÉDIAGRAPHIE

Livres et publications

CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé!*, 3^e éd., Saint-Laurent, ERPI, 2003, 224p.

CORBIN, Charles B., Paul GODBOUT et Marielle TOUSIGNANT. *Actif et en santé*, 5^e éd., Repentigny, Éditions Reynald Goulet inc., 2004, 360 p.

CROISETIÈRE, Réjean. *Musculation : principes d'entraînement, méthodes d'entraînement, répertoire d'exercices*, Laval, Éditions RC, 2004, 252 p.

GRENIER, Johanne,, , Joanne OTIS et Gilles HARVEY. *Faire équipe pour l'éducation à la santé en milieu scolaire*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2009, 276 p.

KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, le sport et les jeunes : avis du comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 2011, 103 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Cadre d'évaluation des apprentissages – Éducation physique et à la santé*, enseignement secondaire, Direction générale de la formation des jeunes, 2011.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Programme de formation de l'école québécoise : enseignement secondaire, premier cycle*, Québec, Direction générale de la formation des jeunes, 2003.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Progression des apprentissages – Éducation physique et à la santé*, enseignement secondaire, Direction générale de la formation des jeunes, 2009.

RESSOURCES ELECTRONIQUES

Guide alimentaire canadien (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>)

Service national du RÉCIT au développement de la personne (<http://www.recitdp.qc.ca/>)

École en santé <http://ecoleensante.inspq.qc.ca/>

Politique pour un virage santé à l'école
<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf>

modele de C3 an-FL.doc (document C3 du secondaire)

AUTRES RESSOURCES PERTINENTES

Le corps humain virtuel :

<http://www.ikonet.com/fr/sante/corpshumainvirtuel/corpshumainvirtuel.php>

CONSEILS À L'ENSEIGNANT

Planification

En début d'année scolaire, planifiez avec vos collègues les moments et les lieux réservés aux activités liées au développement de cette compétence :

- Choisir les différents tests à faire passer aux élèves, tout au long de l'année;
- Choisir les différents éléments des savoirs à faire acquérir selon la progression des apprentissages;
- Amorcer la démarche avec les élèves dès le début de l'année scolaire;
- Prévoir différents moments à l'intérieur de chacune des étapes de l'année scolaire pour la supervision des plans d'action personnalisés, les réponses aux questions des élèves, les réflexions sur leur engagement, etc.;
- Lors de la planification globale, planifier les tâches à faire en tenant compte des dates de remise des notes pour les remises de bulletin;
- Planifier l'utilisation des TIC dans les tâches (présentation, explications, retour réflexif, repères culturels, etc.) liées au développement de la compétence.

Déroulement (Dès le début de l'année scolaire)

- Présenter la démarche comme étant véritablement un projet personnel de l'élève à réaliser tout au long de l'année scolaire et qui s'intègre parfois dans différentes tâches liées au développement des compétences *Agir et Interagir*;
- Présenter l'échéancier aux élèves. Afin d'établir la collaboration avec d'autres intervenants (enseignants, infirmières...), il est avantageux de les solliciter en leur présentant le projet concernant chaque élève ainsi que les documents concernés;
- Envoyer la lettre aux parents afin de les sensibiliser à la démarche de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, de solliciter leur collaboration (voir un exemple dans l'annexe 9 *Cahier de ressources*) et de les informer à partir d'un résumé des normes et modalités;
- Réaliser l'enquête sur leurs habitudes de vie;

Durant les moments concernés

- Amener les élèves à consigner fréquemment leurs résultats sur la pratique régulière des deux habitudes de vie.

Suggestions

- Amener les élèves à présenter au groupe, chaque mois, des capsules d'information différentes associées à des repères culturels (réf. : Programme de formation, 1^{er} cycle, p. 490);
- Amener les élèves à se questionner et à confronter leurs opinions durant les présentations;
- Voici quelques exemples de sujets à proposer pour les capsules d'information :
 - La pratique d'activités physiques et les habitudes de vie développées dans sa famille, dans sa communauté, chez ses amis et dans la société québécoise,
 - L'état de santé des jeunes, des Québécois,
 - Les modes de vie selon les époques dans notre société,
 - Les valeurs véhiculées dans les médias qui conditionnent les comportements,
 - Les règles d'éthique dans le sport,
 - La définition d'un mode de vie actif,
 - La définition d'un mode de vie sédentaire,
 - Les bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques.
- Inviter une personne-ressource (infirmière, médecin, nutritionniste, psychologue, etc.) à donner une conférence sur des sujets en lien avec la santé, les habitudes de vie, le bien-être, etc.;

