Cahier de l’élève

Éducation physique et à la santé
2e année du secondaire

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

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Évalué par : _____

FICHE 1

Nom : _____ Groupe : _____

LISTE DE VÉRIFICATION DE MA DÉMARCHE

CONSIGNE : Cochez la case dans la colonne appropriée après la réalisation de chacune des tâches suivantes.	**Échéance fixée**	
	Octobre à décembre	**Janvier à mai**
J'ANALYSE ET JE CHOISIS		
J'ai fait mon enquête sur : • mes perceptions de l'état de mes habitudes de vie saines; • mes perceptions de l'état de ma condition physique; • ma pratique régulière d'activités physiques à l'aide des fiches 2-A et 2-B.		
J'ai passé mes tests de condition physique. J'ai indiqué mes résultats dans la fiche 3.		
J'ai élaboré deux plans d'action personnalisés : • mon plan d'une pratique régulière d'activités physiques (1); • mon plan d'amélioration ou de maintien d'une habitude de vie saine (2).		
J'ai planifié trois moments par semaine de pratique régulière d'activités physiques en endurance cardiorespiratoire, d'une intensité modérée à élevée[1] d'une durée de 20 à 30 minutes, en tenant compte du principe de spécificité à l'aide des fiches 6 et 6-A.		
J'ai sélectionné une habitude de vie saine à améliorer; Je l'ai indiquée dans mon plan; Je me suis fixé un objectif réaliste à atteindre à l'aide des fiches 7 et 7-A.		
J'ai fait approuver mes deux plans d'action par l'enseignant.		
JE METS EN ŒUVRE MES PLANS D'ACTION PERSONNALISÉS (PAP)		
J'ai mis en œuvre mes deux plans comme ils ont été planifiés.		
J'ai consigné, 3 fois par semaine, les traces de mes pratiques d'activités physiques en contexte scolaire principalement, communautaire, familial ou sportif à l'aide de la fiche 6-A.		
J'ai consigné, 3 fois par semaine, les traces de mes pratiques de maintien ou d'amélioration d'une habitude de vie saine à l'aide de la fiche 7-A.		
J'ai respecté : • la fréquence (3 fois par semaine), • l'intensité modérée à élevée • la durée (20 à 30 minutes, consécutives ou non) de toutes mes séances d'activités physiques.		
J'ai inscrit ma fréquence cardiaque au repos et immédiatement après l'activité dans l'outil de consignation (fiche 6-A).		
J'ai respecté les règles de sécurité durant mes séances d'activités physiques.		
J'ai rencontré mon enseignant, aux moments prévus à cette fin, afin de discuter de l'application de mes plans d'action.		
J'ai ajusté au besoin mes deux plans d'action selon les résultats de l'évaluation et les propositions de l'enseignant à l'aide des fiches 6-B et 7-B.		
J'ÉVALUE MA DÉMARCHE, MES PLANS ET MES RÉSULTATS		
J'ai évalué les réussites et les difficultés vécues à partir des traces consignées.		
J'ai dégagé les apprentissages réalisés durant l'année en me référant aux traces consignées dans mes outils.		
J'ai relevé les effets et les bienfaits sur ma santé et mon bien-être.		
J'ai rempli la fiche *Bilan de mes apprentissages* au terme de l'année à l'aide de la fiche 8.		

