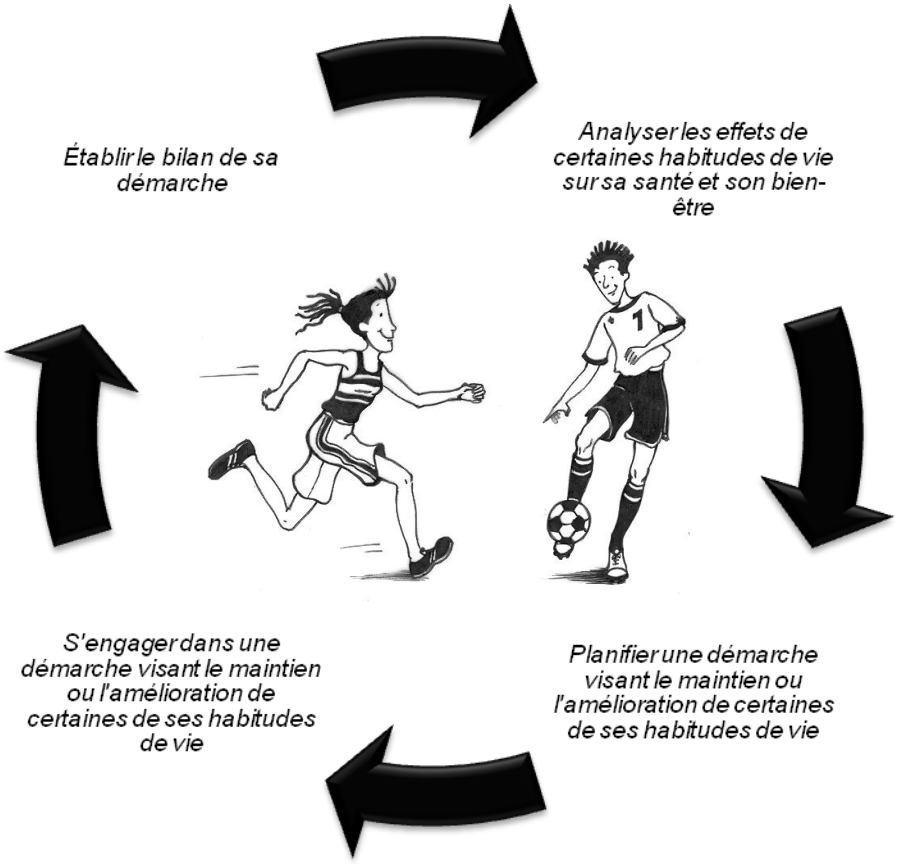
# Cahier de ressources de l'enseignant

Éducation physique et à la santé
6e année du primaire

## Compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*




# « Pas à pas vers ta santé »

**Document préparé par**
***Claude Robillard, Diane Archambault, Alexandre Mathieu, Sophie Guay et Marie-Josée Bédard***

**Juin 2012**

Chers parents,

Dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé, votre enfant vivra des tâches d'apprentissage lui permettant de développer sa compétence *Adopter un mode de vie sain et actif.* En début d'année scolaire, votre enfant analysera ses habitudes de vie en répondant aux questions d'une enquête et en passant des tests de mesure de sa condition physique. À partir des résultats obtenus, il ou elle élaborera deux plans d'action personnalisés. Ceux-ci devront contenir une pratique régulière d'activités physiques (au moins trois fois semaine, durée minimale de 15 minutes, intensité modérée à élevée) en plus d'une saine habitude de vie (alimentation, gestion du stress, hygiène corporelle, comportement sécuritaire ou éthique) à améliorer ou à maintenir.

Tout au long de l'année, votre enfant mettra en œuvre ses deux plans d'action personnalisés et consignera des traces à deux reprises sur une période de deux semaines consécutives par saison (automne et hiver). Il ou elle évaluera au début et à la fin de l'année scolaire l'état de sa condition physique à l'aide des mêmes tests (l'endurance cardiovasculaire sera évaluée aussi à la mi-année). Il présentera à l'enseignant au début et au milieu de l'année ses deux plans d'action personnalisés à des fins d'approbation.

Durant les deux moments de mise en œuvre de ses plans d'action, il consignera dans les outils de son *Cahier* les traces sur la pratique régulière d'activités physiques et de sa saine habitude de vie. Ses traces lui permettront de présenter à l'enseignant les résultats de son évaluation au moment de la supervision afin, d'une part, d'ajuster au besoin ses plans d'action et d'assurer la progression ou le maintien de sa condition physique et de sa saine habitude de vie au cours de l'année et, d'autre part, d'établir le bilan des apprentissages à la fin de l'année.

Afin d'encourager, de soutenir et d'aider votre enfant à s'inscrire à cette démarche et à persister, votre implication est essentielle. Nous vous invitons d'ailleurs à prendre connaissance des documents insérés dans son Cahier et à les signer aux endroits désignés. Les documents seront récupérés périodiquement afin que nous puissions l'aider dans ses apprentissages et porter un jugement sur sa progression tout au long de l'année scolaire. Finalement, un bilan sera établi à la fin de l'année afin de reconnaître la compétence de votre enfant à *Adopter un mode de vie sain et actif*.

Merci de soutenir votre enfant dans ses efforts!

