PASSEPORT-SANTÉ

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Je regarde les effets de mes habitudes de vie sur ma santé et mon bien-être.

Je fais un plan afin d'améliorer certaines de mes habitudes de vie.

Je trouve des moyens.



J'adopte un mode de vie *sain* et *actif*

J'améliore les habitudes de vie ciblées.

Je m'évalue en nommant mes réussites et mes difficultés.

3e cycle du primaire

Nom de l'élève : _____

Groupe de 3e : _____ **Année scolaire** 20 - 20

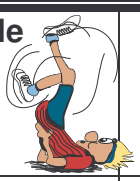
Groupe de 4e : _____ **Année scolaire** 20 - 20

École : _____

Condition physique

Pratique régulière

Teste ta condition physique. À l'aide de tes résultats, encercle le nombre de ♥ (voir légende).

TESTS	Qualités physiques	Mes résultats		Normes	INSCRIS tes commentaires (voir liste – p. 14)
1. Leger-navette (paliers de 2 minutes) 	Endurance cardio-vasculaire	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
2.Test de flexibilité 	Flexibilité générale	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
3a) Extension des bras	Vigueur musculaire du haut du corps	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
3b) Redressements assis	Vigueur musculaire des abdominaux	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
3c) Saut en longueur sans élan 	Vigueur musculaire du bas du corps	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
4a) Chandelle 	Posture	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
4b) La planche 	Posture	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	
4c) L'étoile sur le côté 	Posture	5e		♥♥♥	
		6e		♥♥♥	

Selon toi, ta condition physique est :

5e ANNÉE	6e ANNÉE
❒ excellente	❒ excellente
❒ moyenne	❒ moyenne
❒ à améliorer	❒ à améliorer



♥♥♥ = en haut de la moyenne
♥♥ = dans la moyenne
♥ = en bas de la moyenne

Le stress

Gestion du stress

Lorsque tu pratiques une activité physique, as-tu des symptômes de STRESS ?



☑

- ❒ découragement
- ❒ colère.
- ❒ peur de ne pas réussir.
- ❒ maux de tête.
- ❒ crampes à l'estomac.
- ❒ sentiment d'isolement.
- ❒ préoccupations
- ❒ solitude
- ❒ peur des blessures.
- ❒ inquiétudes face à une nouvelle activité.
- ❒ désintéressement (même pour les choses que j'aime)
- ❒ _____

Activités	Niveau de stress	Moyen de gérer le stress	As-tu bien géré ton stress ?
❶	❒ trop élevé ❒ élevé ❒ modéré ❒ faible 		♥ ♥ ♥
❷	❒ trop élevé ❒ élevé ❒ modéré ❒ faible 		♥ ♥ ♥
❸	❒ trop élevé ❒ élevé ❒ modéré ❒ faible 		♥ ♥ ♥

Selon toi, es-tu une personne :

5e ANNÉE	6e ANNÉE
❒ très stressée	❒ très stressée
❒ stressée	❒ stressée
❒ moyennement stressée	❒ moyennement stressée
❒ peu stressée	❒ peu stressée



♥ ♥ ♥ = facilement
♥ ♥ = moyennement
♥ = difficilement

Un mode de vie SAIN

5e année

Habitudes de vie

❶ Choisis un **défi SAIN** !

- ❒ la pratique sécuritaire
- ❒ l'hygiène corporelle
- ❒ la relaxation
- ❒ la gestion du stress

Pourquoi as-tu choisi ce défi ?

_____

_____

_____



❷ Décris ton **défi SAIN** (moyens utilisés, objectifs visés…):

_____

_____

_____

Légende pour le plan du défi :

❸ Complète le calendrier selon le plan de ton **défi SAIN** !

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

❹ Fais ton bilan :

As-tu réussi ton défi SAIN ?



oui ❒ moyennement ❒ un peu ❒

Pourquoi (réussites et difficultés)?_____

_____

_____

_____

a) Vois-tu des améliorations à apporter à ton défi SAIN ?
(ex : moyens, fréquence, persévérance,etc.)