Nom : _____ Groupe : _____

ENQUÊTE SUR LES PERCEPTIONS DE L'ÉTAT DE MES HABITUDES DE VIE SAINES

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

Habitudes de vie saines	oui	parfois	non
Alimentation[1] De façon générale, vous consommez le nombre de portions indiquées pour chaque jour. (filles-garçons)			
• Viandes et substituts **(2 ou 3 portions)**			
• Fruits et légumes **(7 ou 8 portions)**			
• Produits céréaliers **(6 ou 7 portions)**			
• Lait et substituts **(3 ou 4 portions)**			
• Eau ou divers liquides **(au moins 4 verres)**			
Sommeil De façon générale, vous dormez profondément et suffisamment d'heures pour sentir un bien-être à votre réveil (de bonne humeur et reposé).			
Gestion du stress De façon générale, vous êtes capable de diminuer votre niveau élevé de stress en exploitant un ou des moyens relaxants (exemples : techniques de relaxation, de respiration, activités physiques, yoga, etc.).			
Consommation de produits De façon générale, vous consommez peu de produits qui peuvent être néfastes pour votre santé (exemples : boissons énergisantes, café, bonbons, croustilles, etc.).			
Utilisation d'appareils multimédia De façon générale, vous êtes raisonnable dans l'utilisation de matériel multimédia (ordinateur, téléphone, jeux vidéo, télévision, etc.), c'est-à-dire pas plus d'environ 60 minutes par jour d'utilisation autre que pour les travaux scolaires.			
Pratique sécuritaire De façon générale, vous pratiquez vos activités physiques de façon sécuritaire, c'est-à-dire en respectant les règles de sécurité.			
Manifestation d'un comportement éthique De façon générale, vous manifestez un comportement éthique lors de la pratique d'activités physiques avec d'autres personnes (exemples : la maîtrise de soi, le respect des autres dans ses paroles, ses mimiques et ses actions, le respect du matériel et de l'environnement etc.)			

[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. Pour les catégories « Lait et substituts », « Eau ou divers liquides », les portions sont les mêmes pour les filles et pour les garçons.

ENQUÊTE SUR LES PERCEPTIONS DE L'ÉTAT DE MA CONDITION PHYSIQUE ET DE MA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

2. Indiquez par un X le ou les déterminants de votre condition physique pour lesquels vous croyez démontrer une bonne capacité lorsque vous pratiquez une activité physique.

Déterminants de votre condition physique	Oui	Non	Ne sais pas
Endurance cardiorespiratoire De façon générale, vous démontrez une bonne endurance cardiorespiratoire.			
Flexibilité De façon générale, vous démontrez une bonne flexibilité.			
Force-endurance De façon générale, vous démontrez une bonne force-endurance.			

3. Combien de fois par semaine pratiquez-vous des activités physiques? _____

4. Combien de minutes à chaque fois? _____

5. Dressez la liste des activités physiques pratiquées selon les saisons que ce soit de façon individuelle, en famille, à l'école ou avec les amis.

Automne	Hiver	Printemps	Été

6. Quels outils de consignation avez-vous utilisés l'année passée? (Ex. : calendrier, agenda, graphique, portfolio, cahier de l'élève, outil de consignation informatisé, carnet santé, etc.)

_____

_____

_____

_____

Nom : _____ Groupe : _____

RÉSULTATS DES TESTS DE MA CONDITION PHYSIQUE

En vous référant aux normes correspondant à votre âge, indiquez les résultats que vous croyez pouvoir obtenir avant de passer les tests dans la colonne **Estimation**. Selon les résultats obtenus en début d'année et à la mi-année, indiquez les résultats souhaités pour obtenir des résultats supérieurs lors de la prochaine passation de tests. Ajoutez vos constats après chacun des différents tests effectués.

Tests de flexibilité

Test	Estimation	Début de l'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat final
Mains dans le dos (main droite)						
Mains dans le dos (main gauche)						
Flexion du tronc						
Selon vos résultats à ces deux tests, quels constats faites-vous au sujet de votre flexibilité?	**Flexibilité des épaules :**			**Flexibilité des épaules :**		
	Flexibilité du tronc :			**Flexibilité du tronc :**		

Tests de force-endurance

Test	Estimation	Début de l'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat final
Pompes						
Redressements assis						
Selon vos résultats à ces deux tests, quels constats faites-vous au sujet de votre force-endurance?	**Pompes :**			**Pompes :**		
	Redressements :			**Redressements :**		

Tests d'endurance cardiorespiratoire

Test	Estimation	Début de l'année scolaire		Mi-année		Fin de l'année scolaire
		Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat actuel	Résultat souhaité	Résultat final
Course navette Léger-Boucher de 20 mètres						
Selon votre résultat à ce test, quels constats faites-vous au sujet de votre endurance cardiorespiratoire?						