*Enseignant en éducation physique et à la santé*

**PARENT :** Je confirme avoir pris connaissance du contenu de cette lettre.

*Signature d'un parent* *Date*

# IMPORTANT

## Règles de sécurité pour les tests de condition physique

1. **Portez une tenue vestimentaire appropriée.**

2. **Arrêtez immédiatement le test en cas de grande fatigue, d'étourdissements, de nausées, d'un essoufflement exagéré ou de toute autre sensation semblant anormale.**

3. **Évitez de manger, autant que possible, dans les deux heures précédant les tests. Évitez d'exécuter des tâches physiques importantes dans les six heures précédant les tests.**

4. **Avant chacun des tests, répétez une fois la procédure.**

# ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

## COURSE NAVETTE 20 MÈTRES
## (Léger-Boucher, paliers de 1 minute)[1]

## PASSATION DU TEST DE COURSE NAVETTE

**But**

- Réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

**Matériel**

- Le CD sur lequel sont programmés les signaux sonores
- Un lecteur de CD et deux haut-parleurs
- Deux lignes parallèles espacées de 20 mètres

**Procédure**

- Il n'est pas nécessaire d'effectuer un échauffement avant la passation du test, celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers.

- Les élèves sont répartis en deux ou trois sous-groupes et les pieds sont placés derrière la ligne de départ. L'enseignant démarre le CD et les élèves doivent se retrouver à la ligne située à 20 mètres au moment où retentit le bip, et ce, à chaque bip. Un pied doit toucher le sol de l'autre côté de la ligne, mais l'autre pied peut rester à l'intérieur du parcours. Au fur et à mesure que le test avance, les signaux sonores deviennent de plus en plus rapprochés obligeant l'élève à accélérer son rythme de marche ou de course pour atteindre la ligne suivante.

**Déroulement :**

**CONSIGNES IMPORTANTES**

- L'élève doit atteindre la ligne à chaque signal sonore. Le temps entre chaque signal est constant pendant 1 minute.
- L'élève termine le test lorsqu'il n'est plus en concordance avec le bip, ne peut plus maintenir le rythme imposé, lorsqu'il présente des signes d'épuisement ou après trois retards consécutifs.
- L'élève doit repérer le palier auquel il est arrivé ainsi que le nombre d'allers-retours ou la distance franchie, le transmettre à l'enseignant et l'inscrire dans son Cahier.

[1] http://www.enforme.rseq.ca/exercice14

# COURSE NAVETTE 20 MÈTRES
# (Léger-Boucher, paliers de 1 minute)[2]

## NORMES ET NIVEAUX DE PERFORMANCE SELON L'ÂGE

| NORMES selon l'âge[3] | | 11 | 12 | Commentaires[4] |
|---|---|---|---|---|
| EXCELLENT (excellence) | Garçon | 5.75 | 6.75 | *Tu es en SUPER forme physique. Continue!* |
| | Fille | 4.75 | 5.25 | |
| TRÈS BIEN (or) | Garçon | 4.75 - 5.50 | 5.50 - 6.50 | *Tu es en TRÈS BONNE forme physique. Bravo!* |
| | Fille | 3.75 - 4.50 | 4.25 - 5.00 | |
| BIEN (argent) | Garçon | 3.50 - 4.50 | 4.25 - 5.25 | *Tu as une BONNE forme physique. Ne lâche pas!* |
| | Fille | 3.25 - 3.50 | 3.25 -4.00 | |
| ACCEPTABLE (bronze) | Garçon | 2.25 - 3.25 | 2.75 - 4.00 | *Zone ACCEPTABLE de la forme physique. Ne néglige pas l'activité physique.* |
| | Fille | 2.25 - 3.00 | 2.25 - 3.00 | |
| À AMÉLIORER (participation) | Garçon | 2.00 | 2.50 | *Zone à RISQUE pour la santé. Tu dois améliorer ta forme physique.* |
| | Fille | 2.00 | 2.00 | |

[2] http://www.enforme.rseq.ca/exercice14
[3] http://enforme.rseq.ca/exercice14
[4] Document 11C - MISSION SANTÉ. Document de formation du MELS en EPS, 2006

# ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

## COURSE D'ENDURANCE 1600 MÈTRES

## PASSATION DU TEST DE COURSE D'ENDURANCE 1600 MÈTRES

**But**

- Parcourir la distance prescrite le plus rapidement possible, tout en tentant de maintenir un rythme de course régulier.

**Matériel**

- Quatre chronomètres
- Quatre cônes ou drapeaux

**Ressources**

- Quatre chronométreurs

**Instructions**

- Délimiter un circuit de 200 m de forme carrée (50 m x 50 m), rectangulaire (60 m x 40 m ou 70 m x 30 m) ou ovale (de type piste d'athlétisme). S'assurer que tous les élèves portent des souliers de course.
- Informer les élèves :
    - du nombre de tours de piste qu'ils devront faire : 8 tours (1600 m) pour les 10-12 ans.
    - qu'ils doivent maintenir une cadence régulière de course adaptée à leur capacité physique et terminer la course le plus rapidement possible;
    - qu'ils peuvent marcher en cas d'essoufflement ou de difficulté;
    - qu'ils peuvent prendre un temps d'échauffement avant la course et un temps de récupération après le test (encourager les élèves à continuer de marcher ou à prendre de profondes respirations pendant trois à cinq minutes après la course, afin de faciliter leur récupération).