_____

_____

_____

b) Que souhaites-tu conserver afin d'améliorer tes habitudes de vie ?

_____

_____

_____

❺ Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

❻ Commentaires des parents :

_____

_____

Signature des parents : _____

Date : _____

Un mode de vie ACTIF

5e année

Pratique régulière

❶ Choisis un **défi ACTIF** !

- ❒ la pratique régulière d'activités physiques
- ❒ la condition physique
- ❒ les bienfaits ressentis en pratiquant des activités physiques

Pourquoi as-tu choisi ce défi ?



❷ Décris ton **défi ACTIF** (moyens utilisés, objectifs visés…) :

Légende pour le plan du défi :



❸ Complète le calendrier selon le plan de ton **défi ACTIF** !

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							



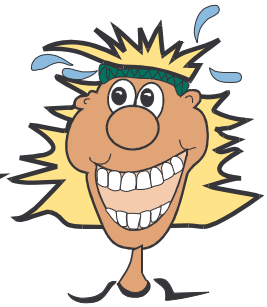
❹ Fais ton bilan

As-tu réussi ton défi ACTIF ?

oui ❒ moyennement ❒ un peu ❒

Pourquoi (réussites, difficultés)? _____

_____



a) Vois-tu des améliorations à apporter à ton défi ? (ex : moyens, intensité, persévérance, etc.)

_____

_____

b) Que souhaites-tu conserver afin d'améliorer tes habitudes de vie ?

_____

_____

❺ Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

_____

_____

❻ Commentaires des parents :

_____

_____

_____

_____

Signature d'u parent : _____

Date :_____

Ta pensée critique

5e année

Je pense SANTÉ !

Développe ta pensée critique au sujet de la santé.

Nomme un sujet qui t'intéresse :

_____

_____

Voici des idées de sujets : obésité, condition physique, alimentation, maladies, tabac, etc.



❶ Description du sujet (Cible la question et ses enjeux):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

❷ Source(s) de tes informations : _____

_____

❸ Opinion (s) sur le sujet (Justifie en donnant des raisons et des arguments) :

_____

_____

_____

❹ Discussions(Ton opinion change-t-elle en la comparant avec celles des autres?)

_____

❺ Réflexion sur tes habitudes de vie en lien avec le sujet : _____

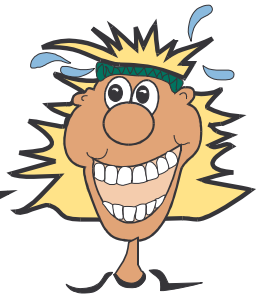
_____

_____

Ta pensée critique

Cette réflexion t'a-t-elle aidé à développer une pensée critique face à ta santé?

- ❒ beaucoup
- ❒ moyennement
- ❒ peu



Un mode de vie SAIN

6e année

Habitudes de vie

❶ Choisis un **défi SAIN** !

- ❒ la pratique sécuritaire
- ❒ l'hygiène corporelle
- ❒ la relaxation
- ❒ la gestion du stress

Pourquoi as-tu choisi ce défi ?

_____

_____

_____



❷ Décris ton **défi SAIN** (moyens utilisés, objectifs visés…):

_____

_____

_____

Légende pour le plan du défi :

❸ Complète le calendrier selon le plan de ton **défi SAIN** !

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin

❹ Fais ton bilan :

As-tu réussi ton défi SAIN ?



oui ❒ moyennement ❒ un peu ❒

Pourquoi (réussites et difficultés)?_____

_____

_____

_____

c) Vois-tu des améliorations à apporter à ton défi SAIN ?
(ex : moyens, fréquence, persévérance, etc.)

_____

_____

_____

d) Que souhaites-tu conserver afin d'améliorer tes habitudes de vie ?

_____

_____

_____

❺ Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

❻ Commentaires des parents :

_____

_____

Signature des parents : _____

Date : _____

Un mode de vie ACTIF

6e année



❶ Choisis un **défi ACTIF** !

- ❒ la pratique régulière d'activités physiques
- ❒ la condition physique
- ❒ les bienfaits ressentis en pratiquant des activités physiques

Pourquoi as-tu choisi ce défi ?