ÉTAPES D'UNE PRATIQUE SÉCURITAIRE ET RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avant la pratique d'activités physiques :

Échauffement général : Intégrer à l'activité physique planifiée 5 à 15 minutes d'activité physique cardiorespiratoire pour augmenter graduellement la température corporelle et amener le rythme cardiaque autour de 120 battements par minute.

Exemples : jogging, vélo, natation, patins à roues alignées, corde à sauter, etc.

Échauffement musculaire : 5 à 10 minutes d'exercices basés sur l'exécution de mouvements liés aux parties du corps qui seront sollicitées durant la pratique d'une activité physique pour préparer les muscles à l'effort.

Exemples : frappe de ballon vers le sol en volleyball pour préparer les membres supérieurs au smash, petits sauts verticaux pour préparer les membres inférieurs au saut en hauteur.

Pendant la pratique d'activités physiques :

Doser ses efforts (répartir ses efforts dans le temps pour ne pas s'épuiser) lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée afin de pouvoir pratiquer cette activité durant au moins **20 à 30 minutes.**

Après la pratique d'activités physiques :

Étirement musculaire : 5 à 15 minutes d'exercices d'étirement des régions musculaires sollicitées lors de la pratique d'activités physiques. Maintenir la position d'étirement de 15 à 30 secondes et répéter l'exercice 2 ou 3 fois pour permettre le relâchement musculaire.

[1] Réjean CROISETIÈRE, *Musculation : principes d'entraînement, méthodes d'entraînement, répertoire d'exercices*, Laval,

TABLEAU DE LA RÉPARTITION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON LEUR INTENSITÉ

Exemples d'activités physiques réparties selon leur intensité

Activités d'intensité faible	Activités d'intensité modérée	Activités d'intensité élevée	Activités d'intensité très élevée
Volley-ball (pratique en groupe sans compétition) Mini-golf Marche (faible rythme) Yoga	Marche (pas rapide) Randonnée récréative à vélo (15 km/h) Ski de fond sur le plat Ski alpin pour la détente Danse aérobique (impacts réduits) Golf (en transportant ses bâtons) Danse chorégraphique Natation récréative (effort moyen) Tennis (match en double) Tennis de table Planche à neige	Randonnée pédestre avec sac à dos Danse aérobique avec impact Badminton (match enlevé) Randonnée à vélo (20 km/h) Natation (vigoureusement) Ski de fond (vigoureusement) Jogging (8 km/h) Tennis (match en simple) Hockey sur glace Conditionnement physique en groupe ou à l'aide d'appareils Handball Basketball	Vélo de montagne Course à pied (plus de 10 km/h) Ski de fond sur un parcours accidenté Soccer (match) Racquetball ou squash (match) Arts martiaux Saut à la corde Vélo de montagne sur piste difficile
AUTRES (préciser) :			

Adaptation de Kino-Québec : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3e éd., Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 224.

PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ DE MA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Objectif : Améliorer ou maintenir mon endurance cardiorespiratoire.