**Procédure**

- Diviser le groupe en quatre équipes. Placer un élève avec un chronométreur à chacun des quatre coins. Chaque chronométreur enregistre le temps du coureur qui lui est assigné.
- À la fin des tours de piste indiqués, le chronométreur enregistre le temps écoulé en minutes et en secondes et l'indique sur la fiche de résultats et dans le Cahier de l'élève.

# COURSE D'ENDURANCE 1600 MÈTRES
# « GYM EN FORME »

## NORMES ET NIVEAUX DE PERFORMANCE SELON L'ÂGE

| NORMES selon l'âge[5] | | 11 | 12 | Commentaires[6] |
|---|---|---|---|---|
| EXCELLENT (excellence) | Garçon | 7:40 | 7:41 | *Tu es en SUPER forme physique. Continue!* |
| | Fille | 8:49 | 8:51 | |
| TRÈS BIEN (or) | Garçon | 8:01 | 8:04 | *Tu es en TRÈS BONNE forme physique. Bravo!* |
| | Fille | 9:17 | 9:19 | |
| BIEN (argent) | Garçon | 8:55 | 8:46 | *Tu as une BONNE forme physique. Ne lâche pas!* |
| | Fille | 10:21 | 10:26 | |
| ACCEPTABLE (bronze) | Garçon | 10:50 | 10:31 | *Zone ACCEPTABLE de la forme physique. Ne néglige pas l'activité physique.* |
| | Fille | 12:46 | 12:46 | |
| À AMÉLIORER (participation) | Garçon | 10:51 et + | 10:32 et + | *Zone à RISQUE pour la santé. Tu dois améliorer ta forme physique.* |
| | Fille | 12:47 et + | 12:47 et + | |

[5] http://www.sportetudiant.com/fre/isoActif/6308.cfm
[6] Document 11C - MISSION SANTÉ. Document de formation du MELS en EPS, 2006

# TESTS DE FORCE-ENDURANCE

## PASSATION DU TEST DES POMPES

**But**

- Exécuter le maximum de mouvements de flexion et d'extension des avant-bras et des bras en maintenant la position du corps et en conservant un rythme régulier sans temps de repos.

**Matériel**

- Un matelas

**Ressource**

- Un partenaire

**Position de départ**

- La tête, le tronc, les cuisses et les jambes sont alignés et ne touchent pas le sol. Les cuisses et les jambes sont placées en extension et parallèles
- Les mains sont pointées vers l'avant et placées en dessous et à la largeur des épaules,
- Maintenir le dessous de vos orteils en contact avec le matelas.