- Amener l'équipe-école et les membres du conseil d'établissement à insérer dans le plan de réussite de l'école des cibles et des moyens pour les atteindre en rapport avec la politique **Pour un virage en santé** ainsi qu'avec l'approche **École en santé** (voir l'annexe 1 du *Cahier de ressources de l'enseignant*);
- Si possible, susciter la participation des enseignants des autres disciplines. Par exemple, la lecture et l'écriture des outils ou des fiches des plans personnalisés ou différents textes de réflexion sur les habitudes de vie et la santé pourraient être effectuées dans le cadre du cours de français. Des travaux concernant la dépendance et l'autonomie ainsi que des défis à relever pourraient être effectués dans le cadre du cours d'éthique et culture religieuse. Des travaux concernant les systèmes musculosquelettique, respiratoire et circulatoire, la valeur énergétique des aliments, les types de muscles et de mouvements articulaires pourraient être effectués dans le cadre du cours de science et technologie (voir l'annexe 1 du *Cahier de ressources de l'enseignant*).

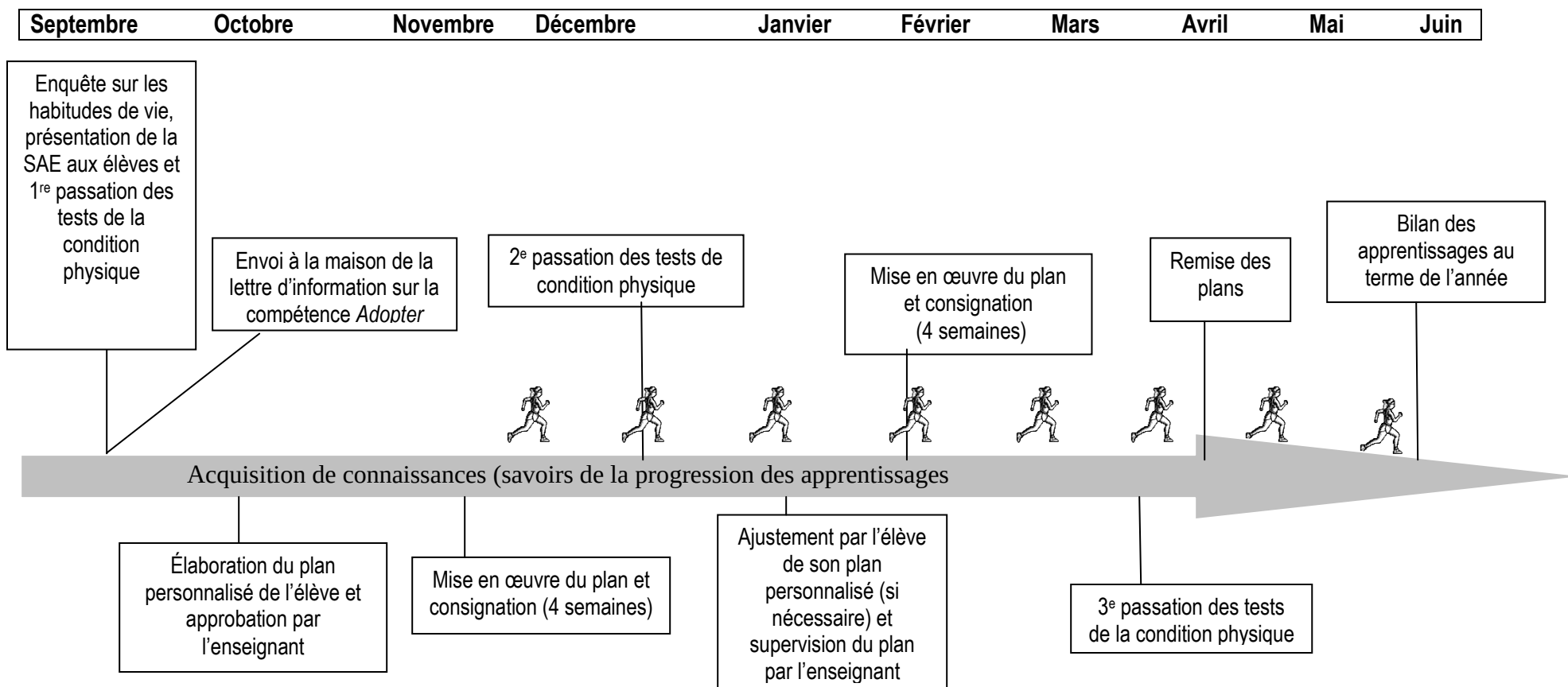
Gestion des outils

- Prévoir un outil pour regrouper les traces (classeur à attaches, portfolio, outil électronique ou autre...)
- Conserver, au gymnase ou dans un local, les plans d'action personnalisés de manière à ce qu'ils soient accessibles.