Moyens : Pratiquez une activité physique en endurance cardiorespiratoire, d'une durée minimale de 20 à 30 minutes au moins trois fois par semaine. Surlignez votre ou vos choix d'activités physiques en endurance cardiorespiratoire sur la fiche 5 du *Cahier de l'élève*. Consignez-les dans votre *Plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques.*

Consignes de travail

1- Écrivez en bleu les activités que vous pratiquez d'une façon régulière à chaque semaine.
2- Écrivez en vert, les activités que vous désirez ajouter.
3- Encerclez en jaune les activités que vous aurez réalisées.
4- À la suite de votre pratique d'activités physiques en endurance cardiorespiratoire, écrivez vos fréquences cardiaques avant (FC) et après l'effort (FCA).
5- Écrivez votre intensité de travail (I) selon l'échelle suivante : (5) très élevée, (4) élevée, (3) moyenne, (2) légère, (1) très légère (Échelle de Borg).
6- Respectez le principe de base de l'entraînement **« spécificité[2] »** qui désigne que l'adaptation du corps est propre à chaque activité physique.
7- Respectez, lors de votre pratique d'activités physiques, les fréquences cardiaques cibles suivantes :

Tableau des fréquences cardiaques cibles, sur 15 secondes, en fonction du niveau d'intensité selon l'activité physique choisie pour les jeunes de 12 à 15 ans			
	Faible	Modérée	Élevée
% de travail	55 % à 65 %	65 % à 75 %	75 % à 85 %
FCC MIN	27	32	37
FCC MAX	31	36	42

[2] Si vous voulez améliorer votre endurance cardiorespiratoire, vous devez pratiquer des activités physiques faisant appel au système cardiorespiratoire et les exercer assez longtemps pour amener votre fréquence cardiaque à un niveau modéré à élevé. Par exemple, jouer un match de soccer sans trop d'arrêts durant une vingtaine de minutes serait un bon moyen pour améliorer votre endurance cardiorespiratoire à condition de vérifier votre fréquence cardiaque immédiatement après l'arrêt de votre exercice.

FICHE 6-A

Nom de l'élève : _____ Groupe : _____

EXEMPLE D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Semaine du ____ au ____	Transport Actif	Cours EPS	Heure du dîner	Parascolaire	Soirée
Lundi	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :	course à pied ☐ montées de banc ☐ aller-retour avec ballon de basket ☐ corde à sauter ☐ autres : _____ FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :
Mardi	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :	course à pied ☐ montées de banc ☐ aller-retour avec ballon de basket ☐ corde à sauter ☐ autres : _____ FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :
Mercredi	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :	course à pied ☐ montées de banc ☐ aller-retour avec ballon de basket ☐ corde à sauter ☐ autres : _____ FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :
Jeudi	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :	course à pied ☐ montées de banc ☐ aller-retour avec ballon de basket ☐ corde à sauter ☐ autres : _____ FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :
Vendredi	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :	course à pied ☐ montées de banc ☐ aller-retour avec ballon de basket ☐ corde à sauter ☐ autres : _____ FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :	FC : FCA : I :
Samedi	AM ☐ PM ☐ FC: FCA : I :				
Dimanche	AM ☐ PM ☐ FC : FCA : I :				

Ma signature : _____ Signature d'un parent : _____

Approuvé par :_____(initiales de l'enseignant) À remettre : _____

RETOUR SUR VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. Avez-vous atteint l'objectif (voir fiche 6)?
   - ☐ Oui (passer à la question 4)
   - ☐ Non (passer aux questions 2 et 3)

2. Si vous n'avez pas atteint l'objectif, pourquoi?

3. Quel ajustement apporterez-vous à votre plan pour atteindre l'objectif?

4. Si vous avez réussi, qu'est-ce qui a été le plus difficile?

Commentaires de l'élève et du parent

Élève :	Parent :

Remarque : *Votre pratique d'activités physiques sera évaluée uniquement en contexte scolaire (cours d'éducation physique et à la santé, activités midi, parascolaire, journée sportive, etc.) pour les résultats du bulletin concernant la compétence* Adopter un mode de vie sain et actif.