**Exécution**

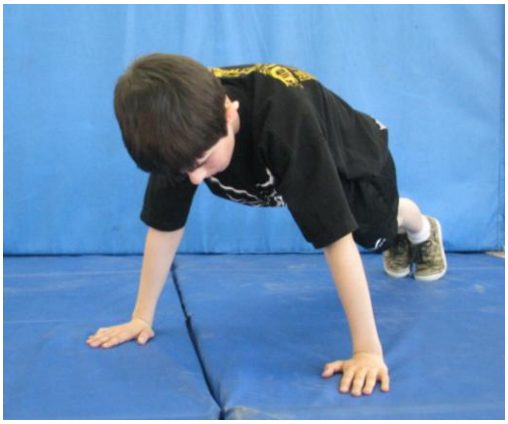
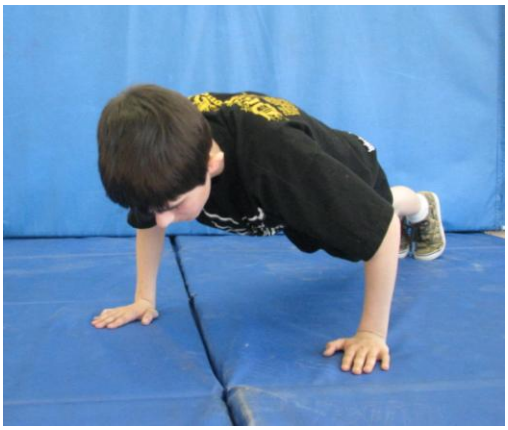
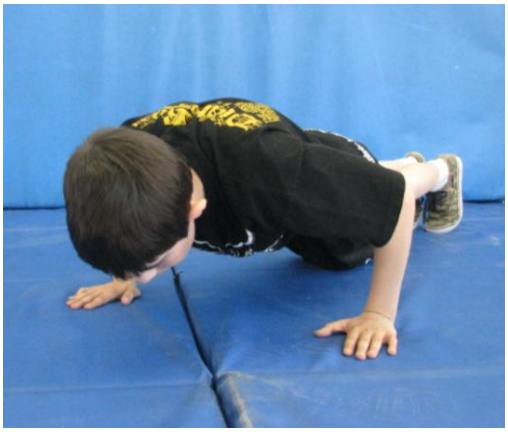
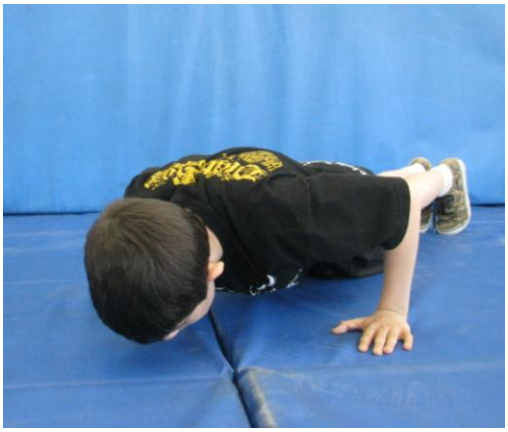
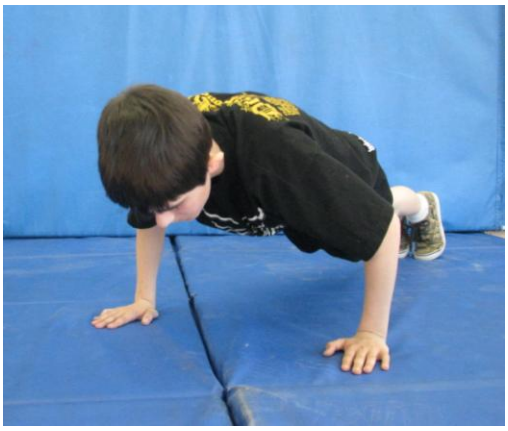
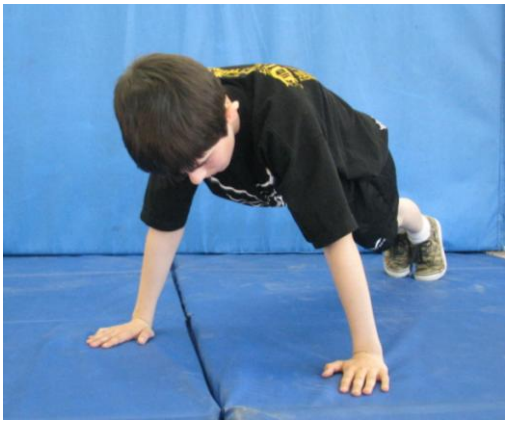
- Exécuter une flexion à 90 degrés des avant-bras et des bras afin d'amener le tronc près du tapis sans le toucher. Le corps est à l'horizontale, le regard fixé entre les deux mains afin d'éviter de creuser le milieu du dos.
- Revenir à la position de départ.
- Exécuter un maximum de mouvements de flexion et d'extension des avant-bras et des bras en maintenant la position du corps et en conservant un rythme régulier sans interruption.
- Le partenaire compte le nombre de mouvements réalisés, le transmet à l'enseignant et l'inscrit dans le carnet.

**Fin du test :**

L'élève arrête :

- lorsque qu'il éprouve de la douleur;
- lorsque qu'il n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et qu'il doit se reposer;
- lorsque qu'il ne contrôle plus la technique d'exécution (les genoux touchent au sol, le dos s'affaisse, les avant-bras et les bras ne sont pas en extension ou les bras ne sont pas parallèles au sol et ne forment pas un angle de 90 degrés avec les avant-bras)

# PROCÉDURE POUR L'EXÉCUTION DU TEST DES POMPES

*Photos prises par la Direction de l'évaluation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, avril 2012*

# TEST DES POMPES

## NORMES ET NIVEAUX DE PERFORMANCE SELON L'ÂGE

| NORMES selon l'âge[7] | | 11 | 12 | Commentaires[8] |
|---|---|---|---|---|
| EXCELLENT (excellence) | Garçon | 27 | 31 | *Tu es en SUPER forme physique. Continue!* |
| | Fille | 19 | 20 | |
| TRÈS BIEN (or) | Garçon | 24 | 28 | *Tu es en TRÈS BONNE forme physique. Bravo!* |
| | Fille | 17 | 17 | |
| BIEN (argent) | Garçon | 15 | 18 | *Tu as une BONNE forme physique. Ne lâche pas!* |
| | Fille | 11 | 10 | |
| ACCEPTABLE (bronze) | Garçon | 5 | 9 | *Zone ACCEPTABLE de la forme physique. Ne néglige pas l'activité physique.* |
| | Fille | 4 | 2 | |
| À AMÉLIORER (participation) | Garçon | Moins de 5 | Moins de 9 | *Zone à RISQUE pour la santé. Tu dois améliorer ta forme physique.* |
| | Fille | Moins de 4 | Moins de 2 | |

[7] http://www.sportetudiant.com/fre/isoActif/6308.cfm
[8] Document 11C - MISSION SANTÉ. Document de formation du MELS en EPS, 2006

# TESTS DE FORCE-ENDURANCE

## PASSATION DU TEST DES DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS

**But**

- Exécuter le maximum de redressements assis à un rythme régulier (3 secondes) sans temps de repos.

**Matériel**

- Un matelas
- Un chronomètre

**Ressource**

- Un partenaire

**Position de départ**

- Couché sur le dos, les jambes fléchies à 90 degrés, le bas du dos et l'arrière de la tête sur le tapis, les pieds en contact avec le tapis, les membres supérieurs en extension et les mains sur les cuisses.