Pistes d'utilisation des nouvelles technologies (quelques suggestions)

- Exploiter un moteur de recherche (ex. : Google) effectuer les enquêtes sur les habitudes de vie et discuter avec les élèves des résultats (du portrait de la classe);
- Utiliser différentes applications d'entraînements à l'aide de tablettes numériques accompagnées d'un entraîneur virtuel;
- Utiliser divers outils (tablettes numériques, iPod touch, etc.) de suivi à l'entraînement;
- Amener les élèves à développer des connaissances sur le corps humain avec le site *Le corps humain virtuel*;
- Utiliser un portfolio électronique pour faire le suivi des entraînements.

TABLEAU ANNUEL DE RÉPARTITION DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS



Mise en œuvre du plan de pratique régulière tout au long de l'année.

Tableau inspiré du modèle de C3 de François Légaré, Québec.

EXEMPLE D'OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE ¹ (Secondaire)				
ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF				
Critères d'évaluation	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+/-)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	Élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques.	Utilise diverses ressources appropriées. Se fixe des objectifs réalistes et élabore de façon claire et structurée son plan en tenant compte des contraintes.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignant. Se fixe des objectifs et élabore un plan en tenant compte de quelques contraintes.	N'utilise aucune ressource. N'applique aucune procédure dans la planification.
	Élabore des plans d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie.	Ajuste ses plans en fonction des résultats obtenus au besoin.	Ajuste ses plans en tenant compte de peu de résultats.	Ne fait aucun ajustement. ou peu d'ajustements.
Efficacité de l'exécution	Pratique en contexte scolaire des activités physiques d'intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes.	Pratique régulièrement divers types d'activités physiques selon une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes dans le contexte du cours d'éducation physique, d'activités midi ou d'activités parascolaires. Ajuste l'intensité et la durée de pratique d'activités physiques selon les résultats obtenus.	Pratique à l'occasion divers types d'activités physiques ou a des difficultés à maintenir une intensité modérée à élevée ou d'une durée de 20 à 30 minutes. Ajuste partiellement l'intensité ou la durée de pratique d'activités physiques en tenant compte de peu de résultats obtenus.	Ne pratique aucune activité physique. Ne fait aucun ajustement.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Ne se conforme à aucune règle de sécurité.
	Manifeste un comportement éthique.	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant.	Adopte quelques-uns des comportements éthiques précisés par l'enseignant.	N'adopte aucun comportement éthique.
Pertinence du retour réflexif	Évalue sa démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs ² .	1-Justifie de façon structurée ses choix d'objectifs, de pratique d'activités physiques, d'habitudes de vie, d'objectifs et de moyens pour atteindre ceux-ci. 2-Consigne plusieurs traces pertinentes et variées. 3-Effectue des retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés*. 4-Évalue de façon complète et pertinente les éléments suivants : ● l'atteinte des objectifs; ● le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans les déterminants de la condition physique; ● ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; ● les effets de l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	1-Justifie partiellement ses choix d'objectifs, de pratique d'activités physiques, d'habitudes de vie, d'objectifs et de moyens pour atteindre ceux-ci. 2-Consigne quelques traces pertinentes et variées. 3-Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés*. 4- Évalue de façon complète quelques éléments ou de façon partielle les éléments suivants : ● l'atteinte des objectifs; ● le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans des déterminants de la condition physique; ● ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; ● les effets de l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	Ne consigne aucune trace. N'effectue aucun retour réflexif. N'effectue aucune évaluation.
	Dégage les apprentissages réalisés.	Relève tous les apprentissages réalisés ³ .	Relève quelques apprentissages réalisés ⁴ .	Ne relève aucun apprentissage réalisé ou en relève peu.

¹ Les critères d'évaluation et les éléments observables sont les mêmes pour toutes les années du secondaire. Il appartient à l'enseignant d'augmenter la difficulté dans le contenu des plans exigés selon les préalables des élèves et l'année concernée.

² Les trois premiers éléments des colonnes **RÉUSSI (+)** et **PLUS OU MOINS RÉUSSI (+/-)** associés à l'élément observable *Évalue la démarche* sont observés durant l'année scolaire. Le quatrième élément de ces deux mêmes colonnes est observé au moment du bilan vers la fin de l'année scolaire.

³ Les apprentissages réalisés sont de l'ordre des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être de la Progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant⁴. Les quelques apprentissages réalisés concernent à la fois les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être de la Progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant. Ils peuvent être complets dans un type de savoir et incomplets dans un autre type, ou pas assez nombreux.