Nom : _____ Groupe : _____

PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ RELATIF AU MAINTIEN OU À L'AMÉLIORATION D'UNE HABITUDE DE VIE SAINE

Remarque : Le modèle suivant est un exemple d'outil en lien avec l'habitude de vie **Utilisation excessive de matériel multimédia***. Il appartient à l'enseignant d'adapter l'outil en fonction des habitudes de vie choisies par les élèves.*

À la suite des résultats de votre enquête, choisissez une habitude de vie à maintenir ou à améliorer parmi les suivantes:

- ☐ Alimentation
- ☐ Utilisation excessive de matériel multimédia
- ☐ Hygiène corporelle
- ☐ Gestion du stress
- ☐ Sommeil

Décrivez la manière dont vous pratiquez l'habitude de vie sélectionnée dans votre quotidien. (Exemple : lorsque je passe un examen de math, je suis très stressé, j'ai des sueurs froides, je ne peux me concentrer, j'oublie ce que j'ai appris, je ne pense qu'à l'échec et je ne fais rien pour diminuer mon stress.)

_____

_____

_____

_____

Précisez votre objectif :

_____

_____

Exemple : diminuer d'une heure par jour mon utilisation de la console de jeux Xbox.

Quels moyens prendrez-vous pour atteindre votre objectif?

_____

_____

_____

_____

Exemples : - je ne jouerai plus au Xbox avant le souper.
- je pratiquerai une activité physique avec mes amis plutôt que de jouer au Xbox.

Nom : _____ Groupe : _____

EXEMPLE D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ RELATIF AU MAINTIEN OU À L'AMÉLIORATION D'UNE HABITUDE DE VIE SAINE

Objectif : _____

Moyen : _____

Consignez les informations dans le tableau ci-dessous chaque fois que vous mettez en place votre moyen, en utilisant la légende proposée.

Légende : (**+**) j'ai réussi, (**+-**) j'ai plus ou moins réussi, (**-**) je n'ai pas réussi								
Semaine Date :	**Avant-midi**			**Heure du dîner**	**Après-midi**			**Soirée**
	à la maison (m)	à la pause (p)	entre les cours (c)		à la maison (m)	à la pause (p)	entre les cours(c)	
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								

Ma signature : _____

Approuvé par :_____(initiales de l'enseignant)

Signature d'un parent : _____

À remettre : _____

FICHE 7-B

Nom : _____ Groupe : _____

RETOUR SUR MON PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ RELATIF AU MAINTIEN OU À L'AMÉLIORATION D'UNE HABITUDE DE VIE SAINE

1. Avez-vous atteint l'objectif?
   - ☐ Oui (passer à la question 4)
   - ☐ Non (passer aux questions 2 et 3)
2. Si vous n'avez pas atteint l'objectif, pourquoi?

3. Quel ajustement apporterez-vous à votre plan pour atteindre l'objectif?

4. Si vous avez réussi, qu'est-ce qui a été le plus difficile?

Commentaires de l'élève et du parent

Élève :	Parent :

FICHE 8

Nom : _____ Groupe : _____

BILAN DE VOS APPRENTISSAGES AU TERME DE L'ANNÉE SCOLAIRE

Avez-vous atteint vos objectifs liés à :

- votre plan d'action personnalisé d'une pratique régulière d'activités physiques? Oui ☐ Non ☐

Pourquoi?

- votre plan d'action personnalisé d'amélioration ou de maintien d'une habitude de vie saine? Oui ☐ Non ☐

Pourquoi?

Durant l'année, est-ce que vos résultats aux différents tests de condition physique se sont améliorés pour les déterminants suivants?

Endurance cardiorespiratoire : Oui ☐ Non ☐

Pourquoi?

Force-endurance : Oui ☐ Non ☐

Pourquoi?

Flexibilité : Oui ☐ Non ☐

Pourquoi?

Qu'est-ce que vous avez appris tout au cours de l'année par l'enquête, l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de vos plans d'action personnalisés ainsi que par les résultats des différents tests de condition physique?

Dans quelles autres activités physiques pourriez-vous réutiliser les apprentissages réalisés? *