**Exécution**

- L'exécution se fait en relevant la tête, en enroulant le haut du dos pour soulever les omoplates et en glissant les deux mains le long des cuisses jusqu'à ce que le bout des doigts touche les genoux. Les pieds demeurent constamment en contact avec le sol.
- Redescendre en contrôle afin de revenir à la position de départ.
- Le test se termine lorsque le rythme est irrégulier ou que le mouvement est mal exécuté (exemple : les talons quittent le sol, les mains ne touchent pas les cuisses, etc.)
- Le partenaire compte le nombre de mouvements réalisés, le transmet à l'enseignant et l'inscrit dans le Cahier.





*Photos prises par la Direction de l'évaluation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, avril 2012*

**Fin du test :**

L'élève arrête :

- lorsque qu'il éprouve de la douleur;
- lorsque qu'il n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et qu'il doit se reposer;
- lorsqu'il ne contrôle plus la technique d'exécution (les talons quittent le sol, les mains ne glissent pas le long des cuisses, les doigts ne touchent pas les genoux, l'angle demandé concernant les membres inférieurs n'est pas respecté).

# TEST DES DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS

## NORMES ET NIVEAUX DE PERFORMANCE SELON L'ÂGE

| NORMES selon l'âge[9] | | 11 | 12 | Commentaires[10] |
|---|---|---|---|---|
| EXCELLENT (excellence) | Garçon | 43 | 64 | *Tu es en SUPER forme physique. Continue!* |
| | Fille | 43 | 50 | |
| TRÈS BIEN (or) | Garçon | 37 | 54 | *Tu es en TRÈS BONNE forme physique. Bravo!* |
| | Fille | 39 | 43 | |
| BIEN (argent) | Garçon | 26 | 32 | *Tu as une BONNE forme physique. Ne lâche pas!* |
| | Fille | 27 | 30 | |
| ACCEPTABLE (bronze) | Garçon | 17 | 22 | *Zone ACCEPTABLE de la forme physique. Ne néglige pas l'activité physique.* |
| | Fille | 18 | 19 | |
| À AMÉLIORER (participation) | Garçon | Moins de 17 | Moins de 22 | *Zone à RISQUE pour la santé. Tu dois améliorer ta forme physique.* |
| | Fille | Moins de 18 | Moins de 19 | |

[9] http://www.sportetudiant.com/fre/isoActif/6308.cfm
[10] Document 11C - MISSION SANTÉ. Document de formation du MELS en EPS, 2006

# TESTS DE FLEXIBILITÉ

## PASSATION DU TEST FLEXIBILITÉ DU TRONC : TOUCHER LE MUR

**But**

- Fléchir le tronc le plus loin possible vers l'avant et tenter de toucher au mur avec une partie des mains (bout des doigts, poings, paumes) afin de déterminer le niveau de flexibilité du tronc.

**Matériel**

- Un tapis

**Ressource**

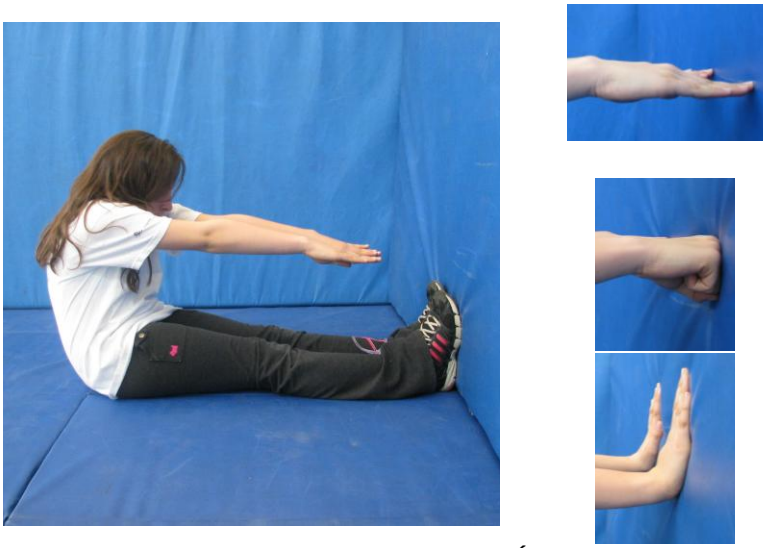
- Un partenaire

**Position de départ**

- Pieds appuyés contre le mur et espacés à la distance de la largeur des épaules, membres inférieurs en extension, tête droite et membres supérieurs en extension vers l'avant.

**Exécution**

- Fléchir le tronc vers l'avant le plus loin possible et toucher au mur avec une partie des mains (bout des doigts, poings, paumes) sans fléchir les cuisses et les jambes.
- Tenir la position d'étirement maximal sans douleur pendant 2 à 3 secondes.
- Le partenaire note le résultat, le transmet à l'enseignant et l'inscrit dans le Cahier.



*Photos prises par la Direction de l'évaluation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, avril 2012*

# TESTS DE FLEXIBILITÉ

## PASSATION DU TEST FLEXIBILITÉ DES ÉPAULES : LEVER DU BÂTON[11]

**But**

- Soulever le bâton le plus haut possible afin de déterminer le niveau de flexibilité des épaules.