* Cette précision doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève, mais ne doit pas être considérée dans les résultats communiqués à l'intérieur des bulletins.

Caractéristiques relatives aux types d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages²

De l'aide peut être apportée aux élèves dans deux contextes : dans les tâches d'apprentissage et dans une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages. Ce tableau concerne le deuxième contexte. En effet, l'élève ou l'équipe doit réaliser la tâche complexe planifiée à la fin de la situation d'apprentissage et d'évaluation de façon autonome afin que l'enseignant puisse mesurer où en est l'élève dans le développement de la compétence visée. Si toutefois l'enseignant doit apporter de l'aide afin de permettre à l'élève ou à l'équipe d'accomplir la tâche, il doit le noter sur sa grille d'évaluation et en tenir compte lors de la construction de son jugement. Plus l'élève ou l'équipe aura besoin d'aide dans une tâche complexe, moins le développement de la compétence visée sera atteint.

Notion d'aide	Prévisions	Modalités d'aide	Domaine d'aide	Exemples de difficultés éprouvées	Types d'aide
Aide : Action d'intervenir auprès d'un élève en joignant ses efforts aux siens dans le but de l'aider à réaliser la tâche demandée	Aide : Non prévue dans la tâche Prévue dans la tâche (convention fixée au départ)	• De l'enseignant • D'un pair • D'autres ressources	Cognitif	Compréhension de la consigne, de la question ou de la tâche	• Expliquer • Faire répéter • Rappeler • Préciser • Décrire • Conseiller • Suggérer • Activer les connaissances antérieures • Rassurer • Encourager • Motiver • Fournir une ressource
				Application de la démarche ou de procédures	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à la discipline	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à d'autres disciplines	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à une ou à plusieurs compétences transversales	
			Sociorelationnel	Relation avec les autres dans une tâche nécessitant la coopération	
				Respect des autres	
				Acceptation du rôle à jouer, des suggestions des autres, etc.	
			Affectif	Insécurité, stress, sentiment d'incompétence, etc.	
				Respect des règles établies	
			Moteur	Application des principes (coordination, équilibration, synchronisation, en activités collectives, etc.)	
			Métacognitif	Manque d'objectivation Absence de stratégies de planification ou de contrôle et de régulation	

² Denis CHABOT, Charles FOURNIER et Claude ROBILLARD, *Propositions de normes et modalités en évaluation pour les écoles secondaires*, Terrebonne, Service des ressources éducatives, Commission scolaire des Affluents, 2008.

Légende : + Réussi + Plus ou moins réussi - Non réussi ○ Avec de l'aide NE : Non évalué	Résultat	Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages													
		Maîtrise des connaissances													
		Cohérence de la planification				Efficacité de l'exécution						Pertinence du retour réflexif			
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.													
		Maîtrise des connaissances													
		Élabore un plan d'une pratique régulière d'activités physiques.		Élabore un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.		Pratique en contexte scolaire différents types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.			Respecte les règles de sécurité.		Manifeste un comportement éthique.		Évalue sa démarche, ses plans et ses résultats.		Dégage les apprentissages réalisés.
NOMS DES ÉLÈVES		MOMENTS D'ÉVALUATION (2 ^e étape, 3 ^e étape) selon la planification de l'enseignant													
		2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e	2 ^e	3 ^e
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															
21.															
22.															
23.															
24.															
25.															
26.															
27.															
28.															
29.															
30.															
31.															
32.															

Exemple d'outil de construction du jugement

(L'enseignant doit s'appuyer sur les traces de l'élève et sur l'aide notée dans la grille d'évaluation.)

Résultat en % selon les normes et les modalités d'évaluation adoptées	Niveau de réussite des tâches ¹	Nombre de tâches réussies	Niveau d'aide nécessaire
100 %	Réussi avec grande facilité et de manière remarquable	Toutes les tâches	Est autonome.
92 %	Réussi +	Toutes les tâches	
84 %		Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	
76 %		Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A rarement besoin d'aide.
68 %	Plus ou moins réussi +-	Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	A occasionnellement besoin d'aide.
60 % Seuil de réussite		Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A souvent besoin d'aide.
52 %		Quelques tâches (+ ou – 50 %)	
44 %	Non réussi –	Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A constamment besoin d'aide.
36 %		Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	
28 %		Toutes les tâches	A besoin d'une aide particulière.

¹ Les tâches incluent tous les éléments observables liés aux critères (planification, exécution et évaluation) retenus par l'enseignant et le % représente la proportion du nombre de tâches réussies.