_____

_____

_____



❷ Décris ton **défi ACTIF** (moyens utilisés, objectifs visés…) :

_____

_____

Légende pour le plan du défi :

_____

_____

❸ Complète le calendrier selon le plan de ton **défi ACTIF** !



Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires du témoin
Intensité de l'activité physique selon l'échelle de BORG (cote de 0 à 5) :							



❹ **Fais ton bilan**

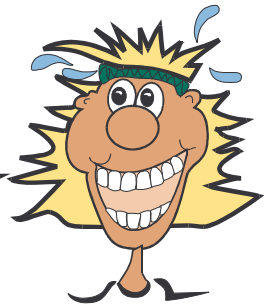
As-tu réussi ton défi ACTIF ?

oui ❒ moyennement ❒ un peu ❒

Pourquoi (réussites, difficultés)? _____

_____

_____



c) Vois-tu des améliorations à apporter à ton défi ? (ex : moyens, intensité, persévérance, etc.)

_____

_____

d) Que souhaites-tu conserver afin d'améliorer tes habitudes de vie ?

_____

_____

❺ Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

_____

_____

❻ Commentaires des parents :

_____

_____

_____

_____

Signature d'un parent : _____

Date :_____

Ta pensée critique

6e année

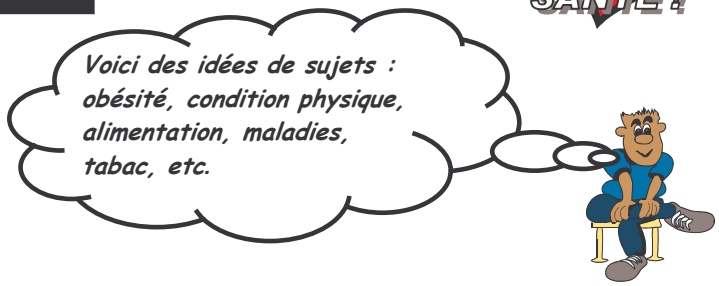
Je pense SANTÉ !

Développe ta pensée critique au sujet de la santé.

Nomme un sujet qui t'intéresse :

_____

_____



❶ Description du sujet (Cible la question et ses enjeux):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

❷ Source(s) de tes informations : _____

_____

❸ Opinion (s) sur le sujet (Justifie en donnant des raisons et des arguments) :

_____

_____

_____

❹ Discussions(Ton opinion change-t-elle en la comparant avec celles des autres?)

_____

❺ Réflexion sur tes habitudes de vie en lien avec le sujet : _____

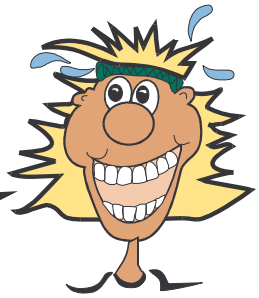
_____

_____

Ta pensée critique

Cette réflexion t'a-t-elle aidé à développer une pensée critique face à ta santé?

- ❒ beaucoup
- ❒ moyennement
- ❒ peu



Liste de commentaires

5e ANNÉE	6e ANNÉE	
❒	❒	Je suis fier(e) de moi.
❒	❒	J'ai dépassé mes limites.
❒	❒	Super ! J'ai amélioré mon résultat.
❒	❒	Wow ! Je suis très surpris(e).
❒	❒	Je me sentais en bonne forme.
❒	❒	J'ai hâte de le refaire.
❒	❒	J'ai aimé faire ce test.
❒	❒	J'ai fourni beaucoup d'effort
❒	❒	Quelle performance!
❒	❒	Je suis déçu(e)..
❒	❒	J'aurais pu faire mieux.
❒	❒	Je n'étais pas sérieux (euse).
❒	❒	J'étais blessé(e).
❒	❒	J'étais malade.
❒	❒	Je n'étais pas concentré(e).
❒	❒	J'ai éprouvé des difficultés physiques (ex. crampe, douleur...).
❒	❒	J'ai fourni peu effort.
❒	❒	J'aimerais m'améliorer.