**Matériel (par équipe de 2 élèves)**

- Un matelas
- Un bâton
- 1 ruban à mesurer

**Ressource**

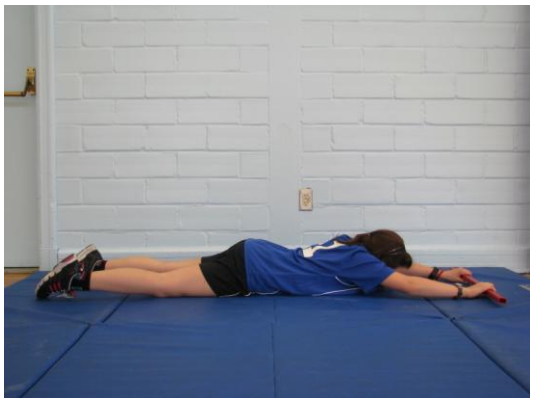
- Un partenaire

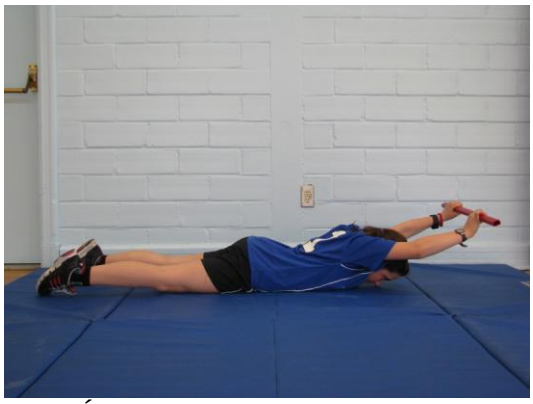
**Position de départ**

- Se coucher à plat ventre sur le tapis, le menton appuyé contre le tapis, les membres supérieurs en extension vers l'avant dans le prolongement des épaules, tenir le bâton avec les mains écartées à la largeur des épaules.

**Exécution**

- Lever le bâton lentement le plus haut possible (sans développer de douleur) en maintenant la position de départ sans fléchir les mains ni les avant-bras et en maintenant le menton appuyé contre le sol. Tenir la position maximale du bâton pendant 2 à 3 secondes.
- Le partenaire note la hauteur du bâton par rapport à la tête, le transmet à l'enseignant et l'inscrit dans le Cahier.





*Photos prises par la Direction de l'évaluation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, avril 2012*

[11] Adapté de CHEVALIER, Richard. À vos marques, prêts, santé! 5e édition, Éditions ERPI, 2010, pages 345 et 347

# TESTS DE FLEXIBILITÉ

## NORMES ET NIVEAUX DE PERFORMANCE SELON L'ÂGE[12]

| RÉSULTATS | EXCELLENT | TRÈS BIEN | BIEN | ACCEPTABLE | À AMÉLIORER |
|---|---|---|---|---|---|
| **FLEXIBILITÉ DU TRONC** Test du toucher des orteils | Les paumes des mains touchent le mur | Les poings touchent le mur | Le bout des doigts touche le mur | Le bout des doigts ne touche pas le mur | Le bout des doigts n'atteint pas la cheville |
| |  |  |  | | |
| **FLEXIBILITÉ DES ÉPAULES** Test du lever du bâton | Bâton levé nettement plus haut que la tête | Bâton levé juste au-dessus de la tête | Bâton levé au niveau de la tête | Bâton levé près du sol | Bâton reste collé au sol |
| |  |  |  |  |  |

*Photos prises par la Direction de l'évaluation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, avril 2012*

[12] CHEVALIER, Richard. À vos marques, prêts, santé! 5e édition, Éditions ERPI, 2010, pages 345 et 347

# TECHNIQUES DE PRISE DU POULS[13]

**Localisez votre pouls sur le côté du cou**
(carotide)



Placez les doigts de votre main droite d'un côté de votre pomme d'Adam et le pouce de l'autre côté entre le menton et la clavicule, dans les sillons se trouvant en avant des muscles qui descendent le long du cou.

**Localisez votre pouls sur le poignet**
(artère radiale)



Placez votre index et votre majeur de la main droite par-dessus le poignet gauche, entre le rebord et le tendon du côté du pouce.

Sentez le pouls à l'aide des doigts par l'expansion et la contraction rythmique des artères à cet endroit (déplacer légèrement les doigts au besoin).

## ESTIMATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comptez les pulsations immédiatement à la fin du test ou de la pratique de l'activité physique pendant 10 secondes. Multipliez ce nombre par 6 et vous obtiendrez le nombre de pulsations par minute.

Bushifort.over-blog.fr/article-32490876.html
http://www.brainpop.fr/sante/lecorpshumain/coeur/

[13] http://www.indexsante.ca/articles/article-138.html

# Savais-tu ?

Une activité physique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Tu devrais être capable de parler, mais pas de chanter.

*Exemples : patin, vélo et planche à roulettes*

[14]

Une activité physique d'intensité élevée accélère tellement la respiration que tu ne pourras prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre ton souffle.

*Exemples : course à pied, basketball, soccer, ski de fond*

*15*

Source : Conseils pour être actif > Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans) Agence de la santé publique du Canada
http://publications.gc.ca/collections/collection_2011/aspc-phac/HP10-16-1-2011-fra.pdf

[14] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/?CTT=97
[15] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/?CTT=97

# SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE[16]

*Lorsque tu pratiques une activité physique, assure-toi de le faire de façon assez intense pour pouvoir en retirer des bénéfices. Cela signifie que cette activité devrait exiger de ta part un peu plus de « vigueur » qu'un effort léger (exemple : faire une course d'endurance vs marcher lentement).*

*Pendant une activité physique d'intensité modérée, tu transpireras un peu et tu respireras plus fort (exemples : activités de terrain de jeux, vélo).*

*Pendant une activité physique d'intensité élevée, tu transpireras davantage et tu seras plus essoufflé (exemples : course, danse aérobique).*

## EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUVANT ÊTRE PRATIQUÉES AVEC UNE INTENSITÉ DE MODÉRÉE À ÉLEVÉE

| | |
|---|---|
| Arts martiaux | Aviron |
| Badminton | Baseball/balle molle |
| Basketball | Course d'endurance |
| Cross-country | Danse aérobique |
| Danse urbaine | Disque d'équipe (Ultimate frisbee) |
| Football | Hockey (sur glace, hockey-balle) |
| Jeux de poursuite | Kinball |
| Natation | Patinage (sur glace, à roues alignées) |
| Planche à roulettes | Saut à la corde |
| Ski de fond | Soccer |
| Tennis | Vélo |

[16] Adapté de : http://www.diabete.qc.ca/html/activite_physique/4saison.html

# LA PRATIQUE SÉCURITAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

## ÉCHAUFFEMENT

*(Mise en train et échauffement articulaire)*

5 minutes d'activités aérobiques pour :

- Activités de jogging, corde à sauter, vélo stationnaire ou sauts sur place pour augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque.

[17]

## PÉRIODE D'ACTIVITÉ

Au moins 15 minutes de pratique d'activités physiques d'intensité modérée à élevée.

[18]

## RETOUR AU CALME

5 minutes pour mieux récupérer et faire une transition graduelle vers le repos :

- Exercices de flexibilité des régions qui ont été sollicitées durant l'activité.
- Exercices de respiration profonde.

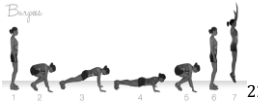
[19]

[17] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/results.aspx?qu=sauter&ctt=1#ai:MP900422720|mt:2|
[18] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/results.aspx?ex=2&qu=soccer#ai:MP900262246|mt:2|
[19] http://www.apemoliere.org/web/29/section.aspx/138

# 1. ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

**<u>CONSIGNES</u> :**

- Inscris la date.
- Sélectionne 5 défis parmi les suivants.
- Exécute le plus grand nombre de répétitions possible de l'exercice en 1 minute, prends une pause de 1 minute, répète l'exercice pendant une autre minute et passe au défi suivant.
- Inscris un X dans les cases correspondant aux défis exécutés pendant ton cours.

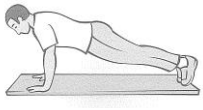
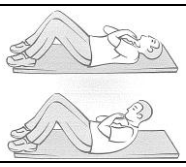
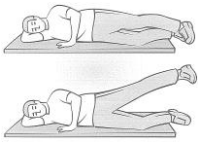
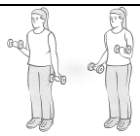
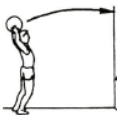
| **DATES** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sauts à la corde  [20] | | | | | | | | | | |
| *Jumping Jack*  [21] | | | | | | | | | | |
| *Burpees*  [22] | | | | | | | | | | |
| Sauts latéraux  | | | | | | | | | | |
| Sauts en croix  [23] | | | | | | | | | | |
| Escalier  | | | | | | | | | | |
| Vélo stationnaire  [24] | | | | | | | | | | |
| Échelle d'agilité  [25] | | | | | | | | | | |
| Autre | | | | | | | | | | |

[20] http://www.sautonsencoeur.ca/fr/Content/Files/SkillsPosters_2011_F.pdf
[21] http://blog.bookrenter.com/tag/jumping-jacks/
[22] http://blog.trysensa.com/index.php/the-best-i-have-no-time-exercise-burpees/
[23] http://www.entrainement-sport.com/entrainement/entrainement-saut-en-longueur-pour-les-jeunes-enfants-saut-en-croix.html
[24] http://fr.dreamstime.com/photo-libre-de-droits-faire-du-v%C3%A9lo-image15245955
[25] http://www.netsportique.fr/football/equipement_dentrainement_foot/echelle_dagilite_foot_8_m

# 2. FORCE ENDURANCE MUSCULAIRE

**CONSIGNES :**

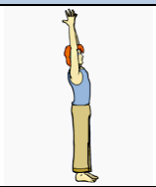
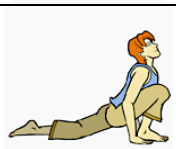
- Inscris la date.
- Sélectionne 5 exercices parmi les suivants.
- Exécute le nombre de répétitions indiqué.
- Inscris un X dans la case correspondant aux exercices effectués.

| **DATE** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Planche faciale**<br>Maintenir la posture<br>2 x 30 secondes  | | | | | | | | | | |
| **Redressements assis**<br>2 x 15 répétitions  | | | | | | | | | | |
| **Flexion de la hanche**<br>1 x 15 répétitions de chaque jambe  | | | | | | | | | | |
| **Flexion des bras**<br>2 x 15 répétitions  Livres ou poids légers | | | | | | | | | | |
| **Projeter un ballon lourd sur le mur**<br>2 x 15 lancers  | | | | | | | | | | |
| **Chaise**<br>Maintenir la posture<br>2 x 30 secondes  [26] | | | | | | | | | | |
| **Fentes**<br>1 x 30 répétitions (15 de chaque jambe)  | | | | | | | | | | |
| **Autre** | | | | | | | | | | |

[26] Défi santé 5-30 équilibre. Pour renforcer vos muscles - Routine sans matériel.

# 3. FLEXIBILITÉ

**AUTOMNE** ☐ **HIVER** ☐

| **DATES** | Semaine 1 | | | | | Semaine 2 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |

Source des images : http://www.abc-of-yoga.com/

# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE[27]

*En tant qu'élément d'un mode de vie actif, l'activité physique procure un éventail de bienfaits à tout âge, quelles que soient les aptitudes de la personne. En voici quelques exemples.*[28]

## Bienfaits physiologiques

[29]

L'activité permet

- de se sentir en santé
- d'améliorer son équilibre et sa coordination
- d'augmenter son endurance cardiorespiratoire
- de récupérer plus rapidement
- d'augmenter la force de ses muscles
- d'aider à la croissance de ses os

## Bienfaits psychologiques

L'activité permet

- de s'amuser
- de se sentir bien
- de se détendre
- de se sentir fort
- d'apprendre plus facilement
- de réaliser des défis
- d'augmenter sa concentration
- de développer sa confiance

[30]

## Bienfaits sociaux

[31]

L'activité permet

- de se faire des amis
- d'aider les autres
- de faire connaître ses forces
- d'améliorer ses relations avec les autres
- de mieux gérer son stress

[27] Commission scolaire de la région de Sherbrooke. Passeport-santé 2e cycle
[28] http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/02paap-fra.php
[29] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/results.aspx?qu=courir&ex=1
[30] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/results.aspx?qu=apprendre&ex=1&ctt=1
[31] http://office.microsoft.com/fr-ca/images/??Origin=EC790014051036&CTT=6&ver=12&app=winword.exe

# TABLEAU DE RÉPARTITION DES TÂCHES DE L'ÉLÈVE

**Septembre** | **Octobre** | **Novembre** | **Décembre** | **Janvier** | **Février** | **Mars** | **Avril** | **Mai** | **Juin**

Activation des connaissances

Acquisition des connaissances : habitudes de vie, effets de la sédentarité, structure et fonctionnement du corps

Repères culturels : recherche et présentation par les élèves

Présentation des différents outils

Enquête sur mes habitudes de vie et retour réflexif

1re évaluation de ma condition physique

2e évaluation de ma condition physique : test d'endurance

3e évaluation de ma condition physique

Pratique en contexte personnel et scolaire d'activités physiques
d'intensité modérée à élevée
d'une durée d'au moins 15 minutes

Élaboration et remise des 2 plans pour approbation

1re mise en œuvre des plans

2e mise en œuvre des plans

Consignation des traces au moins 3 fois/semaine pendant 2 semaines

Consignation des traces au moins 3 fois/semaine pendant 2 semaines

Analyse des traces
Évaluation des plans

Analyse des traces
Évaluation des plans

Ajustement des 2 plans et remise pour approbation

Bilan des apprentissages

Source des images : http://office.microsoft.com/fr-ca

# RÉFÉRENCES – RESSOURCES


- http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Programmes/en_forme/docgymenforme.pdf
- http://recit.csdps.qc.ca/spips/dionl/IMG/pdf/Normes_gym.pdf
- « Sportfolio-Santé MGG - mai 2010 - 2012 - 3e cycle », CS des Patriotes
- « Passeport Santé_CSRS_3cycle.pdf », CS de Sherbrooke
- « Journal – 5e », CSTL : réponse du corps à l'exercice et fonctionnement musculaire
- « Journal – 6e », CSTL : effets de la sédentarité et production d'un plan d'entraînement en fonction des résultats obtenus dans un test de condition physique
- Plan de pratique en gymnase_CSMB
- L'alphabet de l'exercice (images), du projet « Bouger plus, bouger mieux », site du Récit national en EPS
- Affiches d'étirements musculaires
- Défi santé 5-30-équilibre. Apprivoisez le yoga - une pincée de flexibilité. http://www.defisante.ca/sites/default/files/pdf2_flexibilite_fra.pdf
- http://www.defisante.ca/fr/apprivoiser-le-yoga/videos-et-outils
- Affiches de techniques de respiration : http://www.recitdp.qc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=209:des-techniques-de-respiration&catid=16:des-affiches-de-demonstrations&Itemid=19
- http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-child-FR.pdf
- http://www.abc-of-yoga.com/yogapractice/postures.asp


***Remarque.*** *– Il s'agit de matériel suggéré : l'enseignante ou enseignant pourra, au besoin, ajouter d'autres outils ou de l'information dans le carnet de santé de l'élève.*